

Frisbee Ultimate

Einleitung

Ursprünglich kommt die Flugscheibe aus den USA und war zunächst eine runde Aluminiumform (vgl. Abb. rechts), in der das Familienunternehmen „Frisbie Pie Company“ ihre Kuchen verkaufte. Vor allem Studenten warfen sich die leeren Kuchenbleche zu und riefen dabei anderen Leuten zur Warnung „Frisbie“ zu. Durch einen Überlieferungsfehler wurde aus „Frisbie“ der heute bekannte Markenname „Frisbee“, den sich die Firma Wham-O-Company am 16. Mai 1959 sicherte. Von Amerika aus eroberte die Scheibe die ganze Welt. Meisterschaften auf unterschiedlichen Ebenen und in verschiedenen Disziplinen werden inzwischen weltweit ausgetragen. Ob im Freestyle, Guts, Disc Golf oder Ultimate Frisbee organisiert der Weltverband, die WORLD FLYING DISC FEDERATION (WFDF), alle zwei Jahre Weltmeisterschaften für die Nationalteams.

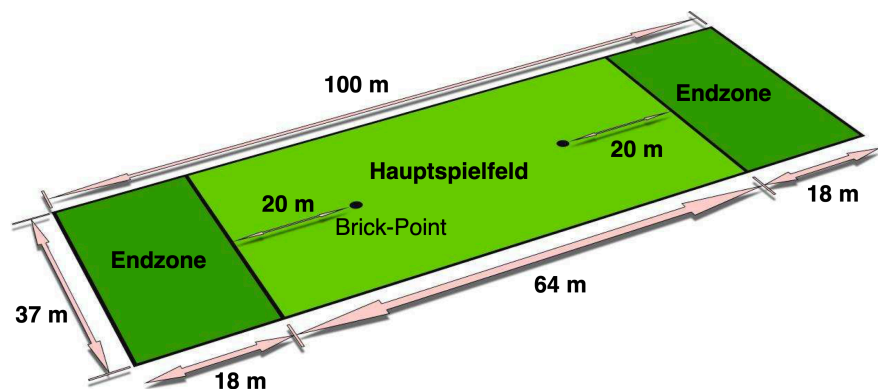
In der Schweiz gibt es zur Zeit ca. 30 Disc-Sportvereine mit ca. 1000 Mitgliedern.



Ziel des Ultimate-Spiels

Ultimate Frisbee ist eine wett-kampforientierte Mannschaftssportart ohne Körperkontakt. Das Ziel des Spiels ist es, durch geschicktes Zuwerfen das Frisbee in der gegnerischen **Endzone** zu fangen.

Gespielt wird entsprechend den Spielregeln auf dem Rasen, in der Halle oder am Strand (Beach-Ultimate) auf einem rechteckigen Feld mit einem 175 Gramm schweren Frisbee.



Die wichtigsten Regeln

Spiel zeichnet sich stark durch den Fair-Play-Gedanken, den so genannten „Spirit of the Game“, aus.

Spirit of the Game

- weitgehend berührungslos, kein absichtliches Verletzen der Regeln
- ohne externe Schiedrichter, d.h. Fair Play wird hoch geschrieben
- alle Spieler müssen Regeln kennen, objektiv sein, Wahrheit sagen und eine respektvolle Sprache verwenden
- typisch Spirit of the game ist auch:
 - jemanden zu informieren, wenn er einen Regelfehler gemacht hat
 - sich dem Gegner vorzustellen, ihm für gutes Spiel zu danken, zu gratulieren
 - sich bei Meinungsverschiedenheiten ruhig zu verhalten

- strittige Situationen werden durch lautes Rufen (Call) angezeigt; danach wird Spiel angehalten (Freeze); die Situation besprochen und ohne Sanktionen nach einem Check (Verteidiger berührt kurz die Scheibe) weitergespielt
- Cheer: nach jedem Spiel stellen sich beide Teams im gemeinsamen Kreis auf und besprechen, wie das Spiel gelaufen ist und wertschätzt gute Leistungen

Anwurf:

- beide Mannschaften stehen entlang der vorderen Linie ihrer Endzone (Line up)
- die verteidigende Mannschaft (Defense) wirft die Scheibe so weit wie möglich in das gegnerische Feld hinein (Pull)
- Laufbewegungen sind möglich, sobald die Scheibe in der Luft ist
- die Defense darf die Scheibe nicht vor der Offense berühren
- die angreifende Mannschaft (Offense) beginnt ihren Spielzug (Turnover) dort, wo die Scheibe gefangen, sie den Boden berührt oder über die Auslinie segelt
- nach einem Punktgewinn wirft das Defensive-Team erneut ein; Offensive wechselt die Seite

Scheibe halten - Laufen mit der Scheibe ist nicht erlaubt:

- Zupassen ist die einzige Möglichkeit, die Scheibe nach vorne zu befördern
- ein laufender Spieler/Fänger darf natürlich abstoppen (max. drei Schritte)
- hechten beim Fangen ist erlaubt
- Sternschritt (ein Fuss bleibt immer am Boden) ist erlaubt
- die Scheibenträgerin hat **zehn Sekunden Zeit, die Scheibe abzuwerfen**

Anzählen

- die direkte Mitspielerin (Marker) zählt die Sekunden bis zum Abwurf: "Zählen – 1 – 2 - ..."
- Marker muss näher als drei Meter vom Werfer entfernt sein
- dabei **zählt die direkte Mitspielerin (Marker) laut die Sekunden (von 1-10)**

Wechsel des Scheibenbesitzes:

- **wenn ein Pass nicht bei der Mitspielerin ankommt, also**
 - wenn die Scheibe vom gegnerischen Team gefangen wird
 - wenn die Scheibe den Boden berührt oder das Feld verlässt
 - oder wenn die Scheibe nach einer gegnerischen Berührung zu Boden fällt

Verteidigen:

- **überwiegend individuelle Verteidigung - Manndeckung**
- mindestens 1m Abstand zum Werfer halten
- max. eine Verteidigerin innerhalb 3m zum Scheibenträger (ansonsten *double play*)

Foulspiel:

- der **gefoulte oder foulende Spieler zeigt Foul mit Rufen von "Foul"** an
- geht die Scheibe nach Foul verloren, wird das Spiel nach "3-2-1-Zählen" fortgesetzt
- hauptsächlich bei: Störung des Gegners beim Werfen oder Fangen durch Berührung

Spieldauer:

- bis die erste Mannschaft 17 erzielt hat
- Halbzeit, wenn erstes Team neun Punkte erreicht hat

Anzahl Spieler:

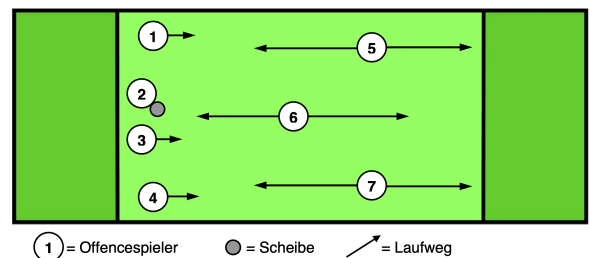
- sieben Feldspieler
- in der 3-fach-Halle sind fünf Feldspieler plus Auswechselspieler erlaubt

Taktik

Die Hauptidee der Offense ist die flüssige, räumlich gut koordinierte Weitergabe der Scheibe. Es wird zwischen einer "Zone Offense" und einer "Stack Offense" unterschieden.

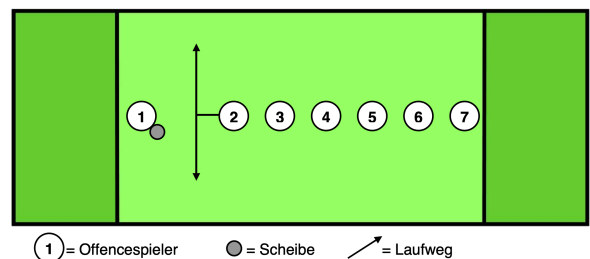
Zone Offense:

- Spielerinnen erhalten bestimmte Zonen auf dem Spielfeld, in den sie sich bewegen (je höher das Niveau, desto klarer die Zuweisungen)
- ein klassisches Zonensystem ist das 4-3-System (im Sinne von Grundspieler und Läufer)



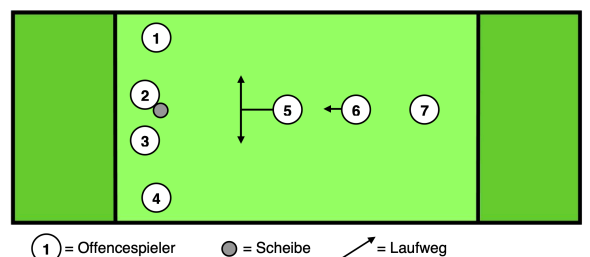
Stack Offense:

- eine einfach organisierte Angriffsformation mit dem Ziel, leicht Freiräume zu schaffen
- alle Mitglieder stellen sich in der Mitte des Feldes hintereinander auf, so dass Linie entsteht
- nacheinander löst sich die Linie ausgehend von Nr. 2 auf, indem sich die Spieler zur Seite lösen



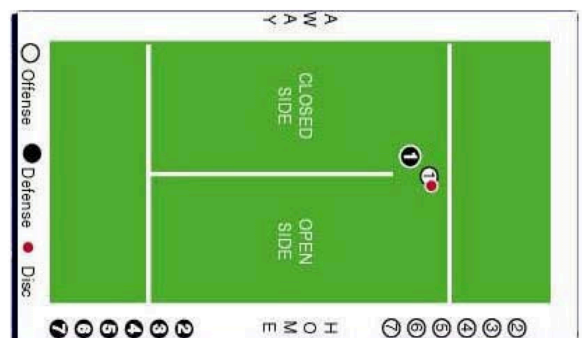
Kombination

- Zone- und Stack-Offense können kombiniert werden
- Grundspieler in Zone, die Läufer in Stack



Verteidigung:

- Force ("auf/zu"): ein Team versucht, dem gegnerischen Team nur eine Seite zu ermöglichen
- v.a. bei Seitenwind sehr wichtig
- ein Marker ruft z.B. links, um den Mitspielern anzuzeigen, dass er Würfe nach rechts verhindern will (Fortgeschrittene rufen away und home, siehe Bild)



Quellen:

- A. Schieler, Unterrichtsreihe Ultimate, Pädagogische Hochschule Mainz (www.discsport.net)
- www.sportunterricht.de: Ein Spiel für die Schule
- J. Gerhards, Einführung von Ultimate Frisbee, Skript zur Fortbildung (www.fssport.de)

