

Vielfaltstour 2024 - Stundenverlaufsplan Ultimate

Titel/Thema der Doppereinheit (90 Min.): Einführung Ultimate Frisbee inkl. Spirit of the Game

Abschnitt	Übungen	Inhalte	Hinweise
Einführung (15 min)	Begrüßung, Präsentation und Erklärung Ultimate und der Spirit of the Game	⇒ Vorstellung 4 Flipcharts (dreifach ausgefertigt dabei): 1. Was ist Ultimate? 2. Was ist der Spirit of the Game? 3. Wofür stehen die 5 Elemente? 4. Wie bewerten wir den Spirit of the Game? Materialien (zu Beginn): Frisbees, (zum Schluss): Bewertungsbogen	- Keine externen Schiris - Selbst regulierter Sport - dazu Verstöße „callen“ - nur Beteiligte klären das - bei Nicht-Einigung geht die Scheibe zurück zur vorigen Wurfstation
Wurfasse (2 x 10 = 20 min)	Zweiergruppen gegenüberstehend ca 8 Meter Entfernung	Paarweises Werfen (waagerechte Würfe) auf Ansage, 3 Grundregeln: 1. Bereitschaft zum Fangen wahrnehmen (Clap Catch ansetzen) 2. Bei unkontrolliertem Wurf: Warnruf „Heads“ (Kopf schützen) 3. Nach Aufheben nicht gefangener Discs zurück auf Position Einzelkorrektur: Handgelenksrotation, Abwurfwinkel	- Rückhand und Vorhand, - funktionale Einheit von Unterarm und Hand - waagerechtes Wischen, Aufklappen Handgelenk
Raumdurchquerung (15 min)	Erst Viererteams, dann Paare, zuletzt: Referent*innen werfen	Viererteams nebeneinander von Grundlinie zu Grundlinie: Abfolge im Team klären, bei Start bis zur gg.überliegenden Linie zupassen ohne fallen zu lassen. Fällt die Scheibe hin, alle zurück auf Anfang! Doppelpässe zu zweit: 8 m Abstand, in den Lauf passen, wer fängt, bleibt stehen, weiterwerfen, dann Seiten wechseln (Vor-/Rückhand) Lange Pässe von Expert*in auf Paar: Scheibenflug „lesen“, fangen	Gefühl vermitteln für die Aufgabe des Passens in den Lauf, vom statischen zum dynamischen Spiel. Selbsteinschätzen sicher d.h. fangbar zu werfen.
Parteifrisbee (15 min) Anschließend: Trinkpause	4 Teams (Leibchen) auf zwei Feldern, ca. 12x12 m (v. Kooperation zu Competition) <i>In Pause Feldaufbau</i>	1. Stufe: jedes Team hat eine Scheibe, Aufgabe: 5 Pässe am Stück 2. Stufe: jedes Team hat eine Scheibe, Defense bei anderen erlaubt 3. Stufe: Zwei Teams mit nur einer Scheibe mit Turnover-Regelung (wenn Scheibe hinfällt, wechselt Scheibenbesitz) Hinweis auf Match-Defense: 1 Person deckt durchgängig 1 Person	<i>Erste Regeln beachten:</i> - Fouls vermeiden/callen - In/Aus beachten/callen - nach Fang stehenbleiben, sonst „Travel“ callen
Kleinfeldspiel 5 gegen 5 (25 min) Schlusskreis	Ultimate: Grundregeln u. Gruppeneinteilung - Ggf. nur drei Teams <i>m.Auswechsler*innen</i>	Aufteilung in zwei „Handling“-Positionen und drei „Cutting“-Positionen Idee der vertikalen Aufstellung („T-Stack“), um Räume zu schaffen, die per Laufangebot angreifbar sind, Erwähnung der Lauftäuschung „Cut“, um Gegner*in abzuhängen oder zu „verladen“. Sichere Pässe!	<i>Auf der Linie beide Fälle klären: Offense Einteilung (2 im Handling, 3 Cutting) Match Defense Einteilung gg.überstehend: 1 zu 1</i>