

Ultimate Frisbee (ab 6 Spieler*innen)



**

**

*

**

Legende:

* = weniger geeignet

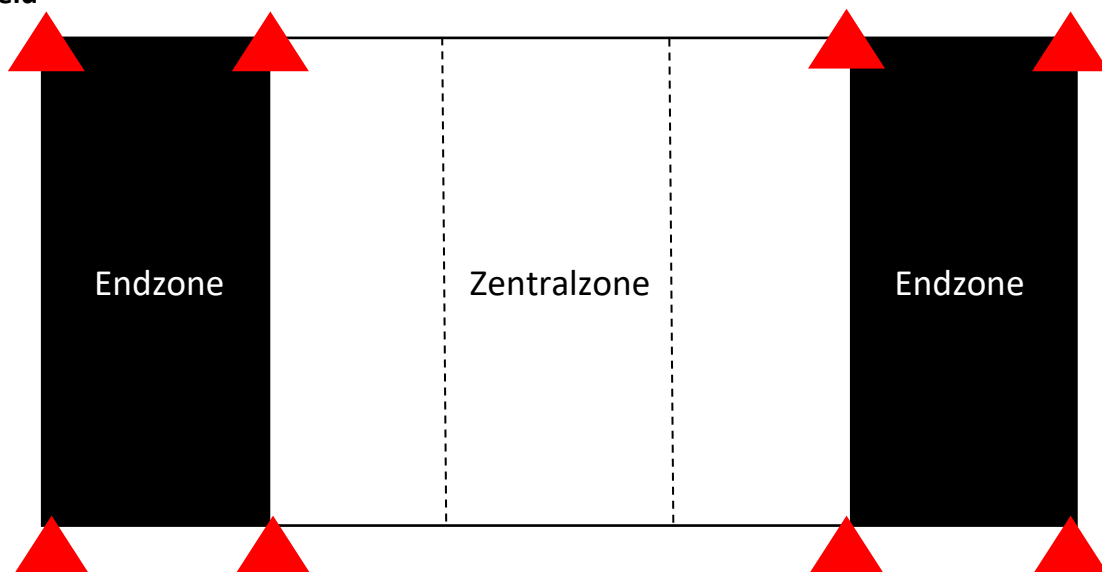
** = geeignet

*** = sehr gut geeignet

Material

- In einer Halle (auf einer Wiese oder am Strand) spielbar
- Mit Linien oder Markierungen zur Orientierung
- 8 (bei inklusiver Umsetzung 12) Hütchen
- 1 Frisbee (bei inklusiver Umsetzung: aus Schaumstoff, mit Klingel oder als Ring)
- Leibchen in 2 Farben für alle Spieler*innen

Spielfeld



Spielidee und Grundregeln

- Spielfeld in 3 Zonen einteilen (Endzone $\frac{1}{3}$, Zentralzone $\frac{2}{3}$, Endzone $\frac{1}{3}$)
- Gleich viele Spieler*innen in jedem Team
- Wer die Frisbee hat, darf nicht laufen (nur Sternschritt)
- Das gegnerische Team bekommt die Frisbee, wenn:
 - die Frisbee den Boden berührt
 - die Frisbee den Gegner berührt
 - die Frisbee ins Aus geht

- Körperkontakt ist nicht erlaubt
- Es gibt keine Schiedsrichter*innen
- Gewinner*innen: Team mit mehr Punkten

→ Ziel: Frisbee in der gegnerischen Endzone fangen (pro Fang in Endzone ein Punkt)

Für weitere Regeln, siehe: <http://www.wfdf.org/sports/rules-of-play>

Inklusive Umsetzung

- Die Zentralzone wird in weitere Zonen geteilt, dabei ist die Zonengröße je nach Fähigkeiten der Spieler*innen variabel
- Jedes Team teilt ihre Spieler*innen in die Zonen auf
- Beide Teams sollen möglichst gleich stark sein
- In der Endzone dürfen keine Spieler*innen dauerhaft stehen
- Die Spieler*innen dürfen sich frei bewegen, aber ihre Zone nicht verlassen (außer sie sind in der Zone neben der Endzone)
- Die Frisbee muss jede Zone durchlaufen
- Bei Körperkontakt gilt die Frisbee als gefangen (je nach individuellen Fähigkeiten)
- Bonuspunkt: Wenn jede*r Spieler*in eines Teams die Frisbee 1-mal gefangen hat



Beinbehinderung:

- Je nach Gruppenzusammensetzung sind Zonen nicht mehr notwendig
- Der Punkt in der Endzone darf nur durch eine*n Rollstuhlfahrer*in gemacht werden
- Hilfe mittels Rollbretter oder Leihrollstühlen, um eine gleiche Spielhöhe zu gewährleisten



Armbehinderung:

- Je nach Bedarf Leihrollstuhl als Ausgleich einsetzen
- Ring-Frisbee benutzen



Sehbehinderung:

- Der*Die sehbeeinträchtigte Spieler*in erhält einen Guide: der Guide fängt die Frisbee und darf maximal einen armbreiten Abstand zum*zur gegnerischen Spieler*in lassen, um besser werfen zu können
- Alle Spieler*innen erhalten eine Augenbinde
- Frisbee mit akustischer Unterstützung benutzen



Hörbehinderung:

- Klare Handzeichen für taktische Maßnahmen im Vorfeld vereinbaren
- Alle Spieler*innen sollen nicht sprechen



Geistige Behinderung:

- Sich auf wenige klar definierte taktische Maßnahmen beschränken und diese im Vorfeld besprechen
- Klare und einfache Gruppenzuordnungen

Tipps & Tricks:

- Spielfluss verlangsamen:
 - Sternschritt für alle Spieler*innen einführen
 - Wer körperlich kann, muss die Frisbee fangen
 - Pro Endzone eine*n Spieler*in aus beiden Teams fest in die Endzone aufstellen, um einen Punkt zu machen
- Spielfluss beschleunigen:
 - Spielfeld verkleinern

Platz für eigene Notizen:

Stundenverlaufsplan

Phase	Zeit (min)	Material	Inhalt
Aufwärmen	20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Frisbee für zwei Personen • 1 Pfeife • Pro Spielkreis 2 Frisbees 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Einwerfen: 2-3 Spieler*innen werfen sich eine Frisbee gegenseitig zu und versuchen sie aus der Luft zu fangen. Mit Pfiff wechseln die Spielpartner*innen. Dabei können verschiedene Wurfvarianten ausprobiert werden (die Wurftechnik wird nicht vorgegeben). • Aufwärmspiel: Wurftechniken werden gesammelt und die besten werden für den weiteren Verlauf der Stunde übernommen. Je nach Gruppengröße 1-2 Spielkreise bilden (pro Kreis max. 10 Spieler*innen). Begonnen wird mit einer Frisbee. Die Frisbee wird durch Zuruf des Namens zum*zur Mitspieler*in geworfen. Der*die werfende Spieler*in rennt dann eine Runde um den Kreis und stellt sich wieder auf seinen*ihren Platz. Währenddessen bleibt der Spielfluss erhalten. Je nach Bedarf kann nach einigen Spielminuten eine 2. Frisbee ins Spiel gebracht werden. <p>Variation:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anstatt Namen werden Zahlen der Reihe nach vergeben. Der*die werfende Spieler*in muss zuerst seine*ihre Zahl nennen und dann die Zahl des*der Mitspielers*Mitspielerin, dem*der als nächstes die Frisbee zu geworfen wird. 2. Fällt die Frisbee auf den Boden, muss der*diejenige, der*die die Frisbee nicht gefangen hat, ebenfalls eine Runde um den Spielkreis laufen. 3. Nur nach jedem 3. Wurf wird um den Spielkreis gelaufen.

Hauptteil	30	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Frisbees • 4 Hütchen • 1 Frisbee • Leibchen • 12 Hütchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Staffelspiel (ca. 10 Minuten): Es werden 2 Teams gebildet. Ziel ist es, dass jedes Team innerhalb von 3 Minuten so oft wie möglich ihre Frisbee in die Punktzone wirft. Die Wurfdistanz zur Punktzone und die Größe der Punktzone sollte an die Gruppe angepasst und mit Hütchen abgesteckt werden. Nach dem Wurf müssen die Spieler*innen so schnell wie möglich die Frisbee wiederholen und dem*der nächsten Mitspieler*in seines*ihres Teams übergeben. Nach 3 Minuten wird das Spiel abgepfiffen, das gewinnende Team bestimmt und eine zweite Runde gespielt. • Ultimate Frisbee-Spiel: Spielregeln werden erklärt (siehe Seite 1 und 2 des Methodenpapiers). Es werden 5, je nach Gruppengröße, gleich große Zonen mit Hütchen abgesteckt. Die Außenzonen bilden die Endzone. Es werden zwei gleich starke Teams gebildet. Gespielt wird zweimal für 7 Minuten mit kurzer Trinkpause.
Abschluss	5	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Frisbee 	<ul style="list-style-type: none"> • Abbau • Abschlusskreis: Es wird ein Abschlusskreis gebildet. Die Frisbee dient als Redesymbol und wird von Person zu Person hochkant über den Boden gerollt. Derjenige, der die Frisbee in der Hand hält, sollte einige der folgenden Fragen beantworten, bevor er*sie die Frisbee weiter rollt: <ul style="list-style-type: none"> • Was hat dir heute am besten gefallen? • Wie hast du dich in das Spiel eingebunden gefühlt? • Was hat dir nicht gefallen?