



Rahmentrainings-Konzeption 2026-2029

Leistungsziele und -perspektiven in Hinblick auf die World Games 2029 bzw. Weltmeisterschaften im Ultimate Frisbee und im Discgolf

Die Leistungsziele im Ultimate sind beim Qualifikationswettbewerb der WFDF Ultimate-WM im Jahr 2028 (Ort und genaues Datum noch unbekannt) die sportliche Qualifikation für die World Games zu erzielen, wenngleich sie durch den Status als Gastgebernation nicht nötig wäre. Dazu ist das Abschneiden in der Summe der Ergebnisse aller drei Spielklassen Mixed, Open und Frauen ein Platz unter den besten acht Nationen zu erzielen. Im Detail wird für die Ultimate-WM 2028 angestrebt, in Mixed eine Medaille zu gewinnen und mit Open und Frauen das Viertelfinale und wenigstens Rang 5 zu erreichen. Bei den World Games 2029 in Karlsruhe ist das Ziel des deutschen Mixed Ultimate-Nationalteams ein Treppchenplatz, also ein Medaillengewinn, nach zweimal Rang 4 bei den vergangenen beiden World Games.

Die Leistungsziele im Discgolf sind beim Qualifikationswettbewerb der WFDF Team Discgolf-WM im Jahr 2028 (Ort und genaues Datum noch unbekannt) die sportliche Qualifikation für die World Games zu erzielen, wenngleich sie durch den Status als Gastgebernation nicht nötig wäre. Konkret wird das Erreichen des Viertelfinales und damit ein Abschneiden unter den besten acht Nationen angestrebt. Bei den World Games 2029 in Karlsruhe ist das realistische Ziel des deutschen Discgolf-Nationalteams ebenfalls, das Viertelfinale zu erreichen und damit unter den Top 8 abzuschneiden.

Strategien und Strukturbedingungen zum Erreichen dieser Ziele

Für beide Zielsportarten setzt der DFV darauf mit einer Leistungssportförderung durch den DOSB ab 2026 in die Lage versetzt zu werden, noch bessere Rahmenbedingungen für das Nachwuchs-, Anschluss- und Erwachsenen Elite-Training zu schaffen und in diesem Zuge zugleich den Anreiz für nachkommende Spieler*innen zu erhöhen, Teil von Team D zu werden, im sportlichen Wettkampf um Kaderplätze und damit um verbundene individuelle Fördermöglichkeiten, die bislang nicht zur Verfügung standen.

Dabei kommt dem Netzwerk an Landes-Leistungszentren mit entsprechenden Landes-Nachwuchstrainer*innen eine besondere Rolle zu. Durch dessen Ausweitung werden die Strukturbedingungen in den kommenden Jahren exponentiell verbessert. Hier befinden sich der DFV und die Landesverbände Frisbeesport noch am Anfang. Auch geht einer Umsetzung der Richtlinienkompetenz des DFV in den Landesverbänden die endgültige Festlegung der Leistungskriterien für den Übergang vom LK in den NK2 voraus (siehe Nachwuchsleistungssportkonzept).

Infolge der Ausrichtung an weltweiten Leistungsstandards ist der DFV bestrebt in beiden Zielsportarten Ultimate und Discgolf wenn möglich stets an internationalen Meisterschaften teilzunehmen. Dies gilt im Ultimate insbesondere in den Altersklassen der Jugend U17 (nur Europameisterschaften), U20 (NK2), U24 (NK1) und Erwachsene, unterteilt nach den Bereichen Mixed, Frauen und Offen (v.a. Männer). Daneben bestehen weitere Nationalteams für Beach Ultimate, jedoch erst ab dem Bereich der Erwachsenen. Weiterhin spielen viele begeisterte frühere Leistungssportler*innen auch in den Nationalteams Ultimate und Beach Ultimate der höheren Altersklassen.

Im Discgolf werden ebenfalls wenn möglich alle angebotenen Altersklassen besetzt, hier jedoch lediglich unterschieden zwischen Junior*innen (U19, NK1) weiblich und männlich, Erwachsenen sowie Altersklassen ab 40 Jahren aufwärts. Inzwischen werden internationale Meisterschaften meist unterteilt in diejenigen für Jugendliche und Erwachsene sowie diejenigen für höhere Altersklassen. Leider bestehen aktuell in Europa noch keine Discgolf-Europameisterschaften im Bereich U16 (NK2),

sodass der Nachwuchs bislang kaum Möglichkeiten hat, sich separat zu messen, außer bei entsprechender Eignung bereits durch Teilnahmen an Junior*innen-Europameisterschaften (U19).

Im Ultimate ist beim DFV sowohl von einer horizontalen (über die verschiedenen Spielklassen einer Altersklasse hinweg) als auch von einer vertikalen Integration (über die verschiedenen Altersklassen von der Jugend U17 bis hin zu den Erwachsenen) die Rede. Eine besondere Bedeutung kommt aufgrund der Spielweise bei den World Games der Weiterentwicklung der Mixed-Division zu, die bei paritätischer Verteilung der Anteile von Frauen und Männern auch für Gender Equity steht.

Die Qualifikation zu den World Games findet jeweils ein Jahr vor dem WG-Event statt. Dazu zählen im Ultimate jedoch die Ergebnisse aller drei Erwachsenen-Nationalteams (Mixed, Frauen und offene Spielklasse). Daher verfolgt der DFV im Ultimate stets die Absicht drei möglichst starke Nationalteams zu den Weltmeisterschaften der Erwachsenen zu entsenden, die zugleich als WG-Qualifier dienen. In den Altersklassen U20 (NK2) und U17 sind mangels einer höheren Anzahl an weiblichen Spielerinnen aktuell noch keine Mixed-Nationalteams vorhanden. Dies soll im Förderzyklus bis 2029 erreicht werden.

In diesem Förderzyklus spielt die Tatsache, dass die World Games im eigenen Land stattfinden werden, eine besondere Rolle und kann als besondere Motivation für die Spieler*innen dienen, extra Anstrengungen zu unternehmen, um sich für einen DFV-Kaderplatz zu qualifizieren. Der Europäische Ultimate-Verband EUF steht mit dem DFV und vor Ort mit dem Verein MTV Karlsruhe, der lokal die Patenschaft für die World Games-Sportart Ultimate Frisbee übernimmt, bereits im Kontakt, um in den kommenden drei Jahren mit Top Ultimate-Events in Karlsruhe auf das Zielevent World Games hinzuarbeiten. So sind im Gespräch das Durchführen der Ultimate Masters-EM 2026, das Durchführen der Ultimate-EM 2027 sowie gegebenenfalls auch das Durchführen des Europäischen Club Ultimate-Finalturniers 2028.

Im Discgolf steht der DFV mit seiner Discgolf-Abteilung mit dem Verein SSC Karlsruhe, der lokal die Patenschaft für die World Games-Sportart Discgolf übernimmt, in Kontakt, um das Errichten eines weiteren, zunächst temporären Discgolf-Parcours in Karlsruhe zu prüfen. Dieser könnte durch die Vergabe der Deutschen Meisterschaft im Discgolf 2028 an Karlsruhe unter professionellen Wettbewerbsbedingungen getestet werden. Falls möglich, wäre denkbar im Anschluss an die World Games einen Parcours mit verkürzten Bahnen gegebenenfalls dauerhaft dort zu etablieren.

Ultimate

Eine wesentliche Strategie im deutschen Ultimate betrifft die Stärkung der mentalen Resilienz von Nationalspielenden, da im Ultimate Frisbee bei Spielen auf 13 (World Games) oder 15 Punkte (nationale und internationale Wettbewerbe) durch so genannte „Break-Punkte“, wenn die Offense die Scheibe verliert und einen „unvorhergesehenen“ Gegenpunkt kassiert, oft das psychologische Momentum wechselt. Mentale Techniken zum Umgang mit Rückstand oder mit hart umkämpften, ausgeglichenen Spielen bis zum Schluss erfordern eine besondere Schulung und ein Training, zu dem punktuell Funktionstrainer*innen aus der Sportpsychologie hinzugezogen werden sollen.

Daneben spielt die Stärkung des Fairplay-Gedankens gemäß dem im Ultimate essentiellen Spirit of the Game eine besondere Rolle gerade auch im Leistungssport. Hier gilt es alle fünf Kompetenzbereiche, die nach Spielen unter Teams gegenseitig bewertet werden, im Blick zu behalten und gezielt zu schulen. Neben der für die geforderte Selbstregulierung elementaren Regelkenntnis, die für alle Nationalspielende auch per international erforderlicher Regelakkreditierung abgeprüft wird, sind das die Bereiche des aktiven Vermeidens von Körperkontakt, einer emotional ausbalancierten Haltung, des für die Selbstregulierung ebenso benötigten Perspektivwechsels sowie einer respektvollen Kommunikation. Das Wahrnehmen dieser Kompetenzen stellt eine wesentliche Grundlage der

internationalen Repräsentanz von Team D im Ultimate Frisbee dar. Daher kommt der weiteren Spirit of the Game-Schulung als Grundlage der gelingenden Selbstregulierung eine besondere Rolle zu. Viele Beispiele zeigen, dass sich gerade auch die besten Teams in den Medaillenrängen sich durch eine ausgezeichnete Spirit-Bewertung auszeichnen. Die Bedeutung betrifft neben der Repräsentanz Deutschlands im internationalen Wettbewerb auch die Vorbildfunktion, die Nationalspieler*innen für die nachkommenden Vereinsspieler*innen, aber auch für die Fanbase und die breitere Öffentlichkeit haben.

Außerdem sollen taktische Fähigkeiten gestärkt werden, um den Herausforderungen des internationalen Wettkampfs gewachsen zu sein. Im Laufe von Europa- und Weltmeisterschaften und weiteren Turnieren treffen Nationalspieler*innen auf verschiedene taktische Herangehensweisen anderer Teams. Dies betrifft Angriffs- und Verteidigungstaktiken, die sowohl durch individuelles als auch teamtaktisches Verhalten adressiert werden. Elementare Fähigkeiten umfassen hier Spielfeld- und Spielflusswahrnehmung, die Aneignung teamtaktischer Repertoires, individuelle Entscheidungsfindung sowie schnelle Reaktionsfähigkeit und Kommunikation. Um diese Fähigkeiten für ein Bestehen im internationalen Vergleich angemessen trainieren zu können, sind Bedingungen erforderlich, welche den Wettkampfsituationen sehr ähnlich sind – sowohl in Bezug auf taktische Herausforderungen als auch die spielerischen Grundlagen von Technik und Athletik, welche oft von der wahrgenommenen Spielintensität beeinflusst werden (siehe auch mentale Techniken). Dazu spielen vor allem Videoanalysen eine große Rolle.

Ein weiterer Punkt ist die Objektivierung individueller Leistungsfähigkeit. Durch die komplexen Wettkampfsituationen, in denen auch zahlreiche äußere Faktoren eine Rolle spielen, und durch die Größe der Sichtungskader, sind messbare Kenngrößen für die Teamauswahl und für die Rollengestaltung innerhalb eines Teams für Nationaltrainer*innen sehr wertvoll. Solche Kenngrößen können klassische, athletikbasierte Maße wie VO2max, Sprintzeiten oder Sprunghöhe sein. Das Zusammenspiel im Team basiert jedoch auf einer Reihe von Faktoren, die weniger leicht objektiv erfassbar sind. Da systematische bzw. wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Themengebiet bisher fehlen, kann es nützlich sein, entsprechende Partnerschaften zu suchen und den DFV als Partner für solche Projekte zu platzieren.

Discgolf

Seit 2025 hat die DFV Discgolf-Abteilung das Programm „Together. Better. Discgolf“ als wesentliches Element der Leistungsförderung im Nachwuchs- und Anschluss-Bereich der Discgolf-Jugend etabliert. Das Programm geht durch eine klare Übersicht verschiedener Trainingsumfänge auf die verschiedenen Leistungsbereiche im Discgolf bestmöglich ein. Im Fokus steht dabei der gemeinsame Austausch und die gegenseitige Motivation der teilnehmenden Sportler*innen, vertieft durch ein sogenanntes Mentor*innen-Programm. Dabei steht jedem und jeder Teilnehmer*in ein*e Mentor*in als direkte Ansprechpartner*in zur Seite. Zugleich tauschen sich alle Teilnehmenden regelmäßig über eine gemeinsame Plattform aus und halten dadurch die Trainingsmotivation hoch. Zugleich können dort aktuelle Fragen gestellt und beantwortet werden. Weiterhin wird einmal im Monat mit allen Teilnehmer*innen des Programms ein Check-In Video Call durchgeführt, bei dem neben dem direkten Austausch zu aktuellen Fragen auch Impulsvorträge zu verschiedenen Inhalten stattfinden.

Im Jahr 2025 wurden auch regionale Trainingsgruppen gebildet. Hierdurch ist es für die Nationalspieler*innen möglich das Training mit anderen leistungsorientierten Sportler*innen zu gestalten und auf einem hohen Niveau durchzuführen. Gemeinsame Lehrgänge bringen den gesamten Kader mehrmals im Jahr zusammen. Das fördert den Teamgeist und motiviert dazu die Intensität des Trainings zu steigern.

Konkrete Umsetzungsschritte zur Zielerreichung

Die Grundlage zur Erreichung der genannten Ziele in beiden Zielsportarten ist die Umsetzung der jährlichen Maßnahmenpläne, wie sie im Rahmen der voraussichtlichen Leistungssportförderung des DFV durch den DOSB und das BMI jährlich bewilligt werden. Dabei spielen die vertikale (von NK1 über NK2 zu PK und WK) und im Ultimate auch die horizontale Vernetzung zwischen den Single Gender-Divisionen und der Mixed-Division, die im Zielwettkampf gespielt wird, entscheidende Rollen.

Da die Landesleistungszentren aktuell erst im Aufbau begriffen sind, verbunden mit dem gleichzeitigen Aufbau der Installation und Vernetzung von Landestrainer*innen, spielen diese Prozesse für den hier behandelten Leistungszeitraum noch nicht die entscheidende Rolle. Diese strukturellen Entwicklungen können erst in den nachfolgenden Jahren Früchte tragen.

Ultimate

Zum Erreichen der ausgegebenen Ziele dienen unter anderem diese allgemeinen Umsetzungsschritte:

- Verbessern der „vertikalen Integration“, als Übergänge von NK2 zu NK1 und von NK1 zu WK und PK durch stärkeren Austausch über alle Spielklassen hinweg
- Weiterführen der bisher sporadischen Teilnahme der Erwachsenen-Nationalteams an Turnieren auch in Übersee, um den Leistungsvergleich mit der Weltspitze zu ermöglichen
- Internationale Maßnahmen gemeinsam mit anderen Nationen, hier vor allem Frankreich, Italien und Großbritannien, als den stärksten Kontrahenten innerhalb Europas

Umsetzungsschritte beim Einsetzen von Sportpsycholog*innen zur Stärkung von mentaler Resilienz können sein, sind jedoch nicht beschränkt auf:

- Hinzuziehen eines*r Sportpsycholog*in im U20 Nationalteam-Bereich (NK2) zum Erstkontakt mit entsprechenden Techniken (Unterscheidung des Kontrollierbaren und Nichtkontrollierbaren, Rückbesinnung auf diejenigen Aktionen, wie sie im Training hundertfach durchgeführt werden, anstelle von unbedachten Handlungen, Visualisierungstechniken, etc.)
- Hinzuziehen eines*r Sportpsycholog*in im U24 Nationalteam-Bereich (NK1) zum Vertiefen entsprechender Techniken und dem Bekanntmachen mit weiteren Strategien, die zum Etablieren individueller eigener Routinen für mentale Gelassenheit und Resilienz dienen
- Hinzuziehen eines*r Sportpsycholog*in im Erwachsenen Nationalteam-Bereich zum Führen individueller Gespräche zur Bewusstwerdung des persönlichen Umgangs mit eigenen Stärken und Schwächen sowie mit der eigenen psychologischen Rolle innerhalb der Teamgefüges.

Umsetzungsschritte zur Vertiefung der Spirit of the Game-Kompetenzen umfassen unter anderem:

- Durchführen von Spirit of the Game-Workshops im Nachwuchs-, Anschluss- und Erwachsenenbereich je unter Betonung einzelner der fünf SotG-Kompetenzbereiche
- Kontinuierliches Einüben des Verhaltens zu Call-Situationen, auch unter Berücksichtigung unangemessen erscheinender Calls im Nachwuchs-, Anschluss- und Erwachsenenbereich, zugleich zur Stärkung der emotionalen Kontrolle und mentalen Resilienz
- Einsatz von Nationalspieler*innen als Botschafter*innen des gelebten Spirits of the Game für jeweils niedrigklassigere Nationalteams im Sinne einer Stärkung der Fairplay-Grundlagen zur positiven Außenwirkung von Team D in internationalen Ultimate-Wettkämpfen

Umsetzungsschritte zur Vertiefung der teamtaktischen Fähigkeiten beinhalten unter anderem:

- Videoanalysen von Schlüsselsituationen eigener Spiele oder der Spiele anderer Teams, durchzuführen in Team-, Kleingruppen- oder individuellen Einheiten; Voraussetzung hierfür ist die Aufnahme von Videomaterial von Lehrgängen und Wettkämpfen
- Die Nutzung virtueller Austauschformen für diese Art der Analyse, für die Übertragung in die Praxis ist die physische Teilnahme an geeigneten Lehrgängen und Wettkämpfen unabdingbar
- Die Methodik dient nicht nur dem Einstudieren taktischer Verhaltensweisen mit dem Team, sondern auch zum Analysieren von Stärken und Schwächen anderer Teams (sofern entsprechendes Material vorliegt und verwendet werden darf) und somit der Suche nach maßgeschneiderten taktischen Mitteln sowie der Abstimmung von Taktikrepertoires über verschiedene deutsche Nationalteams hinweg

Umsetzungsschritte zur Objektivierung individueller Leistungsfähigkeit bestehen unter anderem aus:

- Routinemäßige Erfassung individueller Leistungsdaten von Kaderathlet*innen über den Saisonverlauf
- Systematische und professionelle Auswertung erhobener objektiver Leistungsdaten, ggf. mit Hilfe externer Partner
- Unterstützung von wissenschaftlichen Untersuchungen zur Messbarkeit und Aussagekraft von Leistungsbeiträgen im Teamsport Ultimate in Partnerschaft mit entsprechenden Institutionen

Discgolf

Als allgemeine Umsetzungsschritte zum Erreichen der ausgegebenen Ziele dienen unter anderem:

- Kontinuierliche Steigerung der Anzahl gemeinsamer Lehrgänge von WK, PK und NK1
- Vom Verband organisierte Teilnahme an internationalen Turnieren, um den Leistungsvergleich mit der Weltspitze zu ermöglichen
- Lehrgänge und Mannschaftswettbewerbe gemeinsam mit anderen Nationen, zum Teambuilding und Vorbereitung des Zielwettbewerbs.
- Einsatz von Sportpsycholog*innen zur Verbesserung mentaler Stärke

Umsetzungsschritte zur Vertiefung des Together. Better. Discgolf.-Programms sind unter anderem:

- Einbindung aller jährlich zu nominierenden Kader-Athlet*innen im Nachwuchs- und Anschluss-Bereich (NK2 und NK1) in das T.B.D.-Programm bei gleichzeitiger Überprüfung und Optimierung der Mentor*innen-Konstellationen
- Kontinuierliche Verfeinerung der Rahmendaten für die vorgesehenen Trainingsumfänge in den verschiedenen Bereichen (u.a. Wurftechnik, Anzahl Wurfwiederholungen Drives, Approaches, Putts, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinations- sowie Ausdauertraining)
- Sammlung und kontinuierliche Erweiterung der Inhalte der monatlichen Impulsvorträge zur Weiterverwendung für den Leistungstrainingsbereich
- Regelmäßige Berichterstattung über das Programm bei gleichzeitiger Transparenz hinsichtlich der für eine Teilnahme nötigen Leistungskriterien und der Aufforderung sich bei Eignung dafür zu bewerben
- Kurzdarstellung des Programms durch Teilnehmende im Rahmen geeigneter Discgolf-Turniere der verschiedenen Discgolf-Tourserien (ebenso bei gleichzeitiger Transparenz hinsichtlich der für eine Teilnahme nötigen Leistungskriterien und der Aufforderung sich bei Eignung dafür zu bewerben)