



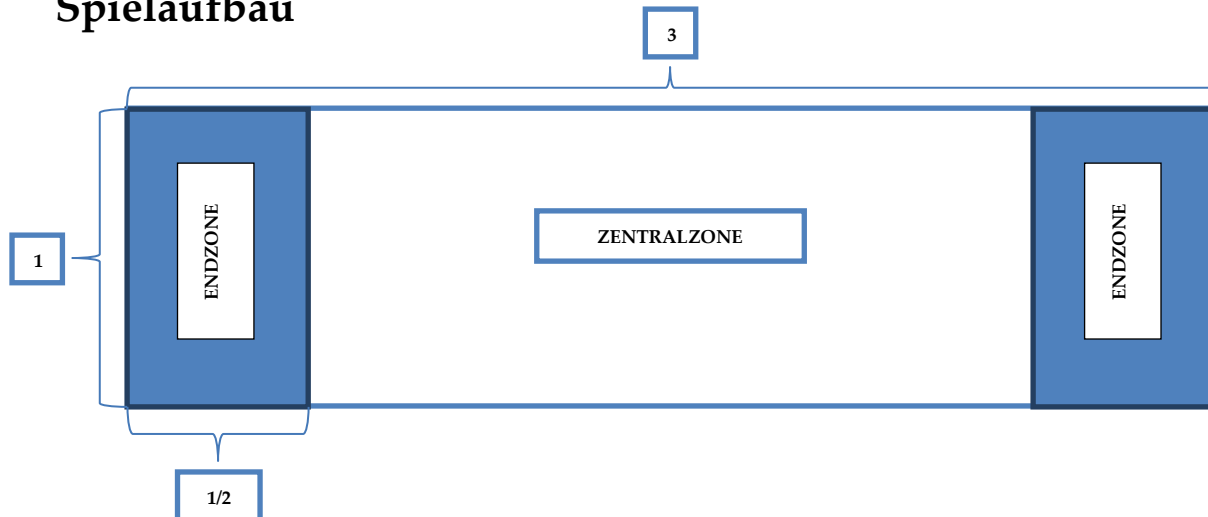
# Ultimate Frisbee

zwei Mannschaften á 3-7 Spieler\*innen | altersgemischt | 7 Minuten pro Halbzeit

## Material

- eine Frisbee pro Feld
- Spielfeldmarkierungen (8 bis 16 Hütchen, alternativ Linien)
- Leibchen/Trikots, um die Mannschaften zu kennzeichnen

## Spielaufbau



## Spielbeschreibung

Ultimate Frisbee ist ein Mannschaftsspiel in dem zwei Mannschaften gegeneinander antreten. Ziel ist es die Frisbee in der gegnerischen Endzone zu fangen. Hierdurch wird ein Punkt (Touchdown) erzielt.

Das Spiel wird in allen Spielklassen (sogar der Weltmeisterschaft) ohne Schiedsrichter\*in gespielt, wodurch es sich gut eignet, um in Gruppe Fairness zu üben. Regelverstöße können von allen Spieler\*innen angesagt werden, sofern alle diesen Regelverstoß anerkennen, gibt es an der entsprechenden Stelle auf dem Feld einen *Turnover* (Wechsel der Scheibenbesitzes)

### VORBEREITUNG

Spielfeld: Außenfeld 1:3, Endzone 2:1 (Beispiel: 10\*30m Außenfeld, Endzonen 5\*10m)

Schuhwerk: Turnschuhe, keine Noppen oder Stollenschuhe *Verletzungsgefahr*

Mannschaften: 3-7 Feldspieler\*innen pro Mannschaft *Auswechslungen im Spielfluss möglich*

### ABLAUF

**Der Anwurf** Beide Mannschaften starten in der eigenen Endzone. Die später verteidigende Mannschaft hat die Scheibe und wirft sie möglichst weit in Richtung der gegnerischen Mannschaft. Sobald die Frisbee fliegt, dürfen beide Mannschaften sich innerhalb des Feldes frei bewegen. An der Stelle, wo die angreifende Mannschaft die Scheibe fängt oder die Scheibe auf den Boden Feld startet das Spiel. Falls die Scheibe außerhalb des Spielfeldes landet, beginnt das Spiel mit einem Einwurf.





**Offensive** Die Angreifenden haben nun das Ziel die Frisbee innerhalb der gegnerischen Endzone zu fangen. Dann gibt es einen Punkt, die erfolgreiche Mannschaft startet den Anwurf so bald alle Teams wieder in der eigenen Endzone versammelt und bereit sind.

Mit der Scheibe darf *nicht gelaufen* werden, durch Passen/Zuspielen der Scheibe kann die Angreifende Mannschaft sich in Richtung der gegnerischen Endzone bewegen. Wenn die Frisbee im Lauf gefangen wird, muss der\*die Spieler\*in möglichst schnell abbremsen - diese Schritte zählen nicht als „Laufen“.

**Defensive** Die Verteidigenden müssen versuchen die Scheibe zu fangen oder im Flug auf den Boden zu schlagen. Sofern ihnen das gelingt, wechselt der Scheibenbesitz direkt (*Turnover*) und sie werden zur angreifenden Mannschaft. Auch wenn die Frisbee ohne Berührung der Verteidigenden Mannschaft den Boden berührt, wechselt die Scheibe den Besitz (*Turnover*). Wird die Scheibe im außerhalb des Spielfeldes gefangen oder berührt dort den Boden, startet das Spiel mit einem Einwurf auf derselben Höhe (ebenfalls *Turnover*).

Ultimate Frisbee ist ein *körperloses Spiel*: Es muss immer mindestens eine Armlänge Abstand zum Frisbee-führenden Spieler eingehalten werden. Jedes Foul führt sofort zum Turnover und kann von beiden Mannschaften angesagt werden.

Um das Spiel anzutreiben und auf die Angreifenden Druck aufzubauen, darf jede\*r Verteidiger\*in mit mindestens 3m Abstand zum Werfenden hörbar von 1 bis 10 zählen (Sekunden), danach muss die Scheibe gepasst worden sein. Falls das nicht geschieht → Turnover!

## Spielvariation

Die Scheibe wechselt erst nach der zweiten Bodenberührung den Besitz.

Spieleranzahl variieren, um mehr Platz auf dem Feld zu schaffen.

Einführung eines Jokers: entsprechende\*r Spieler\*in spielt immer in der angreifenden Mannschaft, wodurch diese immer in Überzahl spielt. Joker sollte möglichst erfahren sein, da der ständige Mannschaftswechsel viel Aufmerksamkeit erfordert.

...

## Weitere Links / Quellen

Regeln in 3 Minuten *Ultimate Göttingen* <https://www.youtube.com/watch?v=oNhkS-tmtYM>

---

Wurf- und Fangtechniken *Sport1* <https://www.youtube.com/watch?v=cbfrzApAQYk>

---

Krasse Würfe *Weltmeisterschaften* <https://www.youtube.com/watch?v=f7h5nNYyH8M>

---

Deutscher Frisbeesport-Verband <https://www.frisbeesportverband.de/>

geschrieben von Jesse, Fragen & Ergänzungen an: [jesse.dawin@malteser.org](mailto:jesse.dawin@malteser.org)

