

5. Ultimate Frisbee: Unbekanntes Flugobjekt mit ungeahnten Laufeigenschaften

Vorbereitungsaufwand: gering

Materialaufwand: gering

Was wollen wir?

Durch die besonderen Flugeigenschaften der Ultimate-Frisbee-Scheiben und aufgrund der Möglichkeit, die Scheibe nach dem Abwurf im Flug zu beobachten, entwickelt sich, zusammen mit den daran gekoppelten Laufaufgaben und Spielformen, Motivation pur! Werfen, Fangen und Laufen werden trainiert.

Und los geht's!



Um einen erfolgreichen Ablauf der Einheit zu gewährleisten, sollte pro Schülerpaar eine Ultimate-Frisbee-Scheibe zur Verfügung stehen.

Gewöhnung an die Frisbee

Folgende Bewegungsaufgaben bieten sich zum Einstieg an:

- Die Frisbee wird mit einer Hand hochgeworfen und wieder gefangen. Dabei sollen die starke und die schwache Hand gleichermaßen benutzt werden.
- Die Scheibe wird wie ein Propeller um einen Finger gedreht.
- Die Partner stehen sich mit max. 1 m Abstand gegenüber, 1 Scheibe wird im Wechsel etwa 1 m angeworfen und in unterschiedliche Rotation versetzt. Der Partner versucht, die Scheibe mit einer Hand zu fangen. Ein Spiel dauert so lange, bis ein Partner 3-mal die Scheibe nicht unter Kontrolle bringen kann.



Damit der Partner den Flug der Scheibe einschätzen kann, muss sie zumindest knapp 1 m nach oben geworfen werden.

Zeit	5 – 10 min
Spieler	2 – 34 Schüler, paarweise zusammen
Material	1 Scheibe pro Paar



- Die Partner stehen sich gegenüber und fassen jeder mit beiden Händen die hochkant gehaltene Scheibe. Das Paar beginnt nun, frei umherzulaufen, ein Partner rückwärts, der andere vorwärts. Die Scheibe dient dabei als Lenkrad, das die Richtungsänderung und Steuerung an den Partner überträgt. Der vorwärtslaufende Steuermann übernimmt die Verantwortung und lenkt seinen Partner mit ausreichend Sicherheitsabstand um die anderen Paare herum.

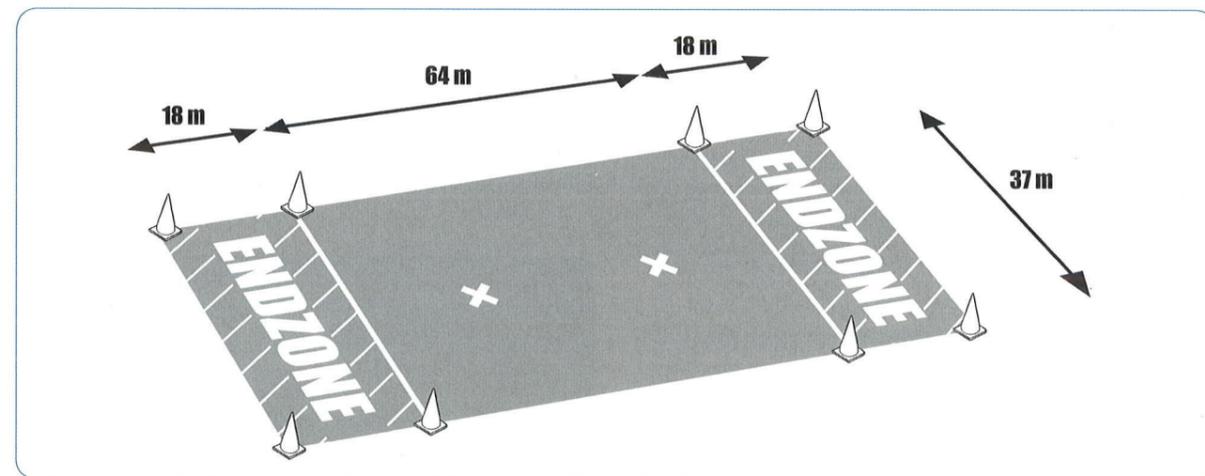


Der rückwärtslaufende Partner schließt die Augen und gibt die Verantwortung komplett an den Steuermann ab.

Wenn's am schönsten ist ...

Der Spielgedanke

2 Mannschaften spielen auf einem Spielfeld, das an beiden Enden jeweils von einer Endzone begrenzt ist. Diese ist mit Hütchen markiert.



Die beiden Mannschaften spielen gegeneinander. Fängt die angreifende Mannschaft die Scheibe in der Endzone des Gegners, bekommt sie einen Punkt. Die Mannschaft, die den Punkt erzielt hat, stellt sich an dieser Endzonenlinie auf und wirft die Scheibe jetzt in Richtung der gegnerischen Mannschaft, welche sich an der gegenüberliegenden Endzonenlinie aufstellt, d.h. nach jedem Punkt werden die Seiten gewechselt. Während des Spiels kann die Scheibe in beliebiger Richtung einem Mitspieler zugeworfen werden. Der Spieler, der in Scheibenbesitz ist, darf nicht laufen oder rennen. Der Werfer hat 10 Sekunden Zeit, zu werfen. Sein direkter Verteidiger zählt im Sekundentakt bis 10.



Für den Scheibenbesitz gilt als wichtigste Regel: Sobald die Scheibe bei einem Zuspiel zu Boden fällt, durch den Gegner aus der Luft zu Boden geschlagen oder abgefangen wird, bekommt die gegnerische Mannschaft den Scheibenbesitz zugesprochen.

LASPO: Sternstunden Sport 7/8
© Auer Verlag – AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth

L-Cut

Bei dieser Übung sollen die besondere Angreifer- und Verteidigersituation geübt werden. 2 Schüler, ein Verteidiger und ein Angreifer, laufen vom Zuspieler aus (z. B. der Lehrer) zu einem ca. 15 m entfernten Tor, das von 2 Hütchen markiert wird. Der Angreifer läuft vorne weg durch die beiden Hütchen und läuft danach in einem 90-Grad-Winkel nach rechts oder links zur Seite weg, der Verteidiger folgt ihm. Beide versuchen, die vom Zuspieler geworfene Scheibe nach den oben genannten Regeln abzufangen. Der Angreifer versucht ebenfalls, die Scheibe erfolgreich zu fangen. Beim nächsten Durchgang werden die Aufgaben gewechselt.

Zeit	5–10 min
Spieler	3–34 Spieler, in Dreiergruppen
Material	5–6 Scheiben, 2 Hütchen



Freies Werfen

Der Abstand in der Gassenaufstellung beträgt etwa 10 m. Die Schüler werfen gerade Würfe hin und her, die eine flache Flugbahn beschreiben sollen.

Zeit	5–10 min
Spieler	2–34 Spieler, paarweise zusammen
Material	1 Scheibe pro Paar



Kleiner Wettkampf: Welches Paar hat als erstes 20 Rückhandpässe zugespielt und auch erfolgreich gefangen?

LASPO: Sternstunden Sport 7/8
© Auer Verlag – AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth