

Ultimate Frisbee

- Ein Spiel für die Schule -

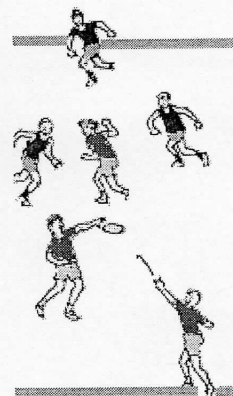
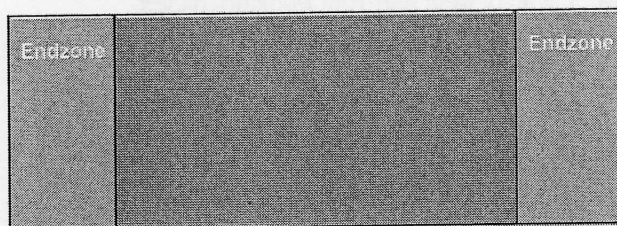
Ultimate Frisbee ist ein interessantes Spiel, das sich in der Schule für nahezu alle Gruppen gut eignet. Bevor man spielt, sollte man sich mit der Scheibe (möglichst mit vielen Scheiben) mit Wurfmöglichkeiten vertraut machen



► Informationen zu den Wurftechniken

Spielidee

Durch geschicktes Zuwerfen der Frisbeescheibe versucht eine Mannschaft die Scheibe in der gegnerischen **Endzone** zu fangen.



Mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden, ein Sternschritt und ein Stoppschritt ist jedoch erlaubt. Der Scheibenbesitz wechselt, wenn die Scheibe durch die gegnerische Mannschaft abgefangen wird, im "Aus" landet oder den Boden berührt. Spielerzahl und Spielfeldgröße sind variabel.

(Offizielles Spiel: je 7 Spieler; Endzone 23 m, Zwischenzone 64 m); Spielzeit 2x25 Min. oder bis 13 bzw. 15 Punkte)

Regeln

- **Anwurf:**
Beide Mannschaften stehen entlang ihrer Endzone.
Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe so weit wie möglich in das gegnerische Feld hinein. Die angreifende Mannschaft beginnt ihren Spielzug dort, wo die Scheibe den Boden berührt oder über die Auslinie segelt.
- **Laufen mit der Frisbeescheibe 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 (aber Vorsicht!). Der Werfer darf einen Sternschritt (das Bewegen eines Fußes, wenn der andere Fuß auf dem Boden bleibt) machen.
- Der Scheibenbesitz wechselt, wenn sie von der gegnerischen Mannschaft gefangen wird, den Boden berührt oder ins "Aus" segelt.

(Zusatz: Scheibenbesitz erfolgt auch dann, wenn die Scheibe von der gegnerischen Mannschaft zu Boden geschlagen wird. Also einfach jeder Fall eines nicht innerhalb einer Mannschaft komplettierten Passes. Es geht also nicht darum, wer die Scheibe als letztes berührt hat, sondern, ob der Pass innerhalb einer Mannschaft gefangen wird oder eben nicht. Wenn nicht erfolgt der Scheibenbesitzwechsel.

← gilt bei uns nur in der Endzone

- Mindestens **1 m Abstand zu dem Werfer** einhalten!
- **Gepunktet wird, wenn die Scheibe in der Endzone** der gegnerischen Mannschaft **gefangen wird** (1 Punkt). Man darf zum Punkten mit der Scheibe nicht in die Endzone laufen (auch nicht beim Abstoppen).
- Gelangt ein Fänger beim Abstoppen außerhalb der Auslinien, darf er das Spiel auf der Auslinie fortsetzen, insofern er die Scheibe schon vor der Linie gefangen hat. Beim Sternschritt darf der Werfer "das Spielbein" auch außerhalb der Spielfeldbegrenzungen setzen.
- Fängt ein verteidigender Spieler die Scheibe in seiner Endzone ab, beginnt er den Spielzug seiner Mannschaft an der Punktlinie.
- **Faires Spiel**
Die Spielerinnen und Spieler regeln das Spiel selbst.
Körperberührungen und Behinderungen (Rempeln, Schubsen etc.) sind verboten!

Jeder Spieler ist gleichzeitig Schiedsrichter und zeigt ein Foul, in das er verwickelt ist, durch Heben des Arms an. Dann wird das Spiel gestoppt. Einigt man sich auf Foul, wird die Scheibe an die Verteidiger übergeben, einigt man sich auf "kein Foul" behalten die Angreifer die Scheibe. Danach wird das Spiel fortgesetzt.

+ Punktwürfe in die Endzone erst ab der Mittellinie

+