

# Handbuch Open für WM 2004

Version 1, Dezember 2003  
Franz (Peter Lölgen)

Dieses Handbuch ist bestimmt für alle Anwärter der Nationalmannschaft und die die sich verbessern wollen. Es soll die Anforderungen an einen Nationalspieler beschreiben und als Anleitung dienen an sich zu Arbeiten um den Anforderungen des internationalen Topspielers gerecht zu werden. Wir versuchen Trainingsanleitungen vorzuschlagen mit deren Hilfe man sich verbessern kann. Jeder kann es natürlich auch anders machen, Hauptsache jeder arbeitet an sich selber um sich zu verbessern und ein kompletterer Spieler zu werden.

Es wird ein lebendes Handbuch sein das schrittweise ausgebaut werden soll. Jeder ist eingeladen daran mitzuarbeiten, es ist bereits jetzt mit Hilfe von mehreren Leuten entstanden: Torsten und Jens haben viel zum Fitnesssteil beigetragen, Robert wird den technischen Teil noch ausweiten, Moha und Thomas zur Gesamtüberarbeitung und Gestaltung...

Hauptverbesserungsgebiete in Deutschland sind die körperliche Fitness/Athletik, das Wurfvermögen, Marken und Spielübersicht/Spielintelligenz.

## **Fitness manual**

Wir wissen alle wie groß das athletische Gefälle in fast allen Teams in Deutschland ist, das spiegelt sich auch in der Nationalmannschaft wieder. Da ist Ansporn für die guten der einzelnen Teams nicht so groß an der Athletik zu arbeiten. Oft sind die guten Werfer lauffaul und die guten Athleten schlechte Werfer, weil dass in Deutschland schon reicht. Wenn wir international spielen wird es uns schmerzlich bewusst, dass keiner der guten Teams langsam ist, auch die guten Werfer nicht und man sie nicht so einfach in Werfer und Receiver einteilen kann.

Außerdem fehlt dem deutschen Ultimate die Laufbereitschaft, die Zeiten sind vorbei mit denen wir gute Teams mit intelligentem Spiel überraschen konnten, die Schweden haben z.B. gegen uns sehr viel mehr Angucker geworfen als wir selber landen konnten.

In der Offence, Isolation Play mit Angucker und sicheres risikoloses Spiel wird auch nicht besser bei uns, es wird eher noch stockender, so dass jeglicher Spielfluss dahin ist. Was unserer Mannschaft auch fehlt ist die Punktgeilheit, so schnell wie möglich einen Punkt machen zu wollen, was z.B. die Kanadier extrem praktizierten. Nach dem Turn zu explodieren, die Scheibe haben wollen um zum Punkt zu werfen oder selber den Punkt fangen wollen, viele lang- und Comeback Cuts. Jeder Werfer muss ein tiefes Angebot bekommen, d.h. sehr viele lange Cuts.

Das geht nur mit hoher Laufbereitschaft, das gepaart mit intelligentem Spiel ist wo wir hin müssen.

Zusätzlich haben wir in Deutschland eine deutliche Luftkampfschwäche gegenüber den anderen Topteams. Das liegt auch am ausgeprägten risikolosen Sicherheitsspiel, dass wir hierzulande spielen mit wenigen langen Würfeln, vielleicht auch auf Grund werferischer Defizite. Dazu gehört neben der Positionierung und Scheibenlesen eine ganze Portion Athletik, die wir im Folgenden ausbauen wollen.

Ich hoffe es ist jedem klar, dass das einen höheren Stellenwert in der Nationalmannschaft bekommt und dass JEDER an sich arbeiten muss, was Kondition, Sprintschnelligkeit, Sprungkraft und Gesamtfitness betrifft. Jeder wird bei den gegnerischen Topteams einen finden der uns in jeder Hinsicht nass macht und dass ist unser Maßstab.

Im Anhang sind die vorläufigen Trainingspläne von Torsten und Jens beigefügt.

## Wurfverbesserung:

Wir sind uns viel zu wenig Bewusst wie viel Verantwortung auf dem Werfer (=W) liegt. Alles was dem Werfer fehlt, muss der Receiver (=R) durch Laufvermögen doppelt wettmachen. Grundsätzlich gilt, dass fast jeder Receiver in jeder Position anspielbar ist und zwar auf der Seite auf dem sein Gegenspieler(= G) nicht ist (die freie Seite), (außer er wird von mehreren Spielern an allen Seiten abgedeckt). Also die Ausrede „es war keiner frei für einen sicheren Wurf“ beschreibt einfach nur die Größe des Aktionsradius des Werfers.

Bekommt man die Scheibe (= S) auf die vom Gegner abgewandte Seite, also die freie Seite, so muss der Gegner den R über einen Umweg überholen, also deutlich schneller sein. Der R hat die Chance die S durch seinen Körper abzuschirmen, den Gegner abzublocken. Wenn der Wurf schnell genug ist hat der G keine Zeit (Laufstrecke) seine vermeintliche körperliche Überlegenheit auszunutzen und somit sind auch langsamere Spieler sicher anspielbar. Wenn man die S hart=schnell genug werfen kann gibt es auch viel weniger Poches, da jeder G nah an seinem Mann beleiben muss, sonst ist die Scheibe plötzlich schon da. Der Bewegungsraum der Receiver wird auch viel größer, da sie nur kurze „freie“ Laufwege (frei wegen Switches) brauchen bis dann endlich die Scheibe bei ihnen ist. Z.B. kann man, wenn man weit weg vom W ist, einen Cut auch 10m vor der Auslinie starten, wenn die S so schnell ist, dass sie schon da ist bevor man ins Aus läuft.

Dazu gehört: den Fänger am besten direkt nach dem Cut anspielen, dann hat er noch nicht seine Höchstgeschwindigkeit erreicht (einfaches Fangen), nicht so viel Raum verloren und der Gegner kann die Täuschung nicht so schnell durch besseres Laufvermögen wieder wettmachen.

Das Spiel auf die geschlossene Seite ist in dem Zusammenhang unglaublich wichtig, wenn das möglich ist, verdoppelt sich gleich der Bewegungsspielraum der Receiver. Deshalb versucht der Marker ja auch unseren Wurf nur auf eine Seite zu zwingen. Dass unser Spiel immer noch über die offene Seite laufen kann liegt nur am faulen Defencespiel mit dem wir meistens zu tun haben und weil die Mannschaften zu inhomogen sind. Eigentlich müsste der G auf der offenen Seite immer vor unserem Receiver sein, so genannte „Zwischen D“. Kann der G sich nicht auf die offene Seite konzentrieren sondern muss auch noch auf die geschlossene Seite mitgehen, wird die Offene wieder freier. Nur gegen Dänemark haben wir das verstärkt gespielt wofür wir von den Dänen auch ein Lob bekommen haben: „Your fucking breaks killed us“.

Ohne Break the Mark können wir kein vernünftiges Spiel gewinnen.

Das gleiche gilt für lange schnelle Würfe, die die Gefahr auf das ganze Feld ausbreiten. Nur mit der Drohung lang zu werfen werden wir auch sicheres Kurzpass-Spiel spielen können.

Ich hoffe, es ist jetzt jedem klar wie wichtig es ist an seinen Würfeln zu arbeiten.

Es gibt einige grundlegende Eigenschaften die einen guten Werfer ausmachen, beliebige Reihenfolge:

- 1) Schnelle Wurfentscheidung (wird häufig unterschätzt): wie schnell entscheidet der Werfer zu welchem Mitspieler er wie werfen wird, welcher Wurf tut dem gegnerischen Spiel weh, wie kommt man am besten zum Punkt, wirft man Vorhand, Overhaed oder Rückhand oder sonst was, wirft man hart oder weich, all das muss in Bruchteilen einer Sekunde geschehen, am besten bevor der Marker gut positioniert ist. Jeder unnütze Fake zuviel, und durch langsame Entscheidungen werden viele gute Chancen vertan, die man in Topspielen nicht oft bekommt und dann kommt man durch intensive Marker in Bedrängnis.

- 2) Jeden Wurf hart und weich werfen zu können.
- 3) Die Reichweite der Würfe, dass man jeden Punkt des Feldes mit seinen Würfeln erreichen kann
- 4) Break the Mark in allen Varianten.
- 5) Bei Wind und Wetter werfen zu können.

Robert Pesch wird noch eine Anleitung beisteuern wie man an seinen Würfe arbeiten kann und sie verbessern kann, Übungsvorschläge etc.

## Spielübersicht/Spielintelligenz

Das ist ein schwer zu beschreibender Punkt, ich werde versuchen an Hand von Beispielen klar zu machen worauf es ankommt.

In der Defence merkt man es am deutlichsten, ob jemand ein gutes Spielverständnis hat. Der Defencespieler mit Übersicht ist einfach immer schon da wo man hin will, holt viele Scheiben die nicht für seinen direkten Gegenspieler bestimmt waren, hilft oft Mitspielern, wechselt die Gegner zum richtigen Zeitpunkt (switch), sodass „beide“ nicht anspielbar sind (vor allem der Gefährlichere), organisiert die eigenen Mitspieler. **ER DENKT EINFACH VORRAUS**, was der Gegner machen will, wenn die wahrscheinlichste Aktion dann eintritt, hat man die eigene Reaktionszeit erheblich verkürzt, oder man hat sogar was Überraschendes voraus. Erfahrung hilft da natürlich, aber das ist keine Frage des Alters, sondern wie oft man versucht das Spiel des eigenen Gegners und der gesamten gegnerischen Mannschaft zu lesen. Das kann man üben und auch schon als Newcomer lernen, das beweisen die Teams, die großen Wert auf Spielintelligenz legen, bei denen die Jungspieler das von der Pike auf lernen.

Dazu muss man rennen und sich trotzdem umschauen können, damit man mitbekommt wo die Scheibe ist, wer sie hat, wo alle Gegenspieler sind, wo alle Mitspieler sind.

Das Motto heißt **AGIEREN** und nicht reagieren.

Das Gleiche gilt für die Offence. Übersicht hat der, der zum richtigen Zeitpunkt (**TIMING!**) in die offenen Räume läuft, um die Scheibe zu bekommen, den Mitspielern nicht im Weg herumläuft, sondern auch aktiv die Räume für Mitspieler frei macht. Dass Cuts zum richtigen Zeitpunkt abgebrochen werden, wenn sie sinnlos geworden sind (man hat den Werfer immer im Blick!). Man beschäftigt seine Gegner glaubwürdig, so dass sie nicht poachen können.

Vielleicht ein paar Grundregeln (auch wenn ich mich wiederhole, aber es ist erschreckend wie diese simplen Regeln in der 1. Liga mit Füßen getreten werden), in Reihenfolge der Wichtigkeit:

1. Man hat den Werfer **immer** im Blickfeld, in der Offence wie auch in der Defence
2. Man weiß welcher Gegenspieler in der gefährlichsten Position ist (den meisten Raumgewinn, den Punkt machen kann, vom Werfer angeschaut wird) und achtet ob der Mitspieler vielleicht Hilfe braucht.
3. Man weiß wo die Mitspieler sind und kennt somit die offenen Räume für die Gegner und für sich in der Offence.
4. Man weiß wo sein direkter Gegner ist in der Offence wie auch in der Defence
5. Man überlegt sich immer was der Gegner will, als Team und Einzelspieler und agiert somit vorausschauend
6. Man bleibt immer gefährlich, so dass man den Gegner an sich bindet auch wenn man die Scheibe nicht bekommt.

Ihr seht, was vielen immer als wichtigster Punkt erscheint (4. immer beim direkten Gegner kleben, was auch den meisten Anfängern eingebläut wird) ist sicher nicht der wichtigste. Wenn die Gegner den Punkt machen, dann hat das gesamte Defenceteam es zugelassen und nicht nur der direkte Mitspieler, von dem Gegenspieler der gerade den Punkt gemacht hat, ist Schuld. Da wäre es besser gewesen man hätte sich um die wichtigen Leute gekümmert oder mitgeholfen und hätte sich nicht von seinem Gegner binden lassen, der komplett unwichtig war.

**Ein paar weitere Grundregeln** (die oft vergessen werden), die Liste ist noch zu ergänzen:

1. Marken, immer umschauen was/welchen Receiver man zumarkieren will bevor man zum Marker geht, wie man Räume zumachen kann wenn man sich dem Marker nähert, sehr wichtig bei Zone, nicht der Mann mit der Scheibe ist der gefährliche sondern der sie fangen soll.
2. Face the Marker (Schultern parallel zum Marker), Drohung zum Break = einfacher Inside, vor allen Dingen bei Sideline Defence
3. Positionierung in der Offence: Ist die Scheibe vor der Mittellinie, dann nie in der Endzone parken, immer die Möglichkeit offen halten reinzulaufen. Möglichst im Schatten des Markers positionieren und durchlaufen bis zum Break Mark Swing
4. Nach Möglichkeit direkt nach dem Cut den Fänger anspielen, so dass er die Scheibe nach 3 Schritten schon empfangen kann, dann hat er noch nicht seine Höchstgeschwindigkeit erreicht (einfaches Fangen), nicht so viel Raum verloren und der Gegner kann die Täuschung nicht so schnell durch besseres Laufvermögen wieder wettmachen.  
Bedingung: Schnelle Entscheidung vom Werfer bzgl. war die Täuschung Cut gut, hat er den Gegner aussteigen lassen, und den Cut voll durchziehen.
5. Nach Möglichkeit keine langen Würfe mit Marker, sondern direkt nach dem Fangen in der Sekunde ohne Marker. d.h. schnelle und sichere Wurfentscheidung, vorrausschauendes Timing des tiefen Cuts.
6. Die Offence ist normalerweise beim Scheibenkampf im Vorteil, der Vordere, auch wenn es nur einen Meter ist, kann die Räume zu machen, das Tempo bestimmen (blocken), die Scheibe abschirmen.
7. Die Scheibe immer weit vor dem Körper fangen ohne Wind, und die Scheibe mit dem Körper abschirmen. Verhindert Defence dives.
8. Cut Angebote bei Trap: zuerst den schwierigen aber befreienden Wurf anbieten, Inside, Break, Overhead, und der Werfer sucht auch danach! Schau auf die gedeckte Seite, Sideline freihalten, nicht unbedingt lange Cuts an der Sideline entlang,
9. Gegen Zone: immer zuerst versuchen den Mark zu brechen und den freien Mann auf der geschlossenen Seite anzuspielen, das erhöht die Laufwege und öffnet die Räume.

## **Ultimate Training in Euren Teams:**

Wichtig bei einem Training ist, dass man sich persönlich eine bestimmte Sache vornimmt in der man sich verbessern will. Darauf kann man sich auch alleine im Spiel drauf konzentrieren, ohne dass die anderen mitmachen. Z.B. versuche jetzt jedes Mal wenn Du die Scheibe hast nicht das zu tun was der Marker will, Breaks, Insides zu werfen, so als wäre der Marker nicht da, oder seinen Gegenspieler anzustacheln, dass man ihm die Scheiben um die Ohren werfen will, damit es etwas schwieriger wird. Es braucht oft nur zwei motivierte Spieler um aus einem sonst motivationslosen Training ein wertvolles für einen selber zu machen, Sprüche wie „Du bekommst keine Scheibe“ tun immer ihre Wirkung eine knackige D spielen zu müssen. Nehmt Euch in der Offence mal vor nur Tiefangebote zu laufen und immer den Punkt machen zu wollen, oder versucht immer in Besitz der Scheibe zu kommen, damit Ihr sie langschleudern könnt auf Euren Partner der diesmal immer lang geht. Trainiert auf jeden Falle beides! Denn wir wissen ja z.B. von den langen Kanadiern, wie schwer es ist jemand zu decken, wenn er ein guter Receiver ist, aber auch noch brandgefährlich an der Scheibe ist. Vancouver ist damit dieses Jahr schon wieder US Meister geworden.

Übt mal mit einem motivierten Mitstreiter Luftkämpfe bis zum Erbrechen, Positionierung und Scheibenlesen muss man lernen und ständig wieder üben.

Also nur ein Training bei dem Ihr Euch persönlich was vornehmt bringt Euch weiter, versucht andere so auch mitzuziehen damit Ihr auch ordentliche Sparringpartner habt. Außerdem ist es viel schwieriger langsame oder weniger gute Spieler sicher anzuspielen. Man muss sie genauer, schneller und mehr auf der vom Gegner abgewandten Seite anspielen, also sogar ein Training mit Gurken kann eine Herausforderung sein.

1. Ankommen und Einwerfen, nicht faul werfen, tief, immer mit Sternschritt und Täuschung.
2. Gemeinsames Warmlaufen + Konditionstraining/Schnelligkeitstraining
3. Wurf- und Laufübungen
4. Spielen, mit einem bestimmten Fokus
5. Abschluss 50 Medley mindestens zu dritt (10 Vorhand-, Rückhand, Insides + Outsides und Overheads, mit Wurftäuschung, ein Fehler, die Wurfart wieder von vorne), wichtig ist auch müde und fertig mit Konzentration werfen zu können.

## **Ziel für die Nationalmannschaft:**

Die inhomogene Mannschaft aus schnellen und langsamen, gut werfenden und weniger gut werfenden Leuten auf ein höheres Niveau zu heben.

Die Gefahr auf das ganze Spielfeld auszuweiten, d.h. weiter und präziser zu werfen, auch auf die geschlossene Seite sicher werfen zu können, auch bei Wind und Regen. Anwurf der sicher in der Endzone landet für alle üben. Rechts und links sicher fangen üben.

Andere Cuts laufen zu lernen, z.B. kurz, lang, auch beim Zurücklaufen nach einem misslungenen Cut bereit sein die Scheibe zu bekommen etc.

Ein gemeinsames Spielverständnis aufzubauen, ähnliche Grundregeln der Spielintelligenz annehmen, damit Switches und Teamdefence funktionieren und wir nicht ein Haufen Einzelspieler sind die ihr eigenes Süppchen kochen und nichts von den anderen mitbekommen.

Intensiver Marken zu lernen und auch wesentlich mehr für einen guten Wurf zu tun, z.B. schnelle Täuschungen, Sternschritt, von der Grasnarbe werfen, face the Marker, etc..

## Erste Übungsvorschläge, neben all den Übungen die wir im Trainingslager schon machen:

1. Viererkette von der Offencezone: 4 Leute über die breite des Feldes verteilt machen schnelle Swingwürfe. Die beiden an der Sideline machen jeweils eine intensive Täuschung für einen Sideline -Wurf bevor sie schnell wieder zurückwerfen. Die beiden in der Mitte sind nur dazu da schnell zu den Seiten zu swingen. Nach jedem Wurf ein paar Schritte vor gehen. Wichtig ist, von der Grasnarbe werfen mit viel Spin, Sandwich fangen und Scheiben gerade werfen, nicht anstellen, als wäre starker Wind. Das Ganze 4 mal das Feld längs, damit jeder einmal auf den verschiedenen Positionen war.
2. Halblange und lange Würfe: 3 Leute, Werfer (W) mit Marker (M) (Sideline D) an der Sideline, Läufer (L) läuft aus der Mitte auf die geschlossene Seite auf den W zu, dann Cut lang auf die Sideline zu, fängt die Scheibe **genau** an der Mittellinie. Wichtig: L muss **genau !!** an der Markierung fangen, er darf nicht bremsen, und der Wurf darf auch nicht zu lang sein, sonst hat der Poach ihn. W täuscht extrem auf ein Break, bevor er lang wirft. Das je nach Fortschritt verlängern bis zum Wurf in die Endzone. L wird W, W wird M, M wird L auf der anderen Sideline (zwei Gruppen Vor und Rückhand).
3. Gleiche Aufstellung wie 1.: der Läufer läuft zuerst lang, dann Cut auf den Werfer zu, fangen kurz vor der Mittellinie.
4. Seite brechen, oder Inside: Gleiche Aufstellung wie 1.: mit Freilaufen auf der geschlossenen Seite. L geht auf die offene Seite cuttet dann auf die geschlossene und bekommt den Wurf, der M versucht das natürlich zu verhindern. Alles ist erlaubt, Inside, Break, Overhaed. Das Ganze einmal mit in die Tiefe wegcutten (wie 1.) und einmal auf den W zu cutten (wie 2.)
5. Gleiche Übung wie 3. nur mit Verteidiger der einen beim Freilaufen auf der geschlossenen Seite verfolgt.
6. Diving: Zweiergruppen, einer liegt mit dem Bauch auf dem Boden, Kopf zum Werfer, der wirft ihm die Scheibe so dass sie gerade fast im Robben erdiven kann.
7. Bewusstsein für sicheres Spiel prägen: In manchen Trainingsspielen jeden Fehler hart bestrafen, Spieler raus (hartes Konditions- und Wurftraining für ihn), bis nur noch Spieler drin sind, die normalerweise nicht die entscheidenden Würfe machen und dann machen müssen, oder die, die einfach sicher spielen.
8. Luftkampf aus dem Laufen üben: ein Werfer zwei Läufer, die Läufer starten an der Mittellinie und fangen in der Endzone. Wieder zum Werfen anstellen, abwechselnd werfen.
9. Killdrill: Laufen + Werfen auf Zeit: ein Fänger, ein Läufer. Es stehen 3 Hütchen im Abstand von 10m, 20m, 30m vom Fänger (F) entfernt, der Läufer (L) rennt vom F weg zum 10m Hütchen, tickt mit der Scheibe (S) auf den Boden und wirft die S genau zum F. L läuft zurück zu F, holt sich die S wieder und sprintet zum nächsten Hütchen usw. bis er wieder beim F steht. Alle drei Würfe gleich, Vorhand, oder Rückhand. Das Ganze um die Wette mit anderen Gruppen. Wenn der F mehr als ein Sternschritt machen muss um S zu fangen, muss der L diesen Wurf wiederholen (inklusive Laufen).
10. ....