

Ultimate Frisbee Unterrichtsvorhaben Kl. 8 (-10)



Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
BvS-interne Übereinkünfte	A/E	8 (auch in 9+10 umsetzbar)	6-7 DS	BF2

Grundsätzliches:

Ultimate Frisbee stellt für den überwiegenden Teil der Lerngruppen eine komplett neue Bewegungserfahrung dar.

Grundsatz des Ultimate Frisbee ist der sogenannte „**Spirit of the game**“ der an die Fairness aller Spieler appelliert. Es empfiehlt sich Ultimate Frisbee immer ohne Schiedsrichter spielen zu lassen.

Bei Endzonenspielen ein möglichst großes Feld wählen oder nach draußen(!) gehen.

Voraussetzungen und Hinweise:

- ca. 30 SuS in einem Hallendrittel bzw. kl. Halle oder draußen
- 2 Std Unterricht / Woche
- 10-15 Frisbees
- Technikübungen mit anschließenden kleinen Wettkämpfen
- bei Techniks Schulungen immer die Wurfrichtung vorgeben!
- viel Spielen
- Teams/ Paare sollten abwechselnd leistungshomogen und -heterogen sein
- Materialien (z.B. Lerntheke) und Arbeitsblätter können bei BLE ausgeliehen werden.

1. Doppelstunde Gewöhnung und Rückhandwurf

Stundenverlauf	Übung/Aufgaben (Zeit)	Materialien/ Orga
Vor der Std		Frisbees 175g, eine kleine Frisbee, Markierhütchen, Teambänder
Einstieg	Neues Thema kurz vorstellen, Unterschiedliche Frisbees thematisieren (Wir benutzen die großen 175 g-Frisbees) Zu zweit eine Frisbee: Zupassen	Linien/Hütchen Abstand ca. 5m Wurfrichtung vorgeben
Übungsphase	Sitzkreis DEMONSTRATION Rückhandwurf: Handhaltung, Arm nahezu gestreckt, Werfer steht seitlich zum Fänger Fangen: mit beiden Händen (oben und unten→ Krokodil) Gassenaufstellung RH üben Abstand 5-7 m Pfiff alle SuS setzen sich dahin, wo sie sind (Gasse) L. Gibt Tipps: Daumen fester, mehr Spin, Scheibe parallel zum Boden Erneutes Zupassen in der Gassenaufstellung, Beobachtung und Hilfestellung durch L.	s.o.
Spielphase	Sitzkreis 7er-Frisbee 7 Pässe = 1 Punkt Regeln: Armlänge Abstand, Scheibenwechsel bei Bodenkontakt/ Foul/Aus, mit Frisbee Stehenbleiben + Sternschritt erlaubt	2 Felder in Hallendrittel 4-6 Teams

2. Doppelstunde Festigung Rückhandwurf, Endzonenspiel

Stundenverlauf	Übung/Aufgaben (Zeit)	Materialien/ Orga
Vor der Std		Frisbees, Markierhütchen Teambänder
Einstieg	Kleines Aufwärmspiel oder Einlaufen Wiederholung Rückhandwurf (evtl. Demo)	
Übungsphase	Einwerfen zu zweit (Abstand 5-7 m) Pfiff Wettkampf: 1. Runde: Wer schafft zuerst 10 Pässe ohne Bodenkontakt? Auf Pfiff geht's los. Wer 10 Pässe hat setzt sich hin. 2. Runde: Die ersten 3 Gewinnerpaare melden sich! Sie müssen nun 15 Pässe werfen. Alle anderen 10 Pässe. 3. Runde: Wie 2. nur mit 20 bzw. 15 Pässen	Wurfrichtung vorgeben! Frisbees L. beobachtet
Spielphase	Vereinfachtes Endzonenspiel wird erklärt Grundregeln: 1. Fangen in Endzone= 1 Punkt 2. Mit Frisbee stehenbleiben/Sternschritt 3. Armlänge Abstand 4. Aus/Foul/ Bodenkontakt = Scheibenwechsel OHNE SCHIEDSRICHTER! Jedes Team spielt so oft wie möglich!	Großes Feld bevorzugen (draußen/ ganze Halle) Ca. 6 Teams Frisbee Teambänder Endzonen mit Markierhütchen abstecken.

3. Doppelstunde Lerntheke Vorhandwurf

Stundenverlauf	Übung/Aufgaben (Zeit)	Materialien/ Orga
Vor der Std		Frisbees, Markierhütchen Teambänder, Lerntheke Vorhand, 3 kl. Kästen, 2 kl. Matten
Einstieg	Offener Beginn: Einwerfen 2 Bilder (VH und RH) an die Tafel SuS vergleichen Bilder	Frisbees Wurfrichtung vorgeben!
Übungsphase	Lerntheke Vorhandwurf 2er oder 3er-Teams Erklären der Lerntheke Regeln + Vorgehen erläutern und Einschätzen der Leistungsfähigkeit (grün, gelb oder rot) erklären Jede Gruppe mindestens bis Aufgabe 3	Materialien Lerntheke (bei BLE) 3 kl. Kästen Markierhütchen Frisbees Dauer ca. 30-45 min je nach Lerngruppe) L. hilft, beobachtet und korrigiert
Spielphase	Endzonenspiel mit Matten (Strafe) SuS sollen auch den Vorhandwurf anwenden Schlechter Pass oder Nichtfangen eines guten Zuspiels = 5 Liegestütz/Sit-Ups	4-6 Teams Frisbee Teambänder 2 kl. Matten Endzonen mit Markierhütchen abstecken.

4. Doppelstunde Festigung der Würfe + Anwendung im Spiel

Stundenverlauf	Übung/Aufgaben (Zeit)	Materialien/ Orga
Vor der Std		Frisbees, Markierhütchen Teambänder, Video „Darum dreht’s sich“, gr. Kasten+ kl. Kasten, Abspielgerät, Bänke
Einstieg	Freies Einwerfen	Wurfrichtung vorgeben
Übungsphase	Gassenaufstellung Abstand 5-7m L. sagt Aufgaben an 1) 15 RH und 10 VH Pässe 2) Nur VH Pässe: gefangen: ein Schritt zurück, nicht gefangen ein Schritt vor 3) Neue Partner, freies Werfen	Frisbees
Spielphase	Video „ Darum dreht’s sich“ zeigen Aufgabe: Welche Regeln kennt ihr schon? Welche neuen Regeln werden im Video genannt? Neu: 10-Sek-Regel (Anzählen), Foul ansagen, Verhalten nach Punktgewinn (Seitenwechsel), Anwurf Team gegen Team unter Anwendung der neuen Regeln Erste Leistungsbewertung bzw. Erstellung einer Vornote für die Spielfähigkeit möglich.	Film, Abspielgerät, gr. Kasten, kl. Kasten, Bänke, Teambänder Evtl. Tafel (Visualisierung) 4-6 Teams Frisbee Teambänder Endzonen mit Markierhütchen abstecken.

5.+ 6. Doppelstunde Leistungsbewertung: Technik und Spiel

Stundenverlauf	Übung/Aufgaben (Zeit)	Materialien/ Orga
Vor der Std		Frisbees, Markierhütchen Teambänder, Tafel
Einstieg	Freies Einspielen	Frisbees
Prüfungsphase 1	Überprüfung der Technik: 1) Freies Zuspielen 2) Rückhand 3) Wer kann Vorhand 4) Freies Zuspiel Bei jeder Aufgabe neue Partner (auch geschlechtsheterogen).	Tafel Frisbees
Spielphase	Ultimate Frisbee nach bekannten Regeln Bewertungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> • Fairness • Teamplay • Regelkenntnis • Anwendung d. Techniken im Spiel (Passen + Fangen, RH, Freilaufen, Anbieten) Zusatz: VH, Variabilität der Würfe (lang, kurz, VH, RH), Motivation	Evtl. Tafel 4-6 Teams Frisbee Teambänder Endzonen mit Markierhütchen abstecken.
Abschluss	Weitere Würfe üben z.B. Overhead/Hammer, div. Trickwürfe	

7. Doppelstunde Abschluss der Reihe

Vorschläge:

- Wir erfinden eine Discgolf-Station (Arbeitsblatt (BLE), Handys)
- Lernvideos zu den verschiedenen Würfeln+ Regeln erstellen (I-Pads)
- Ultimate Turnier

Beispiele für Kompetenzerwartungen mit Notenzuordnung

Note 2 (gut)

Die SuS können

- ✓ das Frisbee im Spiel und in Übungsphasen sicher Werfen und Fangen
- ✓ einen genauen Pass mit der Rückhand spielen
- ✓ auch schwierige Pässe sicher mit beiden Händen fangen
- ✓ den Vorhandwurf technisch korrekt ausführen und ihn im Spiel bei einfachen Pässen anwenden
- ✓ die 10-Sek-Regel umsetzen
- ✓ sich im Spiel fair und mannschaftsdienlich verhalten
- ✓ sich an die Spielregeln halten
- ✓ sich im Spiel freilaufen und sich anbieten
- ✓ andere SuS im Spiel motivieren

Note 4 (ausreichend)

Die SuS können

- ✓ das Frisbee in Übungsphasen überwiegend sicher Werfen und Fangen
- ✓ einen Pass mit der Rückhand spielen
- ✓ einfache Pässe sicher mit beiden Händen fange
- ✓ den Vorhandwurf in Grobform ausführen
- ✓ sich meistens im Spiel fair und mannschaftsdienlich verhalten
- ✓ sich überwiegend an die Spielregeln halten
- ✓ sich im Spiel freilaufen und sich anbieten
- ✓ Hilfe von leistungsstärkeren SuS annehmen