

# **FREESPEED ULTIMATE BASICS**

## **12. Mai 2011: Fangtechnik**

### *Augenkontakt:*

Wenn immer möglich muss man die Scheibe im Auge behalten bis sie sicher gefangen ist!

### *Körperspannung:*

Beim Fangen braucht es Körperspannung um die Scheibe gut zu kontrollieren. Scheiben angreifen und richtig greifen!

- > nicht auf die Scheibe warten und hoffen, dass sie einem in die Hand fällt! (Wenn ihr eine Scheibe kontrolliert fängt wird es euch in jedem Fall weniger weh machen als wenn ihr ängstlich, unkontrolliert fängt!)

### *Händstellung:*

Die Händstellung muss beim Fangen möglichst der Scheibenposition angepasst werden:

1. vor dem Körper, zwischen Nase und Hüfte: Sandwich-Catch
2. vor dem Körper, oberhalb von der Nase: beidhändig, Daumen unten (Hände hinter, nicht neben dem Frisbee!)
3. vor dem Körper, unterhalb der Hüfte: beidhändig, Daumen oben (Hände hinter, nicht neben dem Frisbee!)

4. neben dem Körper oberhalb der Brust: einhändig, Daumen unten

5. neben dem Körper unterhalb der Brust: einhändig, Daumen oben

- > grundsätzlich die Scheibe immer angreifen, um der Defence keine Chance zu geben
- > möglichst den Körper hinter die Scheibe bringen: erstens hat man bessere Kontrolle über die Arme wenn sie näher am Körper sind, zweitens stoppt man die Scheibe - falls man mit den Händen daneben greift - mit dem Körper, und hat eine "zweite Chance" die Scheibe zu fangen.

### *Extremsituationen:*

Pässe die weit weg vom Körper gespielt oder/und schnell gespielt sind, sind als Extremsituationen bezeichnet. Solche Pässe sind schwierig aber keinesfalls unmöglich zu fangen.

Um solche Scheiben zu fangen:

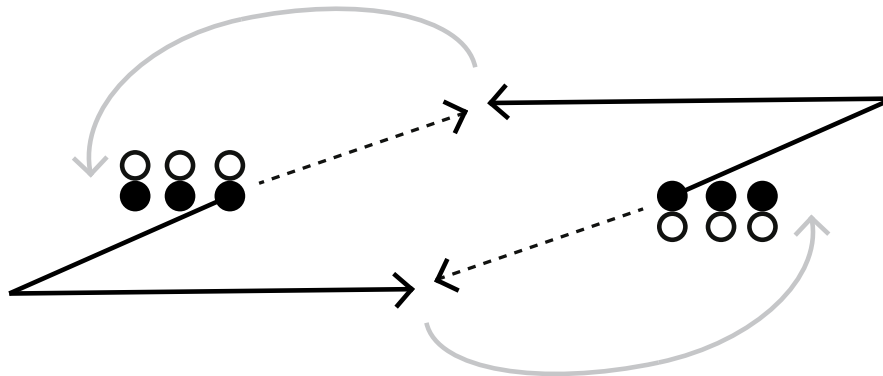
- > muss man meistens mit einer Hand fangen
- > darf man keine Angst vor der Scheibe haben
- > muss man mit jeder Faser des Körpers die Fanghand dahin bringen wollen wo der (best-) mögliche Fangpunkt ist.
- > sollte man eine gewisse Bereitschaft haben, nach dem Fangen nicht auf den Füßen zu landen.
- > MUSS MAN DARAN GLAUBEN BIS DIE SCHEIBE IN DER HAND ODER AM BODEN ODER IN DER HAND DER DEFENCE IST!

### *Bodenkontakt:*

Bodenkontakte (z.B. Schritte) = Erschütterung des Körpers = schwieriger eine Scheibe zu fangen!

- > Versuchen wenn immer möglich im Moment in dem die Scheibe gefangen wird, in der Luft zu sein. Ein kleiner Hüpfen reicht schon, damit man im Moment des Fangens in der Luft ist und eine stabile Lage hat (= keine Erschütterung habt die euch das Fangen erschweren).

## Übung: Cut Back mit Hüpfen

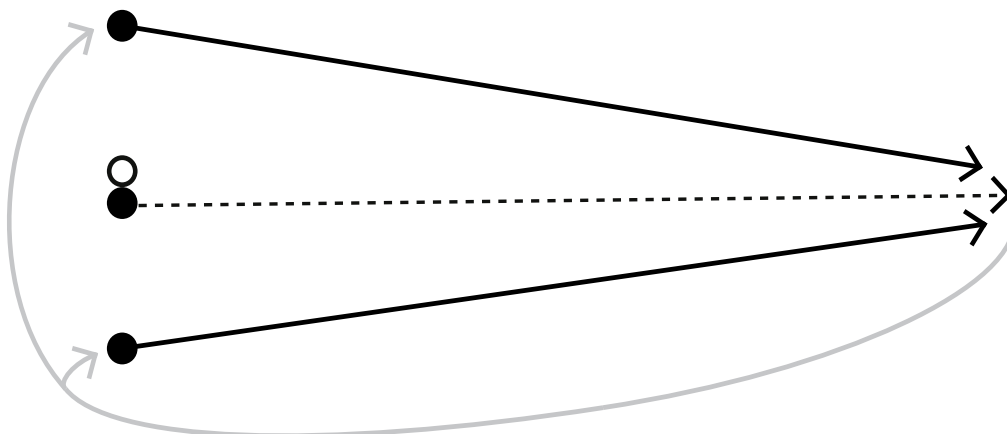


● Person ○ Frisbee → Laufweg - - - - - Passweg ↪ Anschliessen  
 Nach dem Cut-Back bekommt der Läufer gleich einen Pass, Ziel ist es, dass der Pass auf den Bauch kommt. Beim Fangen muss man sich in der Luft befinden (Sprung / Hüpfen).

### Luftkampf:

1. einen Vorsprung seinem Gegenüber herstellen
2. so schnell wie möglich die Scheibe lesen
3. so schnell wie möglich die beste Absprungposition einnehmen um die Scheibe am frühestmöglichen Punkt fangen zu können  
 > nach Möglichkeit so laufen, dass man sich zwischen Gegenspieler und Fangpunkt bewegt (um die Position zu verteidigen).
4. im richtigen Moment abspringen und die Scheibe fangen

## Übung: Apple Drill (Luftkampf)



● Person ○ Frisbee → Laufweg - - - - - Passweg ↪ Anschliessen

Ein Werfer, zwei Reihen. Der Werfer gibt das Signal zum losrennen. Dann wird ein hoher Pass geworfen, der zu einem Luftkampf führt. Beim Abwurf "Up" rufen! Optional immer nach 5 Würfen den Werfer wechseln.

### *Tips und Tricks rund ums Fangen:*

> der untere Rand des Frisbees kann beim Sandwich-Catch ganz schön hart sein! Ein breites Schweissarmband am Arm der beim Sandwich-Catch unten ist, hilft gegen ein blaues Handgelenk am Ende eines Turniers / Trainings.

> für die, dies gerne sehr fundiert haben:

Man sollte versuchen die Scheibe immer von hinten, tendenziell auf der "Aussenseite" zu fangen. So dreht die Scheibe in die Hand beim fangen und "verankert" sich automatisch in der Hand. Fängt man auf der "Innenseite", dreht die Scheibe aus der Hand, was das Fangen schwieriger macht.

Abb. : sieht von oben auf einen Wurf:



> Fangen mit den Zähnen ist nicht zu empfehlen, (kann zu Verletzungen an den Lippen führen).

### *Weitere Übungen*

> beim schwedisch Werfen ebenso aufs Fangen konzentrieren wie aufs Werfen

> mit kurzem Abstand zu zweit werfen, mit den Würfeln variieren: hoch, tief, links, rechts, schnell, langsam, upside, knife...

> mit kurzem Abstand zu zweit mit zwei Scheiben synchron werfen. Man muss sich dabei erst auf den Wurf konzentrieren, sobald der weg ist auf die kommende Scheibe.

> Flubber-Guts

> Guts

### *Links:*

<http://www.afda.com/skills/catching.htm>

[http://www.ultimatehandbook.com/uh/basics\\_catching.html](http://www.ultimatehandbook.com/uh/basics_catching.html)

<http://www.the-huddle.org/issues/8/>

<http://www.youtube.com/user/carolinaultimate#p/u/17/jxYNea22doM>