

ULTIMATE SCHÜLERTURNIER

MACHT IHR MIT?



 **SWISS
ULTIMATE**

ULTIMATE FRISBEE

Ultimate Frisbee ist ein schnelles Spiel mit spektakulären Würfungen, Catches und Hechtsprüngen, bei dem «Team» und «Fairplay» gross geschrieben werden.

Ultimate ist schnell. Es kombiniert einige der besten Elemente aus American Football, Basketball, Fussball und Hockey, wird aber mit einem Frisbee gespielt.

Ultimate ist Team. Im Ultimate punkten wir zusammen. Dies ist nicht nur unsere Mentalität aber wird ganz konkret gemeint: denn alleine kann man im Ultimate gar keine Punkte holen! Es braucht immer eine*n Werfer*in und jemanden, der die Disc in der Endzone fängt.

Ultimate ist fair. Ohne Schiedsrichter*in gespielt, sind Ultimate Spieler*innen selbst verantwortlich für das Einhalten und Anwenden der Regeln. Regelverstösse werden von den Spielern selbst angezeigt. Dabei ist jede Meinung gleich viel wert! Dazu braucht es nicht nur eine gute Regelkenntnis, sondern auch eine grosse Menge Vertrauen und Respekt (und erspart uns eine Menge Schwalben ;)).



WENN WIR ZU EUCH KOMMEN ...

UNTERRICHT	WOCHE 1	PROBELEKTION : Ultimate Spielerin oder Spieler gibt die erste Ultimate Lektion in der Klasse. Tipps und Tricks für die kommenden Lektionen werden vermittelt.
	WOCHE 2	ULTIMATE LEKTION 1 + 2 : Lehrperson unterrichtet selbstständig
	WOCHE 3	ULTIMATE LEKTION 3 + 4 : Lehrperson unterrichtet selbstständig
TURNIER	WOCHE 4 / 5	<p>1 Fussballfeld, 2 Ultimate Felder, 6-8 Teams, 5 gegen 5, 1 Coach vom Club oder 1 Clubspieler*in pro Team, Teamgrösse 7-10 Spieler*innen</p> <p>1 Food/Drink/Info-Stand</p> <p>Tolles Ambiente, coole Preise</p>



KOMMT IHR DANN ZU UNS?





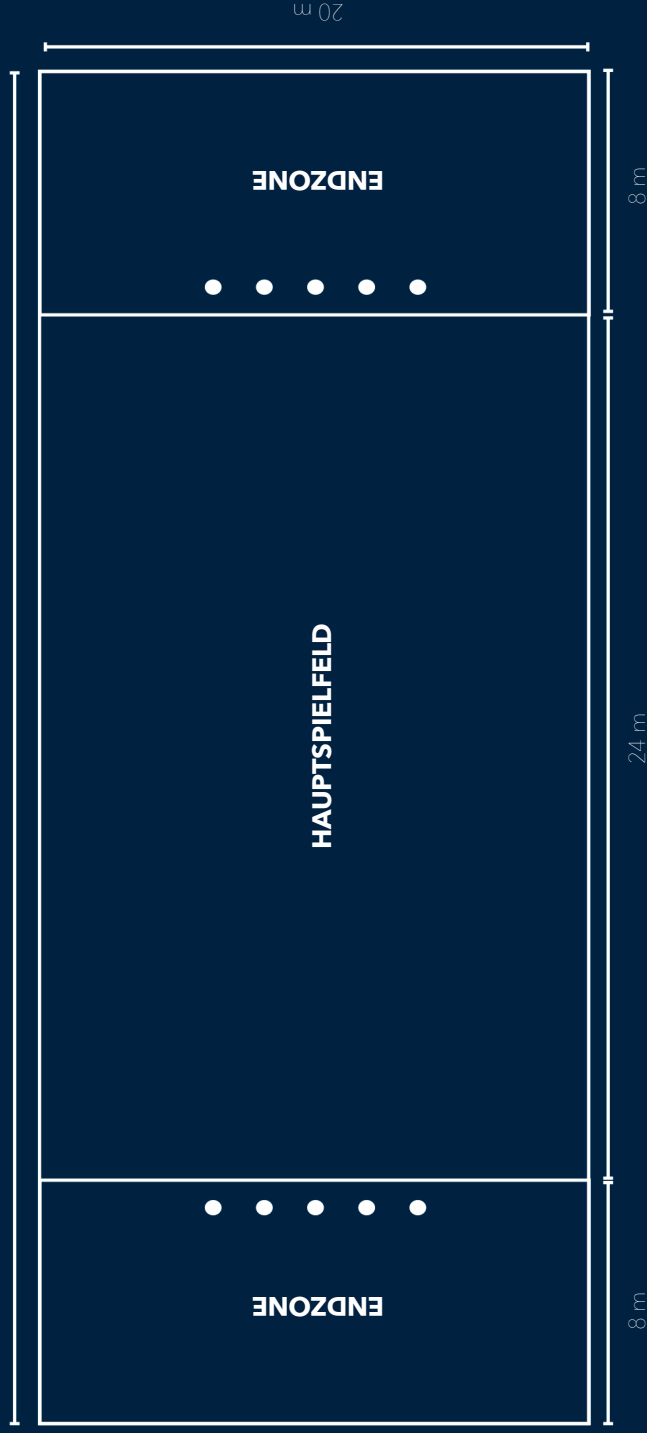
5 GEGEN 5



10 PUNKTE



20 MINUTEN



Die wichtigsten Regeln

- Punkte werden erzielt, indem die Disc in der gegnerischen Endzone gefangen wird.
- Jeder Punkt beginnt mit dem Aufstellen beider Teams in ihrer Endzone und einem langen Anwurf vom verteidigenden zum angreifenden Team (Pull).
- Die Disc kann beliebig oft in jede Richtung geworfen werden.
- Laufen mit der Disc in der Hand ist nicht erlaubt.
- Eine gefangene Disc muss innerhalb von 10 Sekunden zur /zum nächsten Spieler*in geworfen werden.
- Wenn die Disc den Boden berührt, vom Gegner abgefangen wird oder ausserhalb des Spielfeldes landet, gibt es einen Angriffswechsel (Turnover). Das heisst das zuvor noch verteidigende Team kommt ohne Unterbruch in den Angriff.
- Körperkontakt ist nicht erlaubt.

Thema erste 45min: Grundregeln & erstes Spiel mit Frisbee

Thema zweite 45min: Fangen & Backhand, Fairplay

1

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
2'		Spieler*in stellt sich selber vor und erzählt, weshalb sie/ihn Ultimate fasziniert.	
3'		Fragen, wer schon mal Frisbee gespielt hat. (Wenn jemand schon mal Ultimate gespielt hat, Fragen, ob man sich noch an gewisse Regeln erinnern kann).	
3'		Goldene Regeln! Erklären, dass während der Lektion immer wieder neue Regeln dazukommen. Die drei goldenen Regeln am Anfang sind: 1. Jede Person so behandeln, wie man gerne selber behandelt wird. Und zwar immer. Diese Regel ist wichtiger als alles. Auch wichtiger als gewinnen! 2. Sich immer an die Regeln halten. Und wenn man sich mal aus Versehen nicht an die Regeln gehalten hat, sich entschuldigen bevor man weiterspielt. 3. Das Frisbee nie auf andere werfen, die nicht beteiligt sind und immer wissen, wohin man wirft.	Diese Regeln gelten IMMER, für alle nächsten Lektionen, Spiele und für das Turnier!
12'	10-15 Frisbees	Spiel Teller gegen Bild Frisbees an einem Hallenende (z.B. hinter der Volleyball Grundlinie) etwa gleichmässig mit Bild oben und Bild unten verteilen. Gruppen einteilen in «Teller» (Bild unten) und «Bild» (Bild oben). Jede Person versucht die Frisbees auf seine Seite zu drehen. Jedes Mal, wenn man ein Frisbee gedreht hat, muss man die Wand auf der gegenüberliegenden Seite berühren, bevor man wieder ein Frisbee dreht. Man darf Frisbees nicht blockieren, sondern nur drehen und gleich wieder loslassen. Wer nach 2 Minuten mehr Frisbees auf seiner Seite hat, hatgewonnen.	Mehrere Runden spielen. Variante: pro Punkt Vorsprung das ein Team hat, startet es die nächste Runde mit einem Frisbee weniger auf seine Seite gedreht.

Thema erste 45min: Grundregeln & erstes Spiel mit Frisbee
Thema zweite 45min: Fangen & Backhand, Fairplay

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
5'		5 Grundregeln im Ultimate erklären <ol style="list-style-type: none"> 1. FREEZE: Bei Regelverstoss und Unklarheit wird das Spiel angehalten (alle bleiben da wo sie sind), der Fall wird diskutiert, die involvierten Personen entscheiden, dann wird weitergespielt. 2. FOUL: Absichtlicher Körperkontakt ist nicht erlaubt. Man muss so angreifen/verteidigen, dass man Gegner*innen nicht berührt. 3. TRAVEL (Schrittfehler): Mit dem Frisbee darf man nicht laufen. Nach dem Fangen maximal 3 Schritte um auszulaufen, Sternschritt ist erlaubt). 4. PASS: Man darf sich das Frisbee nicht selber zuspielen und die Scheibe darf nicht übergeben werde (sie muss zumindest kurz vollständig in der Luft sein). 5. TURNOVER (Angriffswechsel): Wenn ein Pass misslingt, bekommt das gegnerische Team die Scheibe. Das ‚Angriffsrecht‘ wechselt also immer, wenn ein Pass nicht ankommt oder nicht gefangen wird. 	Wenn es sich anbietet, vorzeigen wie die Regel zu interpretieren ist. Am Schluss klären, ob noch Fragen bestehen.
15'	Feldbegrenzung Feld ca. 7x7m 1 Frisbee pro Feld Bündeli o.Ä.	Spiel Schnapp Frisbee <p>3er Teams bilden (ggf. 4er Teams, wenn es nicht aufgeht).</p> <p>Ziel ist es, 5 Pässe hintereinander im eigenen Team zu spielen, ohne dass es einen Turnover gibt. Das gibt einen Punkt. Schafft ein Team ein Punkt, wird das Frisbee an das andere Team übergeben.</p>	Wenn es nicht aufgeht, kann ein Team in Überzahl spielen. Wenn dieses Team zu stark wird, darf dieses keine Doppelpässe mehr spielen.

Bei einer 45min Lektion bereits hier zu der Abschlussbesprechung gelangen!

		Input Fangen <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurven 2. Technik 	Siehe nächste Seite
--	--	---	---------------------

PROBELEKTION

ULTIMATE SPIELER_IN
45 oder 90 min

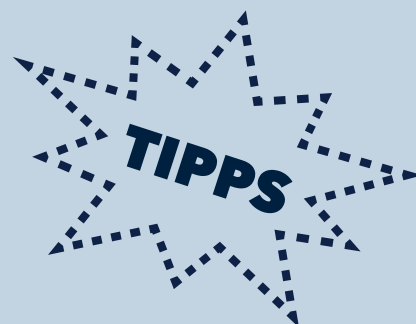
Thema erste 45min: Grundregeln & erstes Spiel mit Frisbee

Thema zweite 45min: Fangen & Backhand, Fairplay

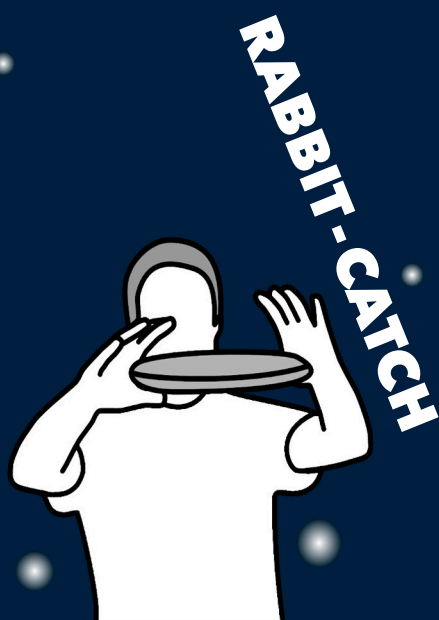
3

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
2'	3 Frisbees	Kurven Ich kann erkennen, wohin das Frisbee fliegt: Wenn der linke Rand nach unten zeigt, macht die Scheibe eine Kurve nach links, und umgekehrt! Kurven demonstrieren mit Würfeln weg von der Gruppe!	Zu Beginn nur den Backhand werfen.
3'		Sandwich und Rabbit Fangtipps erklären und demonstrieren.	

- ▶ Ich fange das Frisbee am besten mit zwei Händen.
- ▶ Ich fange das Frisbee vor meiner Brust mit der Sandwich-Technik oder so, dass die Handfläche das Frisbee zuerst berührt (Rabbit-Catch).



Diese Tipps sollen immer wieder erwähnt werden!



SANDWICH-CATCH



« YUMMY »



PROBELEKTION

ULTIMATE SPIELER_IN
45 oder 90 min

Thema erste 45min: Grundregeln & erstes Spiel mit Frisbee

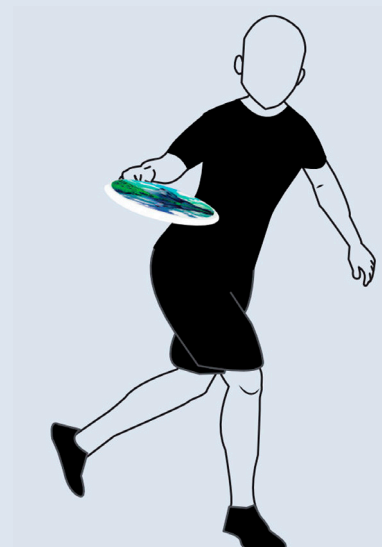
Thema zweite 45min: Fangen & Backhand, Fairplay

4

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
7'	5 -10 Frisbees	Übung Scheibenjäger*in Instruierende Spieler*in wirft den Schüler*innen Pässe in den Lauf, Schüler*innen bringen das gefangene Frisbee zurück und stellen sich hinten an. Nächste Person geht, wenn Werfer*in «los» ruft.	Wurfdistanz ca. 12-20m Nur Backhands werfen.
8'	10 - 15 Frisbees	Backhand einführen Fester Griff, Hand macht «Faust», Daumen ist oben an/auf den Rillen des Frisbees. Die Schulter des Wurfarms zeigt in Richtung Ziel. Mit dem Handgelenk werfen: Handgelenk zieht auf und macht eine «Schnappbewegung». 2 Personen zusammen, klein anfangen, immer wenn zwei Pässe hintereinander ankommen, machen beide einen kleinen Schritt auseinander. Wenn zwei Pässe hintereinander nicht ankommen, machen beide einen kleinen Schritt aufeinander zu.	Unter folgendem Link findest du 3 Videos mit Wurf tipps. Im ersten Video wird die Backhand-Technik erklärt, im zweiten die Sidearm-Technik und im dritten die Overhead-Technik. https://ultimate.ch/was-ist-ultimate/wurftechnik/ Oder du scannst einfach die QR-Code hier unten!



BACKHAND



PROBELEKTION

ULTIMATE SPIELER_IN
45 oder 90 min

Thema erste 45min: Grundregeln & erstes Spiel mit Frisbee

Thema zweite 45min: Fangen & Backhand, Fairplay

5

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
20'	Feldbegrenzung 1 Frisbee pro Feld Bändeli o.Ä.	Mini Turnier mit Schnapp Frisbee Gleiche Spielregeln wie vorher. Jedes Team spielt gegen 2-3 andere, jeweils 3-4min. Nach jedem Spiel gibt es eine Teambesprechung, in welcher drei Fragen geklärt werden: <ul style="list-style-type: none">▶ Was hat das gegnerische Team besonders fair gemacht?▶ Was hätte unser Team fairer machen können?▶ Wer sagt es dem anderen Team? Am Schluss des Mini Turniers wird ein grosser Kreis gemacht, wobei abwechselungsweise immer jemand von Team A neben Team B steht usw. In diesem Kreis wird dem gegnerischen Team mitgeteilt was es besonders fair gemacht hat und was man selber hätte besser machen können. Das Team das verloren hat beginnt.	
5'		Abschluss <ul style="list-style-type: none">▶ Hervorheben was gut war.▶ Sagen, dass man sich freut, dass die Klasse am Turnier teilnimmt.▶ Fragen beantworten.	



LEKTION 1

LEHRPERSON
45 min

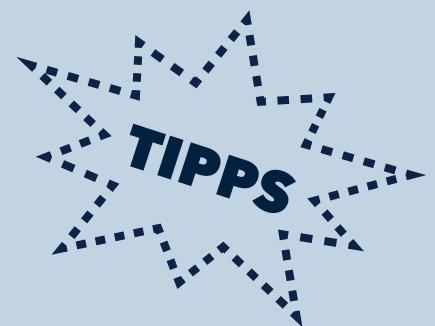
Thema: Teamwork, Overhead, Fairplay

Falls die Probelektion nur 45min war, sollte die zweite Hälfte der Probelektion als erste Lektion gehalten werden. Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden. Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

1

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
2'	3 goldene Regeln	Goldene Regeln repetieren!	
10'	1 Frisbee pro 3 Personen	<p>Frisbee Stafette 3er Gruppen bilden.</p> <p>Jede 3er Gruppe muss eine Reihenfolge abmachen, in welcher das Frisbee gepasst wird. Die Reihenfolge muss eingehalten werden.</p> <p>Wenn ein Pass nicht ankommt, geht das Frisbee zurück und es muss wieder von dort geworfen werden.</p> <p>Ziel ist es, eine bestimmte Strecke zu schaffen (z.B. eine Hallenlänge, zwei Hallenlängen...) oder in einer bestimmten Zeit möglichst viele Strecken zu schaffen.</p> <p>Nach zwei Runden eine Reflexion einbauen:</p> <p>Was haben die schnelleren Teams anders gemacht als die Langsameren? Diskutieren!</p>	

- ▶ Nur so weit auseinander stehen, wie man auch sicher werfen kann.
- ▶ Miteinander reden, und sagen, wenn jemand zu weit weg steht.
- ▶ Einander anfeuern und sagen, dass es nicht schlimm ist, wenn man Fehler macht hat und gemeinsam das Beste aus der Situation machen!



		<p>Eine weitere Runde machen.</p> <p>Danach sollen die Teams gemeinsam schauen, was sie gut gemacht haben und was sie in der nächsten Runde besser machen wollen.</p> <p>Eine letzte Runde machen.</p>	
--	--	--	--

LEKTION 1

LEHRPERSON
45 min

Thema: Teamwork, Overhead, Sidearm, Fairplay

Falls die Probelektion nur 45min war, sollte die zweite Hälfte der Probelektion als erste Lektion gehalten werden. Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden.

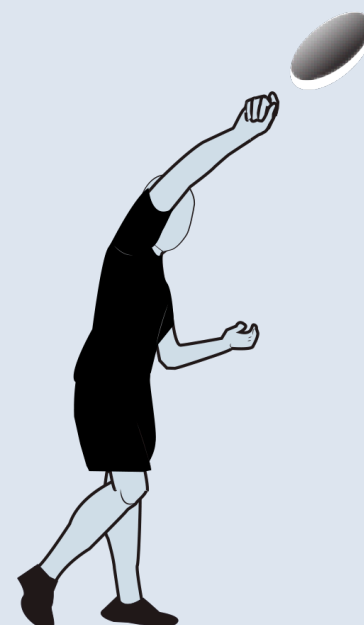
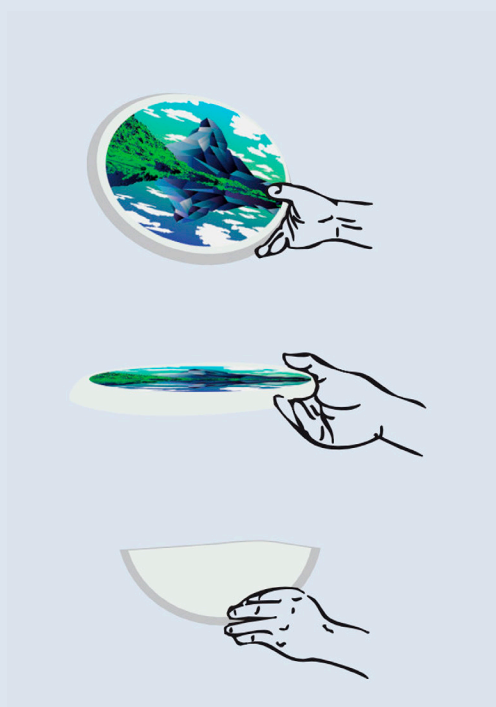
Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

2

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
8'	10 - 15 Frisbees	<p>Overhead einführen</p> <p>Zwei Finger sind im vorderen Rand des Frisbees die Bildseite zeigt nach oben, zum eigenen Kopf.</p> <p>Der Daumen ist an/auf den Rillen, der Griff ist fest.</p> <p>Mit dem Handgelenk werfen: Handgelenk zieht auf und macht eine «Schnappbewegung».</p> <p>2 Personen zusammen, klein anfangen, immer wenn zwei Pässe hintereinander ankommen, machen beide einen kleinen Schritt auseinander. Wenn zwei Pässe hintereinander nicht ankommen, machen beide einen kleinen Schritt aufeinander zu.</p>	<p>Der Overhead ist sehr ähnlich wie z.b. ein Handballwurf. Deshalb macht es Sinn den Overhead vor dem Sidearm einzuführen.</p> <p>Wichtig ist wie bei jedem Wurf den Drall des Frisbees. Der wird mit der Schnappbewegung des Handgelenkes erzeugt.</p>



OVERHEAD



LEKTION 1

LEHRPERSON
45 min

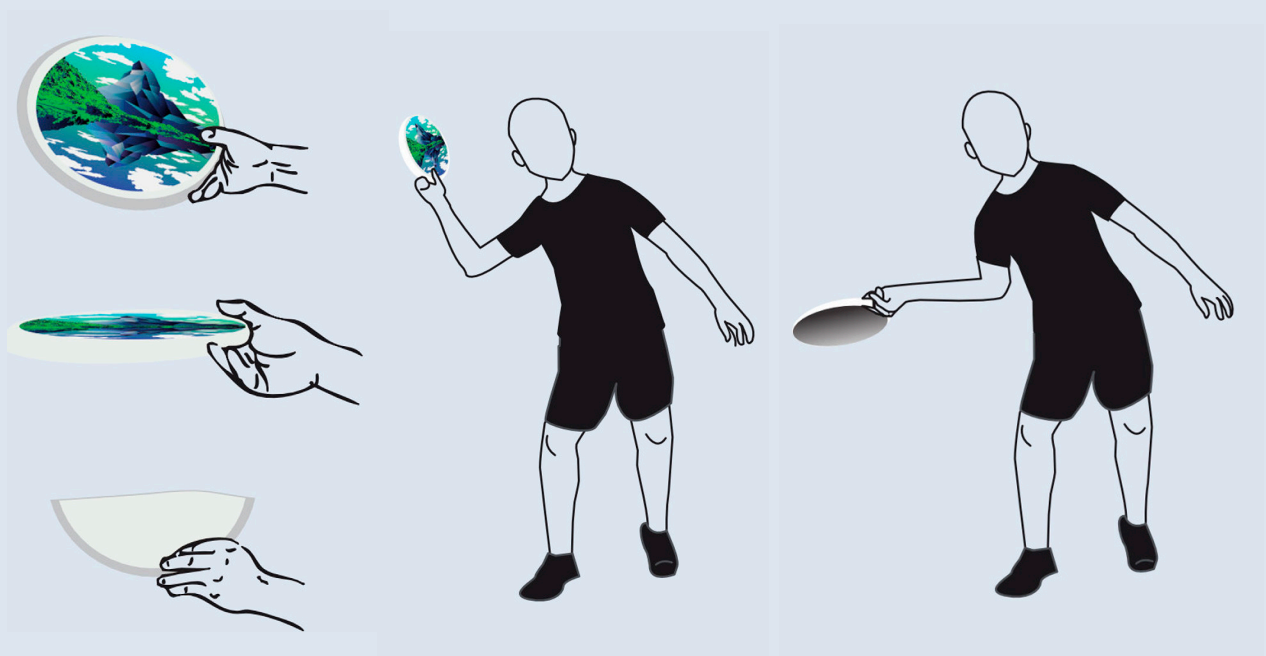
Thema: Teamwork, Overhead, Fairplay

Falls die Probelektion nur 45min war, sollte die zweite Hälfte der Probelektion als erste Lektion gehalten werden. Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden. Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

3

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
5'	5 Basisregeln + Regeln 6 & 7	<p>5 Basisregeln repetieren! Zwei weitere Regeln einführen</p> <p>6. WERFER*INNENSCHUTZ: Nur eine Person darf den Werfer verteidigen, diese muss eine Armlänge Abstand zum/zur Werfer*in haben.</p> <p>7. ANZÄHLEN: Die Verteidiger*in der Werfer*in darf, sobald sie etwa 3m oder näher an dieser ist, im Sekundentakt an zählen. Hat die Werfer*in bei 10 Sekunden das Frisbee noch in der Hand, bekommt das gegnerische Team die Scheibe. Zählt man zu schnell, muss man wieder bei 0 anfangen.</p>	
5'	10 - 15 Frisbees	<p>Sidearm einführen</p> <p>Gleich wie beim Overhead, aber statt über den Kopf weg, bewegt sich der Arm etwa in Taillehöhe von hinten nach vorne.</p> <p>2 Personen zusammen, klein anfangen, immer wenn zwei Pässe hintereinander ankommen, machen beide einen kleinen Schritt auseinander. Wenn zwei Pässe hintereinander nicht ankommen, machen beide einen kleinen Schritt aufeinander zu.</p>	Wichtig ist wie bei jedem Wurf den Drall des Frisbees. Der wird mit der Schnappbewegung des Handgelenkes erzeugt.

SIDEARM



LEKTION 1

LEHRPERSON
45 min

Thema: Teamwork, Overhead, Sidearm, Fairplay

Falls die Probelektion nur 45min war, sollte die zweite Hälfte der Probelektion als erste Lektion gehalten werden. Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden.

Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

4

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
10'	Feldbegrenzung Feld ca. 10x10m 1 Frisbee pro Feld Bändeli o.Ä.	Spiel Schnapp Frisbee 3er Teams bilden (ggf. 4er Teams, wenn es nicht aufgeht) Ziel ist es, 5 Pässe hintereinander im eigenen Team zu spielen, ohne dass es einen Turnover gibt. Das gibt einen Punkt. Schafft ein Team ein Punkt, wird das Frisbee an das andere Team übergeben. Jedes Team spielt gegen 2 andere (3-4min Spiele).	Wenn es nicht aufgeht, kann ein Team in Überzahl spielen. Wenn dieses Team zu stark wird, darf dieses keine Doppelpässe mehr spielen.
5'		Abschluss <ul style="list-style-type: none">▶ Was war heute besonders fair?▶ Was war der wichtigste Tipp, damit alle Spass haben?▶ Hervorheben was gut war.▶ Ggf. Informationen zum Turnier verteilen?	



LEKTION 2

LEHRPERSON
45 min

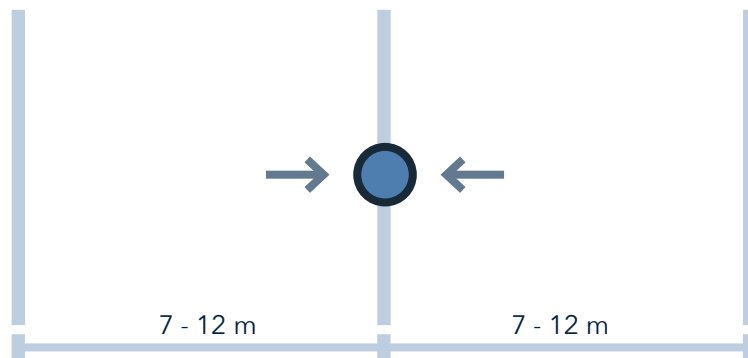
Thema: Täuschen, Wurftraining, Fairplay

Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden.

Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

1

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
2'	3 goldene Regeln	Goldene Regeln repetieren!	
12'	1 Frisbee pro 2 Personen Mittellinie & 2 Aussenlinien	Reaktionsspiel Das Frisbee wird mit der Unterseite nach oben auf die Mittellinie gelegt, die beiden SuS stehen daneben auf ihrer Seite. Ziel ist es, mit dem Frisbee auf seiner Seite das Hütchen (oder die Linie) zu erreichen, bevor man vom/von der Gegner*in berührt wurde. Schafft man das, bekommt man einen Punkt.	



		<p>Beide sind Angreifer*in und Verteidiger*in zugleich und können jederzeit das Frisbee nehmen. Nach jedem Versuch wird der Fuss, der näher an das Frisbee ist, gewechselt.</p> <p>Nach 2 min unterbrechen. Man sucht sich jemanden, der/die gleichviele Punkte oder +/-1 Punkte hat, und spielt die nächste Runde gegen diese Person (beim Zählen wieder bei 0 beginnend).</p> <p>Dann fragen und diskutieren, was man machen muss, um erfolgreich zu sein.</p> <p>Nochmal 2 min spielen, wieder mit jemandem neuem mit gleichvielen oder +/- 1 Punkten.</p>	
--	--	---	--

- Den/die Gegner*in täuschen.
- Nachdem man getäuscht hat, so schnell wie möglich rennen.



LEKTION 2

LEHRPERSON
45 min

Thema: Täuschen, Wurftraining, Fairplay

Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden.

Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

2

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
8'	1 Frisbee pro 2 Personen	Wurftraining 2 Zusammen Ziel: 10 Pässe am Stück, ohne dass das Frisbee auf den Boden kam oder Decke/Wand berührt hat. Wer einen Fehler macht, fängt wieder bei 0 an. Wer fertig ist, sitzt ab.	2 Runden mit Backhand / 2 Runden mit Overhead
5'	Neue Regeln	Drei weitere Regeln einführen 8. PUNKTE: Einen Punkt bekommt man im Ultimate, wenn man das Frisbee in der gegnerischen Endzone fängt. Man muss dabei beim Fangen in der Endzone sein, oder in der Luft und dann in der Endzone landen. Steht man mit einem Fuss in der Endzone und mit dem anderen noch nicht, so gilt es noch nicht als Punkt und man muss weiterspielen. Hat man einen Punkt erzielt, legt man das Frisbee sanft auf den Boden. 9. ANSPIEL: Am Anfang einer Halbzeit und nach einem Punkt wird von der Mitte der eigenen Endzonenlinie aus angespielt. Nach einem Punkt darf man direkt wieder anspielen, ohne warten zu müssen. 10. IN/OUT: Linie = Aus. Berührt man beim Fangen die Linie, ist man aus und das gegnerische Team bekommt das Frisbee (Entscheidend ist der Kontakt im Moment des Fangens, wenn man im Moment des Fangens im Feld ist und danach hinausläuft, gilt man als drin).	Das Erzielen der Punkte ändert sich nun. Darauf hinweisen, dass die Regel mit den 5 Pässen ab sofort NICHT mehr gilt. Das war eine Übungsform, aber im Ultimate werden die Punkte wie in Regel 9 gezählt.
10'	Feldbegrenzung (NEU MIT ENDZONEN) Feld ca. 25x10m, Endzonen je ca. 4x10m 1 Frisbee pro Feld Bändeli o.Ä.	Mini Ultimate Teams à 3-4 Personen bilden. Ultimate spielen, ein Spiel besteht aus 2 Halbzeiten à 3-4min. In der Halbzeit auf den Tipp von Lektion 1 hinweisen: Einander anfeuern und sagen, dass es nicht schlimm ist, wenn man Fehler macht, und gemeinsam das Beste aus der Situation machen! UND: Wer nichts nettes sagen mag, soll lieber nichts sagen als etwas schlechtes.	

LEKTION 2

LEHRPERSON
45 min

Thema: Täuschen, Wurftraining, Fairplay

Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden.

Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

3

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
7'		<p>Abschluss</p> <p>Nach dem Spiel gibt es eine Teambesprechung, in welcher drei Fragen geklärt werden:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Was hat das gegnerische Team besonders fair gemacht?▶ Was hätte unser Team fairer machen können?▶ Wer sagt es dem anderen Team? <p>Danach wird ein grosser Kreis gemacht, wobei abwechselungsweise immer jemand von Team A neben Team B steht usw. In diesem Kreis wird dem gegnerischen Team mitgeteilt was es besonders fair gemacht hat und was man selber hätte besser machen können. Das Team, das verloren hat, beginnt.</p>	



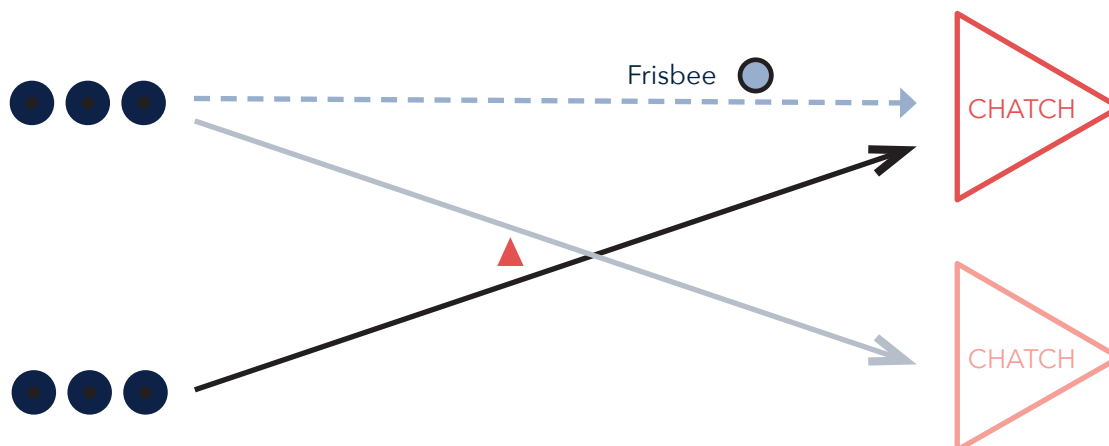
LEKTION 3

LEHRPERSON
45 min

Thema: Teamwork, Pass in Lauf, Letzte Regeln, Fairplay
Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden.
Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

1

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
10'	1 Frisbee pro 5 Personen	<p>Teller Service 5er Gruppen bilden.</p> <p>Ziel ist es, als Gruppe eine bestimmte Distanz (15-30m) zurückzulegen.</p> <p>Jede Person darf nur einen Finger am Frisbee haben.</p> <p>Jede Person muss das Frisbee die ganze Zeit über berühren.</p> <p>Berührt jemand das Frisbee mit mehr, oder verliert jemand den Kontakt, oder fällt das Frisbee runter, muss die ganze Gruppe nochmals von vorne anfangen.</p> <p>Reflexion: Was haben Teams anders gemacht, die besser waren?</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Tipp 1: Alle geben alles. ► Tipp 2: Mit allen spielen. ► Tipp 3: Gut miteinander reden. <p>Zweite Runde!</p>	
8'	9-11 Hütchen 6-12 Frisbees	<p>Pass in den Lauf Ziel ist es, dass die Person die läuft und das Frisbee sich treffen, ohne dass die Person warten muss. Denn wenn sie warten muss, kann im Spiel jemand anderes dazukommen und das Frisbee wegschnappen!</p>	



LEKTION 3

LEHRPERSON
45 min

Thema: Teamwork, Pass in Lauf, Letzte Regeln, Fairplay
Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden.
Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

2

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
		<p>Das Frisbee muss dann gespielt werden, wenn die laufende Person das mittlere Hütchen passiert.</p> <p>Das Frisbee muss im Zieldreieck (kann auch ein Viereck sein) gefangen werden.</p> <p>Wenn man geworfen hat, läuft man diagonal in das Dreieck und bekommt einen Pass von der vordersten Person in der anderen Reihe.</p> <p>Danach schliesst man in die Reihe an, von wo man den Pass bekommen hat.</p>	
7'	Letzte 2 Regeln	<p>Letzte zwei Regeln einführen</p> <p>11. AUSWECHSELN: Man darf immer auswechseln. Dazu muss man zur Auswechselzone des eigenen Teams und mit der Person abklatschen, mit der man wechselt. Man sollte darauf achten, dass man auswechselt bevor man nicht mehr mag, also nach fast jedem Punkt!</p> <p>12. FLIP: Um abzumachen, wer in welcher Halbzeit wo startet und wer mit dem Frisbee startet, kommen vor dem Spiel zwei Teamverantwortliche zusammen. Einer davon wirft das Frisbee so hoch, dass es wie eine geworfene Münze dreht, die andere Person wählt oben oder unten während das Frisbee in der Luft ist. Wer gewonnen hat, darf zuerst ENTWEDER die Seite, oder wer mit dem Frisbee anfängt wählen. Die andere Person darf die verbleibende Wahl treffen. In der zweiten Halbzeit wird umgekehrt gestartet.</p>	<p>Für das Auswechseln lohnt es sich, im Spiel ein System zu haben. Beispiele:</p> <p>Wechselteams (2-3 Personen wechseln immer nur miteinander)</p> <p>Durchnummerieren</p>
15'	<p>Feldbegrenzung Feld ca.50x20m,</p> <p>Endzonen je ca. 6x20m</p> <p>1 Frisbee pro Feld</p> <p>Bändeli o.Ä.</p>	<p>Ultimate Spielen Zwei Teams bilden.</p> <p>Ultimate spielen, ein Spiel besteht aus 2 Halbzeiten à 6min.</p>	Beabsichtigtes Wechselsystem proben.

LEKTION 3

LEHRPERSON
45 min

Thema: Teamwork, Pass in Lauf, Letzte Regeln, Fairplay
Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden.
Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

3

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
7'	1 Frisbee pro 5 Personen	<p>Abschluss</p> <p>Nach dem Spiel gibt es eine Teambesprechung, in welcher drei Fragen geklärt werden:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Was hat das gegnerische Team besonders fair gemacht?▶ Was hätte unser Team fairer machen können?▶ Wer sagt es dem anderen Team? <p>Danach wird ein grosser Kreis gemacht, wobei abwechselungsweise immer jemand von Team A neben Team B steht usw. In diesem Kreis wird dem gegnerischen Team mitgeteilt was es besonders fair gemacht hat und was man selber hätte besser machen können. Das Team, das verloren hat, beginnt.</p>	



LEKTION 4

LEHRPERSON
45 min

Thema: Täuschungen, Turniervorbereitung

Zwei 45' Lektionen können zu einer 90' Lektion zusammengesetzt werden.

Inhalte können beliebig verlängert und/oder wiederholt werden.

1

ZEIT	MATERIAL	INHALT	BEMERKUNGEN
10'	1 Frisbee pro 4 Personen	<p>1 gegen 3 4er Gruppen bilden.</p> <p>Die Gruppen stellen sich in einem Dreieck (Seitenlänge 5-10m) auf, eine Person ist in der Mitte.</p> <p>Die Person in der Mitte versucht die Pässe abzufangen oder die anderen zu Fehlern zu zwingen.</p> <p>Wer einen Fehler macht, muss in die Mitte.</p>	Helfen wenn jemand Mühe hat mit Täuschungen.
7'	Alle Regeln repetieren	Goldene Regeln 1-12	
20'	<p>Feldbegrenzung Feld ca.50x20m,</p> <p>Endzonen je ca. 6x20m</p> <p>1 Frisbee pro Feld</p> <p>Bändeli o.Ä.</p>	<p>Ultimate Spielen Zwei Teams bilden.</p> <p>Ultimate spielen.</p> <p>Ein Spiel besteht aus 2 Halbzeiten à 10min.</p>	Beabsichtigtes Wechselsystem proben.
7'		<p>Abschluss Nach dem Spiel gibt es eine Teambesprechung, in welcher drei Fragen geklärt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Was hat das gegnerische Team besonders fair gemacht? ► Was hätte unser Team fairer machen können? ► Wer sagt es dem anderen Team? <p>Danach wird ein grosser Kreis gemacht, wobei abwechselungsweise immer jemand von Team A neben Team B steht usw. In diesem Kreis wird dem gegnerischen Team mitgeteilt was es besonders fair gemacht hat und was man selber hätte besser machen können. Das Team, das verloren hat, beginnt.</p>	

BIS BALD BEIM ULTIMATE SCHÜLERTURNIER!

WIR FREUEN UNS SCHON AUF EUCH:))



