**Forløb 1**

Disciplin: Ultimate

Færdighedsområde: Boldspil

Navne:

Klasse/hold:

Tidsramme:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Sekvens | Titel | Beskrivelse af sekvens | Fokuspunkter | Tid |
| 1 | Grundlæggende kaste- og gribeteknikker:  Baghånds- og forhåndskast | Parvise kast med først baghånden og dernæst forhånden.  Alle kast gribes, afhængigt af højden af kastene, med enten pandekagegribning eller pincetgribning. | Baghåndskast: Svirp med underarm og hånd samt strækning i albuen. Stabilitet i discen.  Forhåndskast: Pistolgreb på discen, svirp underarm og håndled. Stabilitet i discen.  At der anvendes korrekt gribeteknik. |  |
| 2 | Cutøvelse med baghånds- og forhåndskast | Der laves et cut mod en zone i enten højre eller venstre side. Kasteren pivoterer og kaster med enten forhånds- eller baghåndskastet afhængigt at siden der løbes mod.  Senere gennemføres øvelsen med mandsopdækning. | At kastene placeres med rimelig præcision på trods af at kasteren sent ved hvilken side der skal kastes mod.  At discen har en ret god stabilitet.  At cuttet foretages med tydeligt retnings- og temposkift.  At discen forsøges kastet således, at den kan gribes i løb (timing). |  |
| 3 | Hammerkast | Parvise kast med overhåndskastet – hammerkast.  Senere udvikles øvelsen således, at der kastes: Kort-kort-lang med baghånd-baghånd-hammerkast. | Samme greb som i forhåndskastet. Svirp med håndled og fingre. Ca. 45 graders kastevinkel.  God præcision og hurtig afvikling efter gribning. |  |
| 4 | Cutøvelse med tre forskellige kastetyper | Der laves et cut mod en zone i enten højre, venstre side eller længere fremme. Kasteren pivoterer og kaster med enten forhånds-, baghåndskastet eller hammerkastet afhængigt af hvor der løbes hen. | At kastene placeres med rimelig præcision på trods af at kasteren sent ved hvilken side der skal kastes mod.  At discen har en ret god stabilitet.  At cuttet foretages med tydeligt retnings- og temposkift.  At discen forsøges kastet således, at den kan gribes i løb (timing). |  |
| 5 | Hanekamp | Øvelsen minder om sekvens 2 men der er tilføjet en ekstra zone, som er ligger længere væk (til hammerkast).  Der er både en forsvarsspiller som dækker kasteren og en som dækker ’løberen’. | At der laves gode cuts, hvor spilleren kan løsrive sig fra sin direkte modstander/opdækning.  At discen gribes i løb i en af de tre zoner.  At kasteren venter til det rigtige moment med at kaste. |  |
| 6 | Kamp | Der spilles almindelig kamp. | . |  |