

Outdoor - Ultimate 3

Ziele

Die Teilnehmenden...

- festigen die Wurftechnik.
- entwickeln das Angriffsspiel.
- wenden grundlegende 1:1 Defensivtaktik an.
- erfahren Freude und Spass durch Spielformen.
- fördern den Gruppendanken.

Hinweise

- Lektion ist ideal für ein Outdoortraining
- Passende Sportschuhe und der Witterung angepasste Kleidung tragen
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Regeln:
 - kein Laufen mit der Scheibe (Frisbee)
 - Punkt erzielen durch Scheibe in einen Reifen tippen (ohne Schritt)
 - Blockieren der Reifen durch Verteidigung: Fuss im Reifen
 - Scheibe am Boden/abfangen: anderes Team bekommt Scheibe (unabhängig wer zuletzt berührt!)
 - Verteidigung durch mindestens eine Armlänge Abstand zu TN in Scheibenbesitz
 - Spirit Circle dient der Reflexion des Fairplay im Spiel. Wird immer am Schluss durchgeführt.
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 

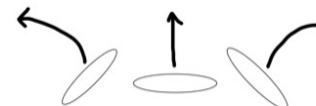
Quellen

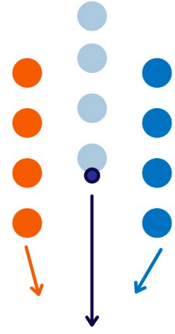
- Dokument «Ultimate-Regeln»
- Dokument «Was ist Fairplay?»
- Dokument «Bewertungsbogen Fairplay»

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Begrüßung und Infos		
3'	Scheibenjogging Die TN in 3er oder 4er Teams einteilen. Im lockeren Jogging wird die Scheibe gegenseitig in den freien Lauf geworfen. Es soll auf dem Platz ein geordnetes Durcheinander entstehen. Wer eine Scheibe in der Hand hat, muss stehenbleiben (mit fixem Standfuss). Die Würfe werden immer «vorgelegt»: in den freien Raum vor der empfangenden Person.	3er oder 4er Teams 	Scheiben (1 pro Team)
10'	Schnapp die Scheibe In einem 12m × 12m Feld spielen 2 Teams gegeneinander. Mittels Pässe wird die Scheibe untereinander gespielt, während das gegnerische Team versucht, in Scheibenbesitz zu kommen. Nach 5 Pässen erhält das Team in Scheibenbesitz einen Punkt. Das andere Team erhält die Scheibe und spielt sich Pässe.	Teams von Scheibenjogging 3er oder 4er Teams 	Scheiben Spielfeldmarkierungen (z.B. Hütchen)
	- Spielfeld vergrößern - Joker-Spieler*in: spielt immer im Angriff mit (Überzahl) + Kleinere Spielfelder +Anzahl Pässe erhöhen		

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	1:1 Verteidigung Es gibt mehrere Spielfelder. Pro Spielfeld wird eine bekannte Spielform (Reifen-Spiel, Ultimate mit Tippen, Linienultimate, Schnapp die Scheibe) von den TN ausgewählt. Der Fokus liegt nun auf dem verteidigenden Team. Es wird mit einer 1:1-Verteidigung («Einzeldeckung») gespielt. Verteidigung erfolgt durch mindestens eine Armlänge Abstand zu TN in Scheibenbesitz. (Originalregel: einen Scheibendurchmesser Abstand). Nach einer Spielzeit von drei Minuten werden die Teams neu zugeteilt.	Spielfelder je nach Anzahl Gruppen/Teams 	Scheiben Markierungshütchen
- + 10'	Wurfkorridor Zwei TN stehen im Abstand von 10m gegenüber und passen die Scheibe hin und her. Mit Wurftechnik «Backhand» beginnen und zu «Sidearm» wechseln. - Distanz verkürzen + Weitere Wurftechniken: Dokument Ultimate-Wurftechnik + Distanz vergrößern + Kurven werfen: Scheibe seitlich geneigt werfen + In Fortbewegung Würfe üben: zwei Kolonnen bilden, die Scheibe einander zuwerfen und gleichzeitig auf die andere Seite des Feldes laufen. Bei Ankunft auf der anderen Seite, zurück zum Start laufen und wieder beginnen (auf dem Rückweg hohe und weite Würfe über die inneren Kolonnen üben)	Experimentieren mit dem Abwurfwinkel Zu Zweit  	Scheiben (pro Zweiergruppe)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Laufduell TN in drei Kolonnen aufteilen. Auf ein akustisches Signal laufen die ersten TN der beiden äusseren Kolonnen los. Dabei wird die Scheibe von der vordersten Person der mittleren Kolonne in den freien Raum geworfen. Beide TN versuchen die Scheibe zu holen. Positionswechsel: • Von Kolonne links (orange Punkte) zur Mitte • Von Mitte (hellblaue Punkte) zu Kolonne rechts • Von Kolonne rechts (dunkelblaue Punkte) zu Kolonne links		Scheiben
- + - Pässe höher spielen: mehr Zeit, um die Scheibe zu erlaufen	Hinweis: In dieser Übungsform geht es fokussiert um das Laufduell und darum, die Scheibe zu «lesen», zu antizipieren, wo sie hinfliegen wird und den kürzesten Weg dorthin zu wählen. Es ist sinnvoll, die TN mit ausgeprägteren Wurf-Fertigkeiten vermehrt als Werfende einzusetzen.		
20'	King/Queen of the Court Entsprechend der Anzahl Spielfelder TN in 3, 6 oder 9 Teams aufteilen. «King/Queen of the Court» wird mit drei Teams pro Spielfeld gespielt. Die ersten beiden Teams spielen gegeneinander, während sich das dritte am Spielfeldrand bereithält, eingewechselt zu werden. Das Team, das zuerst einen Punkt macht, bleibt im Spielfeld, während das andere Team ausgewechselt wird und die Scheibe zum Angreifen erhält.	3/6/9/... Teams Pro Spielfeld 3 Teams 	Hütchen/ Spielfeldmarkierungen Scheiben Fairplay Bewertung ausdrucken
- + Nach 10' entweder neue Teams bilden oder bestehende Teams neu auf die Spielfelder verteilen.		Draussen mit Hütchen ein Feld von ca. 20m x 60m aufstellen. Endzonen ca. 10m lang	

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Hinweis: • Bereits schwacher Wind erschwert das Spiel • Taktikfrage für Angreifende: Weite, riskante Pässe? Oder kürzere, sicherere Pässe? Tipp: Freie TN anspielen! Auch wenn der Pass entgegen der Spielrichtung ist.		

Ausklang (5')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
3'	«Spirit-Circle» Im Team gemeinsam ausdehnen und gleichzeitig Fairplay Bewertungen der anderen Teams ausfüllen. Im Team bestimmen, wer die Bewertung im Spirit-Circle mitteilt. In einem Kreis zusammenkommen. Die TN stehen abwechselnd. Austausch über das Spiel und Fairplay Bewertung.		Fairplay Bewertungen
2'	Abschluss und weitere Informationen		