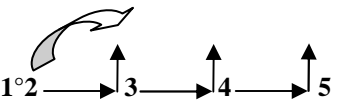


**Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Laufen – Fangen – Werfen U12**

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	<b>Einführung in Prinzip „Wer fängt, bleibt stehen“</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Darstellung des Spielprinzips im Ultimate</li> <li>- Herleitung wie aus dem Basketball</li> <li>- Abgrenzung zu American Football o. Rugby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hufeisenform oder Stehkreis</li> <li>- ÜL-zentriertes Gespräch</li> <li>- Ankündigung verschiedener Spielformen</li> </ul>	-
10 (15)	<b>Praxis 1 In den Lauf werfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- entlang eines Rechtecks läuft jeweils ein Kind die Außenlinie herunter und erhält einen Pass in den Lauf gespielt, den es fangen soll, dasselbe auf der anderen Seite spiegelverkehrt.</li> <li>- anhaltende Laufgeschwindigkeit notwendig, um gezielt „in den Lauf werfen“ zu können</li> <li>- Werfer müssen frühzeitig werfen, um die Scheiben in den Lauf „vorlegen“ zu können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei lange Rechtecke werden markiert (ca. 30 bis 40 m lang und je ca. 10-15 m breit)</li> <li>- alle Scheiben liegen jeweils am Ende in der Mitte zwischen den beiden Rechtecken</li> <li>- Rechtshänder werfen nach rechts Rückhand - Anfangs sind die ÜL die Werfenden auf beiden Seiten, dann wird die oder Fangende auf der Gegenseite selbst zur/zum Werfenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Stationen m. Scheiben</li> <li>- Pylonen zum Markieren der Länge und Breite des Rechtecks</li> <li>- Variation: Seite wechseln</li> <li>- Variation: Paare bilden, die auf Signal gemeinsam loslaufen</li> </ul>
10 (25)	<b>Praxis 2 Give and Go</b> → Langsam beginnen, langsam steigern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf dem langen Rechteck werden Doppelpässe gespielt, die Laufrichtung ist nach vorne, die Wurfriechung quer.</li> <li>- Grundregel: wer fängt, bleibt stehen</li> <li>- langsam starten, zwischen den Paaren Abstand halten, Fokus auf präzise Pässe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei lange Rechtecke werden markiert (ca. 30 bis 40 m lang und ca. 10-15 m breit)</li> <li>- 2 Hütchen links und rechts am Ende eines Rechtecks sind Startpunkte für Partner, sie werfen sich zu und durchqueren so das Rechteck</li> <li>- auf der anderen Seite geht es genauso zurück</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pro Paar eine Scheibe</li> <li>- Pylonen zum Markieren der beiden Rechtecke</li> <li>- Variationen: Vorgaben Mindest- oder Höchstanzahl Pässe bis drüben</li> </ul>
10 (35)	<b>Praxis 3 Im Quadrat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel ist, kurze Pässe in den Lauf zu werfen, dazu Blickkontakt, bei Laufstart sofort werfen</li> <li>- die o. der Empfangende fängt, bleibt stehen, nimmt Blickkontakt auf und wirft weiter</li> <li>- es soll jeweils in der Mitte der Geraden gefangen werden</li> <li>- Welche Gruppe erreicht zuerst zehn Pässe, 15 oder 20 Pässe am Stück?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vier Eckpositionen sind je ca. 10 m entfernt, auf jeder Ecke stehen 1 oder 2 TN.</li> <li>- Rechtshänder spielen rechts herum Rückhand</li> <li>- Eröffnet wird mit der 1. Person in der Mitte der Geraden</li> <li>- Nach dem Wurf an nächster Position anstellen</li> <li>- Korrekturhinweis: nicht „in den Rücken“ werfen: die o. der Laufende soll nicht bremsen!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pro Feld 4 Hütchen</li> <li>- pro Feld 1 Scheibe</li> <li>- Variation: erst ca. 5 m nach außen, dann Richtungswechsel (Cut) zur Mitte der Geraden, direkt nach Cut erfolgt der Wurf</li> <li>- Variation: Seite wechseln</li> </ul>
10 (45)	<b>Praxis 4 Folgepässe nach tief</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Spielzug wird eröffnet, indem Person 2 losläuft bis zu Person 3, ihr auf die Schulter tippt und dann nach links abbiegt. In dem Moment wirft Person 1 (als Rechtshänder) Rückhand in den Lauf, 2 fängt den Pass.</li> <li>- Durch das Schultertippen wurde Person 3 aktiviert, die auf 4 aufläuft etc.pp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel ist, den Richtungswechsel („Cut“) zu üben und jeweils nach Cuts mehrere kurze Pässe in den Lauf in eine Richtung zu werfen.</li> <li>- Wer fängt, bleibt stehen und wirft möglichst unmittelbar (jeweils nach außen).</li> <li>- Die Positionen wechseln numerisch durch, Position 5 wird Position 1. Ziel ist, dass eine Gruppe vier Pässe am Stück erfolgreich fängt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pro Position 1 Hütchen</li> <li>- pro Gruppe 1 Scheibe</li> <li>- Variation: Seite und Wurfart wechseln (nach rechts für Rechtshänder Vorhand)</li> </ul>