

# Ultimate Frisbee

## 1. Regeln

### 1.1. Das Spielfeld

Draußen im Juniorenbereich, wird auf Kleinfeld mit 5 Spielern pro Team gespielt. Das Kleinfeld ist insgesamt 50 m lang, 20 m breit und besitzt eine 10 m tiefe Endzone.

### 1.2. Wie beginnt das Spiel?

Beide Mannschaften stellen sich auf ihre vordere Endzonenlinie. Hierbei wird vorher ausgelost, wer auf welcher Seite beginnt. Es wird ebenfalls ausgelost, wer zuerst angreifen darf. Das verteidigende Team muss die Scheibe mit zu der Endzonenlinie nehmen. Nun haben die Mannschaften kurz Zeit die Taktik für den nächsten Punkt zu besprechen (z.B. Mannorientierte – oder Raumorientierte Verteidigung). Hierfür sollte man nicht länger als 60 Sekunden benötigen. Sobald die Mannschaft bereit ist hebt ein Spieler den Arm, um dem anderen Team zu signalisieren, dass man bereit ist. Wenn beide Mannschaften bereit sind erfolgt der Anwurf. Die Mannschaft mit der Scheibe wirft die Scheibe zu der anderen Mannschaft hinüber und das Spiel beginnt.

### 1.3. Wie wird ein Punkt erzielt?

Jede Mannschaft spielt nun auf eine Endzone. Es wird immer auf die Endzone gespielt, an der der Gegner vor Beginn des Punktes stand. Ein Punkt wird erzielt, indem eine Mannschaft die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt. Es ist nicht entscheidend, ob sich die Scheibe im Moment des Fangens in der Endzone befindet, sondern ob der Fänger in der Endzone steht oder nicht. Hat ein Spieler die Scheibe in der Hand ist es ihm nicht mehr erlaubt zu laufen, er darf lediglich noch einen Sternschritt machen.

### 1.4. Was passiert nach einem Punkt?

Nachdem ein Punkt erzielt wurde bleibt die Mannschaft, die den Punkt erzielt hat in der Endzone, in der der Punkt erzielt wurde und stellt sich wieder an der vorderen Endzonenlinie auf. Die Mannschaft die keinen Punkt gemacht hat muss zu der Endzone auf der anderen Seite des Feldes und stellt sich dort an der vorderen Endzonenlinie auf. Nun ist es erlaubt Spieler auszuwechseln. Dies ist nur zwischen den Punkten oder während eines Punktes im Falle einer Verletzung möglich. Es kann nun wieder kurz die Taktik besprochen werden, bevor der Arm gehoben wird und die Mannschaft, die soeben einen Punkt erzielt hat, die Scheibe zu der anderen Mannschaft hinüber wirft.

So ist es garantiert, dass es nach jedem Punkt einen Seitenwechsel gibt und immer die Mannschaft zuerst angreifen darf, die gerade einen Punkt kassiert hat.

### 1.5. Der „Stall count“

Der verteidigenden Mannschaft ist erlaubt den Scheibenführenden zu „marken“, d.h. ein Verteidiger darf im Abstand von einer Scheibenlänge versuchen die Würfe des Scheibenführenden zu blockieren (Körperkontakt ist nicht erlaubt!). Der Verteidiger darf den Werfer ebenfalls anzählen, das heißt er muss laut zählen (Ich zähle eins, zwei, ...) und der Werfer hat zehn Sekunden Zeit abzuwerfen (Outdoor 10 Sekunden, Indoor 8 Sekunden). Sollte er dies nicht machen wechselt das Angriffsrecht die Mannschaft.

### 1.6. Weitere Möglichkeiten des Angriffsrechtswechsels

Neben dem „auszählen“ gibt es weitere Möglichkeiten sich als verteidigende Mannschaft das Angriffsrecht zu erobern. Man kann nämlich die Pässe der angreifenden Mannschaft verhindern. Wenn die Scheibe bei einem Pass in der Luft ist, kann ein Spieler der verteidigenden Mannschaft diese entweder Fangen und direkt angreifen oder die Scheibe alternativ auf den Boden schlagen. Auch dann hat er das Angriffsrecht gewonnen.

### 1.7. Fouls

Jeder Spieler auf dem Feld hat jederzeit das Recht ein Foul zu „callen“. Dies geschieht indem er laut Foul ruft. Nun wird das Spiel angehalten und alle Spieler bleiben stehen. Der des Fouls beschuldigte und der foulende können diskutieren nun, ob tatsächlich ein Foul vorliegt.