

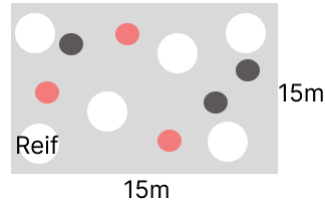


Outdoor - Ultimate 1

Ziele	Die Teilnehmenden... <ul style="list-style-type: none">• lernen Angriffskonzepte im Ultimate kennen.• wenden die wichtigsten Regeln im Spiel an.• erfahren Freude und Spass durch Spielformen.• fördern den Gruppengedanken.
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• Lektion ist ideal für ein Outdoortraining• Passende Sportschuhe und der Witterung angepasste Kleidung tragen• Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen• TN als Vorbereitung auf die Stunde Videos anschauen lassen, welches den Spielablauf erklärt. Alternativ zu Beginn des Trainings auf den Smartphones oder gemeinsam anschauen.• Spirit Circle dient der Reflexion des Fairplay im Spiel. Wird immer am Schluss durchgeführt• Schwitzen ist erwünscht • Erleichtern  /Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	<ul style="list-style-type: none">• Video: https://www.youtube.com/watch?v=Ml7P5d4ri8c• Dokument «Ultimate-Wurftechnik»

Aufwärmen (20')

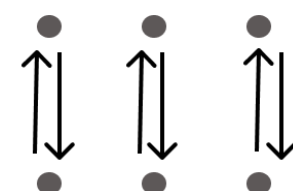
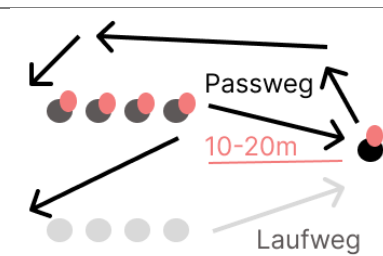
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
2'	Begrüssung und Infos		
3'	Kennenlernen Scheibe Zu zweit freies Werfen, um Flugeigenschaften der Scheibe zu erkunden.	Zu zweit	Scheiben (1 Stk. pro 2 Personen)
15'	Reifen-Spiel TN in 3er oder 4er Teams einteilen. Auf einem Spielfeld von 15m x 15m sind 6-8 Reifen verteilt. Zwei Teams spielen gegeneinander auf einem Spielfeld mit einer Scheibe. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu erzielen. Nach 3 Minuten spielen neue Teams gegeneinander. Regeln: <ul style="list-style-type: none"> kein Laufen mit Scheibe Punkt erzielen durch Scheibe in einen Reifen tippen (ohne Schritt) Blockieren der Reifen durch Verteidigung → Fuss im Reifen Scheibe am Boden/abgefangen → anderes Team bekommt Scheibe. (unabhängig wer zuletzt berührt!) Verteidigung durch mindestens eine Armlänge Abstand zu TN in Scheibenbesitz. 	3-4er Teams 	Scheibe Reifen (6-8 pro Spielfeld) Markierungen für Spielfelder



- Grösseres Spielfeld mit mehr Reifen → Erleichterung des Freilaufens
- Joker-TN: spielt immer im Angriff mit (Überzahl)

Hinweis: Die TN erfahren automatisch das Grundproblem des freien Raumes. Durch die am Boden verteilten Reifen, ergibt es sich ganz natürlich, dass sich TN freilaufen müssen.

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	<p>Wurfkorridor</p> <p>Zwei TN stehen sich im Abstand von 10m gegenüber und passen die Scheibe hin und her. Ziel ist es, eine Routine im Wurf zu erlangen, um präziser zu werfen. Mit Wurftechnik «Backhand» beginnen.</p> <p>- Distanz verkürzen + Weitere Wurftechniken (z.B. Sidearm) erlernen → Dokument Ultimate-Wurftechnik + Distanz vergrößern</p> <p>Hinweis: Leichter Wind erschwert das präzise Werfen. Werfen gegen den Wind ist deutlich schwerer als mit Rückenwind.</p>	<p>Zu Zweit</p> 	<p>Scheiben (1 Stk. pro 2 Personen)</p>
10'	<p>Pässe in den Lauf (→ freien Raum)</p> <ul style="list-style-type: none"> TN stehen in zwei Kolonnen (bei grossen Gruppen mit über 15 Personen: doppelt aufstellen) → Laufkolonne und Wurfkolonne Ca. 15m vor den Kolonnen ein Ziel-Hütchen hinlegen, um sicherzustellen, dass in den freien Raum und nicht in Richtung der Läuferkolonne geworfen wird. Vorderster TN der Laufkolonne läuft los und vorderster TN aus Wurfkolonne spielt die Scheibe in den offenen Raum. Das Timing ist in der Verantwortung des werfenden TN. Der*die laufende TN passt Geschwindigkeit und Laufrichtung dem Wurf an. <p>- Distanz verringern - Lauftempo verringern</p>		<p>Scheibe Ggf. Markierungen für vordersten werfenden TN und vordersten laufenden TN</p>

20'

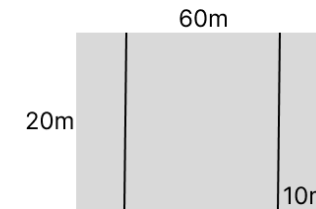
Spiel

TN in zwei bis vier Teams aufteilen, so dass eine 5:5 Spielsituation entsteht. Auf einem grossen Feld spielen zwei Teams gegeneinander. Nach jedem erzielten Punkt wechseln die Teams die Seiten. Das erfolgreiche Team bleibt in der Endzone, in der es gepunktet hat für den nächsten Anwurf. Das andere Team wechselt die Seite.

Bei grösseren Teams wird zwischen den Punkten ausgewechselt.

Draussen mit Hütchen ein Feld von ca. 20m x 60m aufstellen. Endzonen ca. 10m lang.


Hütchen/
Spielfeld-
markierungen
Scheibe
Spielbänder für
Gruppen



- Grosse Spielfelder und wenig Spieler erleichtern das Angriffsspiel (machen aber sowohl das Verteidigen wie auch das Angreifen anstrengend).

Hinweis: Bereits schwacher Wind erschwert das Spiel

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<p>Spirit-Circle</p> <p>Nach dem Spiel kommen beide Teams in einen Kreis zusammen. Die TN stehen abwechselnd (Teamzugehörigkeit vom Spiel vorher). Austausch über das Spiel im Allgemeinen, Fairplay und was bereits gut geklappt hat im Zusammenspiel.</p>		
5'	<p>Abschluss und weitere Informationen</p>		