


**Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Ultimate U17**

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	<b>Einführung Ultimate „10 einfache Regeln“</b>	- Erläuterung Grundregeln mit Prinzip Eigenverantwortung und Verständigung: Meinung mitteilen, zuhören, lösen (ggf. Scheibe zurück)	- Hufeisenform oder Stehkreis - ÜL-zentriertes Gespräch - Ankündigung verschiedener Spielformen	- Whiteboard zur Darstellung des Feldes - evt. Handout für alle TN
10 (15)	<b>Praxis 1 Schweinchen in der Mitte</b>	- die TN außen spielen sich die Scheibe zu, die Verteidigenden versuchen sie abzuschlagen. - wer sie abschlägt, wechselt mit der oder dem Werfenden die Position (außen/innen)	- Außenkreise von fünf bis acht TN bilden, in der Mitte stehen 3 TN, geeignete Distanz (nach Wurffähigkeit und Anzahl TN) ca. 10 m Ø - Einführung des Begriffs „Marker“, der nur eine Seite „aufmacht“ – der Wurf auf 1. Person auf der offenen Seite kann verboten werden	- eine Scheibe pro Gruppe <i>Variation Fortgeschrittene: Nur 4 Punkte außen (mit Hütchen markieren) und nur 2 Schweinchen sowie 1. offene Person verboten</i>
10 (25)	<b>Praxis 2 Aufeinander zulaufen</b>  <i>Hinweis: Grundprinzip des „Durchlaufens“ betonen, gegen den typischen Anfängerfehler, stehen zu bleiben, wenn die Scheibe auf mich zufliegt, im Spiel schlägt sonst die Defense ab, wenn ich stehen bleibe.</i>	 <p>Pos. 3 Pos. 1 Pos. 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Gruppen stehen 20 bis 30 m voneinander entfernt. Person 1 wirft flach und gerade auf Person 2, sobald diese losgelaufen ist. Sie läuft durch, bis sie fängt (!), dann bleibt sie stehen.</li> <li>- Dann läuft Person 3 los, u.s.w. Person 1 und 3 laufen nach rechts und stellen sich hinten an, Pers. 2 und 4 laufen nach dem Werfen nach links und stellen sich an, bis sie wieder dran sind.</li> <li>- Wettspiel (bei 2 Aufbauten): welche Seite schafft mehr Pässe am Stück ohne fallen zu lassen?</li> </ul>	- 2 bis 4 Hütchen - evtl. 2 mal 2 Gruppen - pro Aufbau 1 Scheibe  <i>- Variation: Wer geworfen hat, markt („eine Seite auf“ und erzwingt Vor- oder Rückhand), wer gemarkt hat, läuft</i>	
10 (35)	<b>Praxis 3 Drei gegen zwei</b>  <i>Hinweis auf „Anzählen“: nur wenn ein Marker zählt, greift die 10-Sekunden-Regel. - Falls die Cutter gar nicht freikommen, die Defense zum Marken verpflichtet!</i>	- bei Bereitschaft hebt Defense die Scheibe in die Luft und Offense eine Hand, dann erfolgt der Anwurf - die Angreifenden spielen sich zu, um zum Punkten in gegnerische Endzone zu gelangen, die 2 Verteidigenden wollen das verhindern - jede Angriffsgruppe hat 3 Versuche	- Aufstellung an den Endzonen-Grundlinien: 3 Angreifende gg. 2 Verteidigende - Angreifende bestimmen 1 „Handler“ (gute Werferin oder Werfer), der immer wieder sichere Rückpässe erhalten soll, die anderen beiden sind „Cutter“ (Freilaufen durch Cuts) - entweder nach Punkt oder nach 3 Turnovern neue Aufstellung, Durchwechseln	- Aufbau von Kleinfeldern ca. 40 x 20 Meter, davon je 6 bis 8 Meter Endzone - je Kleinfeld 1 Scheibe - Leibchen zum Markieren der Defense
10 (45)	<b>Praxis 4 Spiel auf Kleinfeld drei gegen drei</b>	- Ultimate-Spiel mit Anwurf, Personenverteidigung und einfachen Regeln - taktische Hinweise in der Offense zum Angebote Laufen u. zur Wurfauswahl, in der Defense zum Marken u. zur Positionierung	- Nochmals Zusammenfassung Grundregeln, Ermutigung zur Selbstregulierung - Einteilen 3er- oder 4er-Teams (mit 1 Auswechselnden), Hinweis Handler zu bestimmen - bis zu 3 auf 1 Feld, ab 4 Teams auf 2 Feldern	- Kleinfeldern wie oben - je Kleinfeld 1 Scheibe - Leibchen zur Zuordnung der Teams

## **Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Ultimate U17**

