Liebe Mitglieder der amPullen,

dieses Skript soll euch auf den kommenden Seiten die Grundbegriffe und grundsätzliche Spielideen des Ultimate Frisbee näherbringen.

Da wir alle auf den Spirit of the Game, also die Fairness eines jeden einzelnen Spielers vertrauen ist es notwendig, dass alle SpielerInnen ein gutes Regelverständnis haben und respektvoll miteinander umgehen.

Nützliche Links

Offizielle Regeln	https://rules.wfdf.sport/
Regel-Quiz inklusive Zertifikat bei Abschluss	https://rules.wfdf.sport/accreditation/
Österreichischer Verband	https://www.autultimate.org/
Internationales Forum	https://www.reddit.com/r/ultimate/
Streaming & Aufzeichnungen	https://www.youtube.com/@ULTIdotTV
European Ultimate Federation	https://www.ultimatefederation.eu/
Internationale Berichterstattung/News	https://ultiworld.com

Die Augärtner aus Graz waren so nett, dieses Skript mit uns zu teilen - Danke!

1. Ultimate 101

1.1. Das Spielfeld

Das Spielfeld ist 100m lang, 37m breit und besteht aus zwei Endzonen und einer Central-Zone.

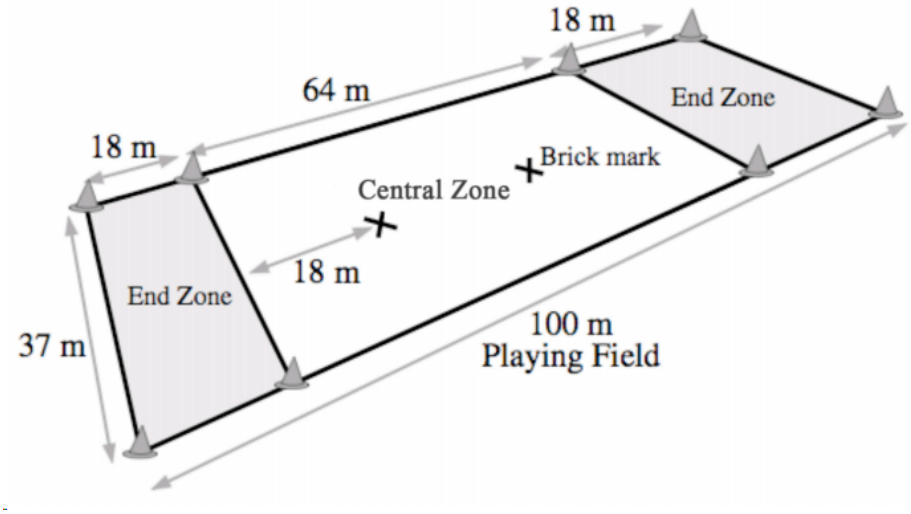


Abbildung 1.1: Das Spielfeld

1.2. Die Spielidee

Beim Ultimate-Frisbee spielen zwei Teams gegeneinander. Von jedem Team stehen outdoor sieben und indoor fünf Spieler*innen am Feld. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Team die Scheibe durch Passen in die gegnerische Endzone befördert. Dabei darf mit der Scheibe in der Hand nicht gelaufen werden und man hat immer zehn Sekunden Zeit, um die Scheibe weiter zu werfen. Sollte die Scheibe den Boden berühren, ins out gehen, oder von einer oder einem Gegenspieler*In auf den Boden geschlagen oder abgefangen werden, entsteht ein **Turnover** und das andere Team kommt in Besitz der Scheibe.

Gestartet wir ein Punkt immer mit einem **Pull**: Das Team mit Defense wirft die Scheibe dem Team mit Offense von der eigenen Endzone aus zu.

Wichtig ist, dass Ultimate eine **Non-Contact-Sportart** ist und somit jeder Körperkontakt mit Gegenspieler*Innen vermieden werden sollte. Der **Spirit Of The Game** ist ein wesentlicher Bestandteil der Sportart. Da Ultimate bis ins höchste Niveau ohne Schiedsrichter*innen gespielt wird, sind das Beherrschen der Regeln und die Fairness sehr wichtig.

1.3. Die Grundregeln

- Kein Körperkontakt. Körperkontakt sollte immer vermieden werden und jeder Körperkontakt kann als Foul gecalled werden.
- Kein Laufen mit der Scheibe in der Hand. Wenn man die Scheibe fängt, sollte man so schnell wie möglich zum Stehen kommen und seinen Pivot-Fuß setzen. Der Pivot-Fuß ist bei Rechtshändern der linke Fuß und bei Linkshändern der Rechte. Danach sind nurmehr Sternschritte erlaubt und der Pivot bleibt an seiner Stelle
- Out Of Bounce: Beim Fangen der Scheibe muss der Erste Kontakt mit dem Boden Inbounds (im Feld) sein. Die Linien gelten hier schon als Out.
- Stallcount: Die zehn Sekunden Zeit, die man zum Weiterwerfen hat, werden von der Defense angezählt. Startend mit dem Wort „Stalling“ und danach den Nummern eins bis zehn (vorzugsweise auf Englisch). Sieht dann so aus: „Stalling! One!, Two!, Three!, Four!, … , Ten!“

Das volle Regelwerk ist hier zu finden: https://rules.wfdf.org/

1.1. Einfacher Offense Spielaufbau

- **Handling** (Aufbau)

  Das Handling dient für den Spielaufbau und sollte dem Spiel Sicherheit geben. Im Handling spielen meist erfahrene Spieler*innen oder Spieler*innen, die gut und sicher Werfen können. Deren Aufgabe ist es die Scheiben nach vorne hinzuverteilen, oder wenn das nicht geht einen Reset nach hinten, oder auf die Seite zu spielen.

- **Stack**

  Der Stack hat die Aufgabe Cuts (Angebote) nach vorne zu laufen. Die Spieler*Innen im Stack sollen sich also Freilaufen und dann vom Handling die Scheiben bekommen.

Beim 5 gegen 5 wird mit zwei Handlern und drei Stackspieler*innen gespielt. Die Einteilung wird immer vor Beginn eines Punkts auf der Line gemacht. Positionen können während eines Punkts wechseln, die Struktur sollte aber möglichst beigehalten werden.

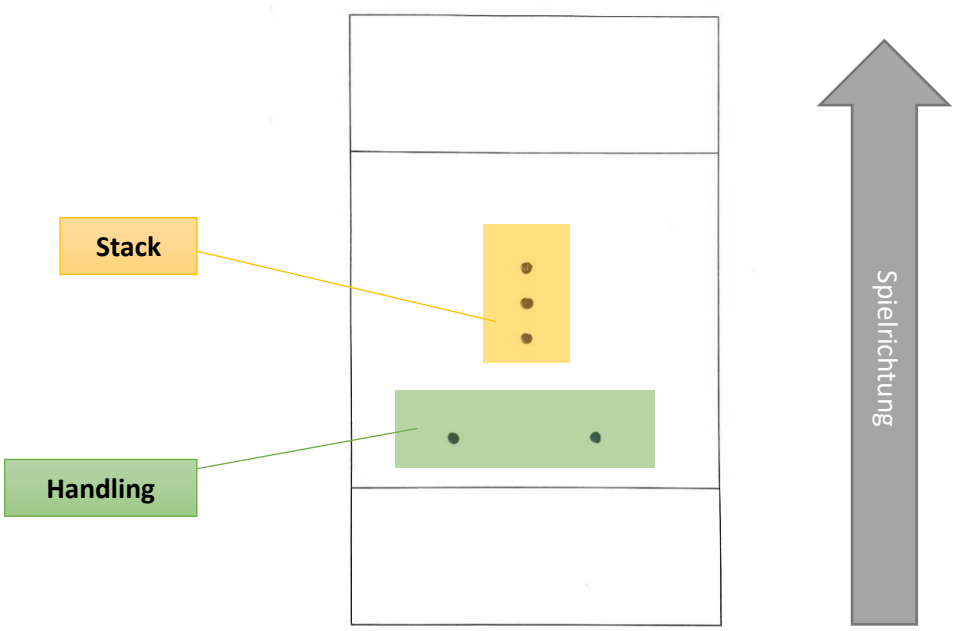


Abbildung.1: Einfacher Offense Spielaufbau

1.2. Einfacher Defense Spielaufbau (Match Defense)

Die Match-Defense ist eine personenbezogene Defense. Somit hat jede*r Spieler*in eine*n zugewiesene*n Spieler*in aus dem gegnerischen Team.

- Marker:
  Der Marker ist der oder die Spieler*in, welche den oder die Spieler*in mit der Scheibe in der Hand verteidigt. Die Aufgabe des Markers ist es zu verhindern, dass die Scheibe nach vorne in Spielrichtung geworfen wird. Dazu werden die Hände verwendet.
  Eine weitere Aufgabe des Markers ist es den Stallcount anzuzählen. Beispielvideo: https://www.youtube.com/watch?v=Le_zsHM0K6Q

- Infield-Verteidiger:
  Die Aufgabe der Infield-Verteidiger ist es zu verhindern, dass die Spieler*innen, die nicht an der Scheibe sind zur Scheibe kommen. Sie decken alle Spieler*Innen. (Bekommt der, oder die zugewiesene Spieler*in die Scheibe, wird ein Infield-Verteidiger zum Marker).

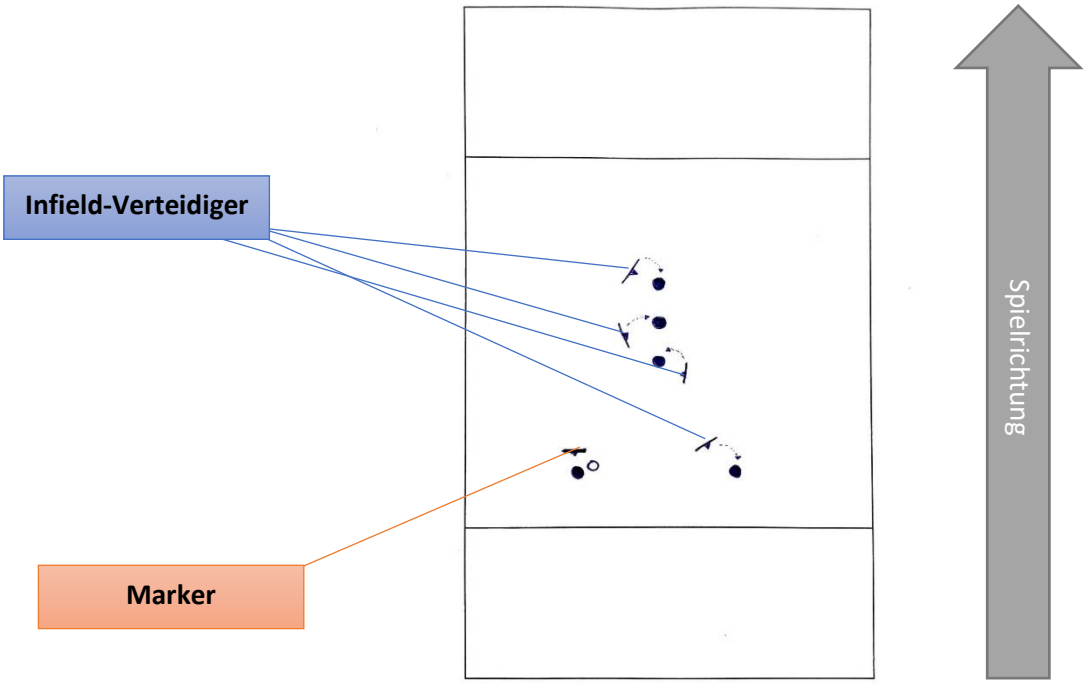


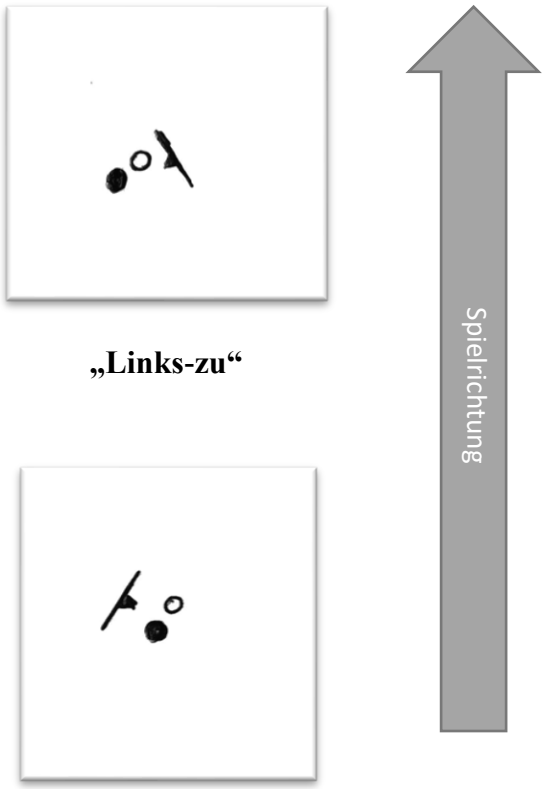
Abbildung 2: Seitendefense

1. Seiten-Defense (I)

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit einer sehr gängigen Defense-Taktik, der Seiten-Defense. Die Seiten-Defense ist eine Man-Defense wie wir sie schon in **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** kennengelernt haben.

1.1. Marken

Aufgabe des Marks ist es zu verhindern, dass der Werfer oder die Werferin auf eine bestimmte Seite wirft, indem er sich gezielt auf diese Seite stellt. Hier unterscheiden wir zwischen „Links-Zu“, linke Seite wird abgedeckt, und „Rechts-Zu“ Rechte Seite wird abgedeckt. (Jeweils aus der Sicht der Defense gesehen).
Stallcount nicht vergessen.



„Links-zu“

„Rechts zu“

Der Mark deckt somit einen großen Raum vom Spielfeld ab, weil es sehr schwer ist durch den Mark durchzuwerfen. Dieser Raum wird **Breakside** genannt. Sollte der Wurf doch gelingen, nennt man ihn ein **Break**.

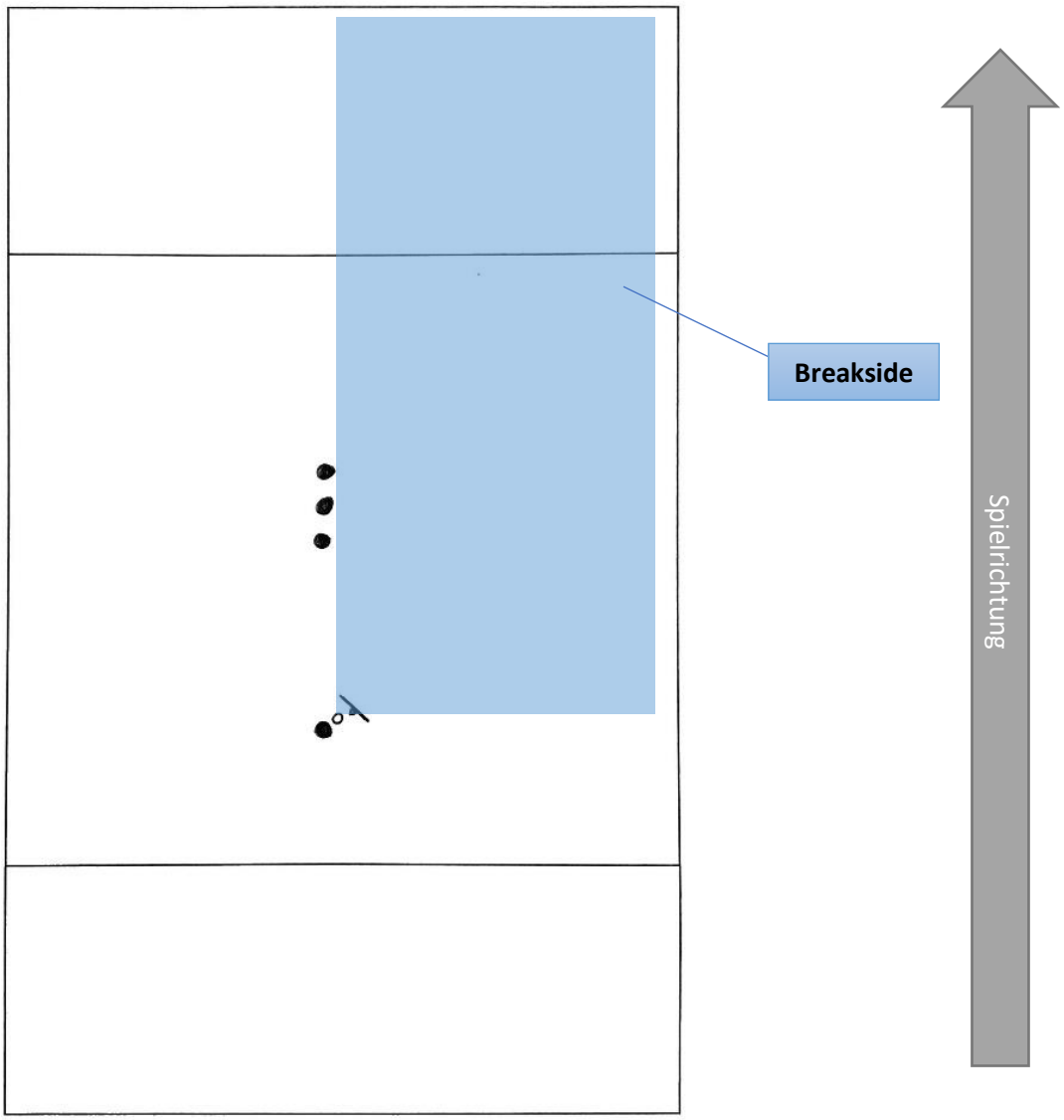


Abbildung 1.1: Breakside

1.2. Infield-Verteidigung

Nachdem der Mark die Breakside abdeckt, ist es die Aufgabe der Infield-Defense den restlichen freien Raum abzudecken. Die Verteidiger*innen, stellen sich auf die Seite des Stacks, die nicht vom Marker abgedeckt wird zu ihrer zugeteilten Person.

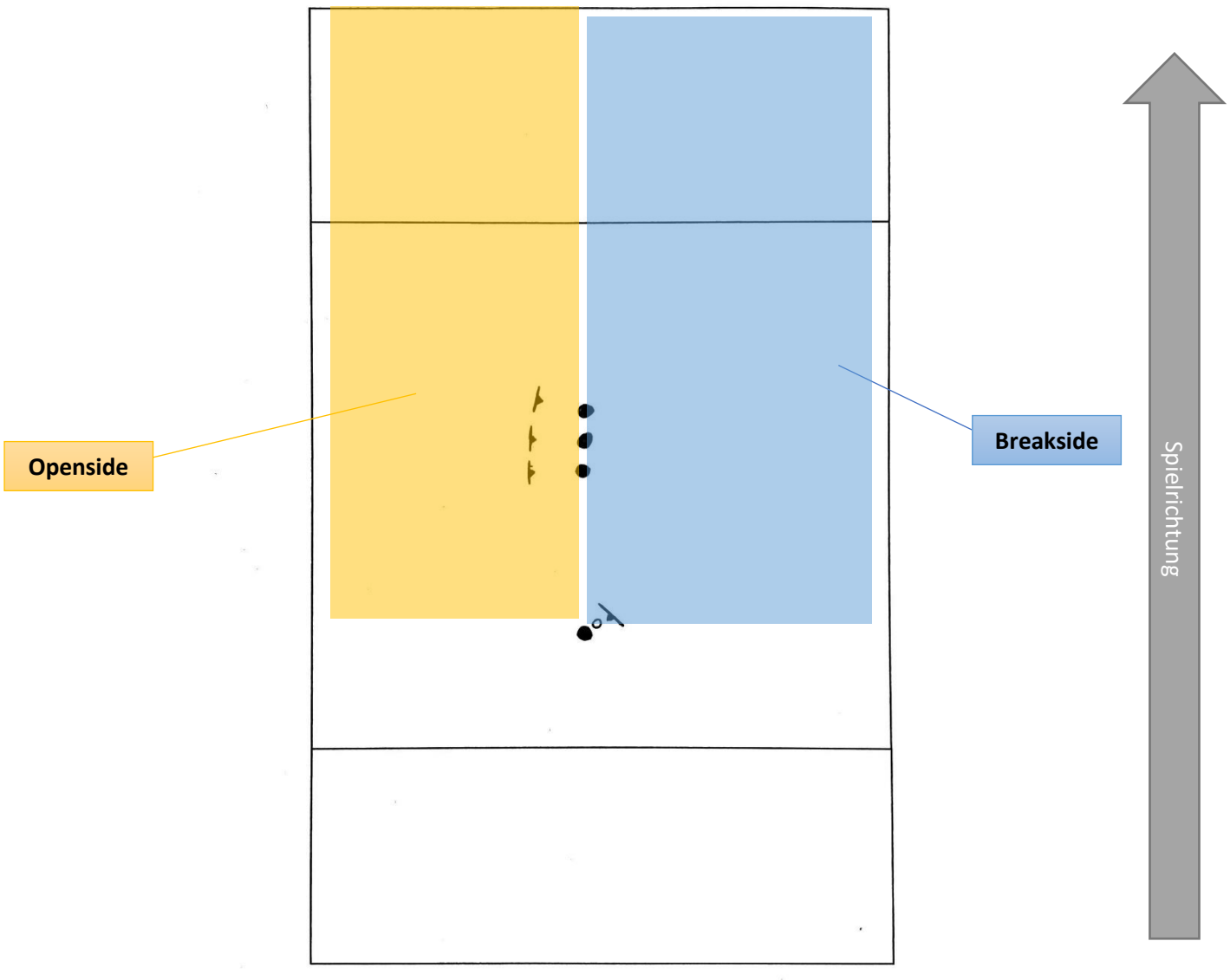


Abbildung 1.2: Openside und Breakside

Der von der Infield-Defense abgedeckte Raum, wird **Openside oder Offene Seite genannt.** Ziel ist es, dass unser*e Offensespieler*In in diesem Raum keine Scheibe bekommt. Die Infield-Defense will also immer zwischen Scheibe und Offensespieler*In sein.

Wie man sieht, deckt die Seiten-Verteidigung in der Theorie das ganze Spielfeld ab. Wichtig ist, dass die Harmonie zwischen Mark und Infield-Verteidigung stimmt. Die Spieler*Innen müssen einander vertrauen. Der Mark muss darauf vertrauen, dass die Infield-Verteidigung keinen Pass auf die offene Seite zulässt und die Infieldverteidigung muss darauf vertrauen, dass der Mark kein Break auf die Breakside zulässt.

Dadurch, dass es sehr schwierig ist in die Breakside zu werfen, werden wir die Scheibe immer mehr in die offene Seite zwingen und es wird für die Offense immer schwieriger, von dort weg zu kommen. Ist die Scheibe ganz an der Sideline, so haben wir die Offense in der **Trap.** Hier kann die Seiten-Defense am meisten Druck aufbauen, wie wir in *Abbildung 1.3* sehen. Es ist sehr schwer nach vorne zu spielen und um zurück in die Mitte zu spielen, müssen wir ein Break durch den Mark werfen. Wir versuchen mit der Seiten-Defense also die Offense auf die offene Seite zu drücken und bekommen somit „Hilfe“ von der Sideline.

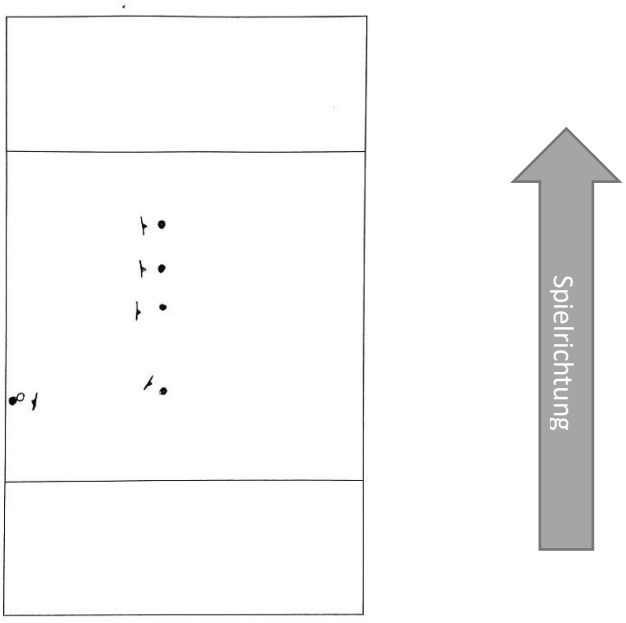


Abbildung 1.3: Trap