

ULTIMATE

-En introduktion til undervisning



Forfatterens forord

Kære idrætslærer.

Kompendiet giver en idé om hvad ultimate er, og indeholder øvelser og forslag til forløb i gymnasier og folkeskolernes ældste klasser. Målgruppen forventes ikke at have noget forhåndskendskab til ultimate og kasteteknik med frisbee.

I udvælgelsen af øvelser og lege er der lagt vægt på indlæring af væsentlige tekniske og taktiske sider af spillet. Ultimate er sjovt allerede første gang det prøves, men er samtidig en teknisk krævende idræt. Således vil eleverne opleve stigende fysisk udfoldelse og glæde ved ultimate, jo mere de får lært.

Hæftet er ikke lektionsopdelt, da undervisningsforløb udvikler sig forskelligt afhængig af elevernes motivation, dine målsætninger og vejr og vindforhold. I kan dog finde inspiration til undervisningsforløb i kapitel 6 og 7.

Ultimate er en fairplay-sport, hvor kampene afvikles uden dommer. Det kan give anledning til en snak om deltagernes eget ansvar for kampenes afvikling. Herunder overholdelse af spillereglerne trods fraværet af sanktioner, som for eksempel udvisninger. Undervisningsforløb i ultimate kan derfor være indgangen til en bredere diskussion af sport og fair-play.

Jeg håber, at I får en masse positive oplevelser med ultimate, og får gavn af kompendiet i forbindelse med undervisningen.

Rigtig god fornøjelse

Birgit Brunshøj
Formand for Dansk Frisbee Sport Union

Hvorfor ultimate?

Ultimate er en ideel skolesport for de ældste klassetrin og gymnasier, fordi spillet:

- Er sjovt allerede første gang
- Stimulerer elevernes motorik og kondition
- Er et holdspil, hvor et godt sammenspil er afgørende
- Er en fair play sport
- Fungerer godt med piger og drenge blandet
- Kræver ikke noget stort og dyrt udstyr

Særlig tak til:

Jakob Juhl Pedersen for hjælp til tekstmateriale og øvelser

Bjarne Fisker, Dinosaurs for billedmateriale

Birte Bengtsson, Tørring Amtsgymnasium for inspiration og udarbejdelse af lektionsplaner

Lisbeth Møller, Svendborg Gymnasium for inspiration til og udarbejdelse af lektionsplaner

Malik Møller, Discflyers for korrekturlæsning

Indhold

Lærervejledning.....	4	Præcisionskast med løber	20
Materialer.....	4	Hanekamp	21
Fysiske rammer	4	Leg - Kapløb om discen	21
Lektionerne	4	Værktøjskassen	21
Supplerende teoretisk materiale	5	D. Pivoter og opdækning.....	22
1. Ultimate - en introduktion	6	Pivoter	22
Spillets gang.....	6	Kast under opdækningspres	22
Scoring.....	7	Præcisionskast under pres	22
Skridt og nøl.....	7	Leg - Fedtefadet	23
Inde eller ude	8	Værktøjskassen	23
Fejl	8	E. Flydende angrebsspil	23
Hvem dømmes og hvordan?	8	Rundtossen	23
Sportsånd	9	Karusellen	24
Værktøjskassen	9	Leg - Dischelle	24
2. Opvarmning med disc	10	Leg – Discfanger	25
Regulær opvarmning med disc.....	10	Værktøjskassen	25
Opvarmningslege	10	F. Spilforståelse	25
3. Kaste- og gribeteknik.....	12	Flydende spil uden mål	25
Baghåndskastet	12	Sidelinje-bølgen.....	26
Forhåndskastet.....	13	Leg - Scoremaskinen	26
Upsidedownkastet	13	Værktøjskassen	26
Gribninger	14	5. Ultimate - taktik	27
Pandekagegribning.....	14	Angreb.....	27
Høje og lave gribninger	14	Åbne og døde områder	27
Værktøjskassen	15	Sidelinje-bølge.....	28
4. Øvelser og lege	16	Sving	28
A. Kast og gribninger	16	Arbejdsdeling	29
Kastetræning	16	Forsvar	29
Fra korte til lange kast.....	16	Pres mod midten.....	29
Gribninger.....	17	Pres mod én side.....	30
Fartkontrol.....	17	Værktøjskassen	30
Leg - Speedflow	17	6. Lektionsforslag 1	31
Værktøjskassen	18	Introduktion til Ultimate	31
B. Kom igang.....	18	7. Lektionsforslag 2	36
Spil uden modstander	18	Boldbasis og ultimate (c-niveau).....	36
Flest afleveringer	18		
Leg - Hotbox	18		
Værktøjskassen	19		
C. Løb og cuts	19		
Indcut øvelse	19		

Lærervejledning

Hæftet er opdelt i syv kapitler. Første kapitel gives der en introduktion til ultimate, med forklaring af spillets gang, og de basale regler. I kapitel to er der forslag til opvarmningsøvelser. Kapitel tre giver vejledning i de mest almindelige kaste- og gribevarianter. Kapitel fire indeholder øvelser og lege fordelt på seks afsnit. I hvert afsnit står den letteste øvelse først, hvorefter de gradvist bliver vanskeligere. Efter øvelserne er der en leg, som kan bruges som afveksling til ultimate, eller som ekstra motivation i træningen af bestemte sider af spillet. I kapitel fem gives et indblik i ultimatetaktik, ved hjælp af forklaring af et par væsentlige angrebs- og forsvarssystemer. Kapitel seks og syv er forslag til lektionsplaner for et længerevarende forløb.

Sidst i hvert kapitel og afsnit er der en **værktøjskasse** med uddybende forklaringer og små fif.

Materialer

Det er forholdsvis nemt, at komme igang med ultimate. Det du behøver er kegler til markering af banen (8 stk. pr. bane), overtrækstrøjer eller lignende og gode frisbee's (minimum én pr. tre elever).

“Frisbee” er et registreret varemærke, og i det følgende vil “den flyvende ting” derfor blive kaldt ved sit rette navn - en “disc”. Køb aldrig discs i en legetøjsbutik, og lad dig ikke narre af navne, der ligger tæt op af “Frisbee” eller “ultimate”!

Til ultimate skal discen være ret stor med en diameter på mellem 25 og 30 centimeter, og en vægt på mellem 150 og 180 gram. De internationalt godkendte discs kan købes hos Dansk Frisbee Sport Union eller hos flere af de lokale klubber.

Fysiske rammer

Ultimate stiller ret store pladskrav, og vent endelig til vejret tillader udendørs aktivitet, hvis du kun har en gymnastiksal til rådighed i vintermånederne. I en indendørs hal kan man have op til 30 elever igang med øvelser samtidig. Men når der skal spilles ultimatekampe, bør der ikke være mere end 5 på hvert hold - eventuelt med udskiftning. I øvrigt er der med hensyn til øvelserne, ultimatebanens størrelse og deltagerantallet vide rammer for justeringer i forhold til de praktiske vilkår.

Lektionerne

Gennemfør den opvarmning I plejer at lave, eller lad jer inspirere af kapitel 3 Opvarmningsøvelser med disc. Efterfølgende bør altid laves en kaste/ gribe-øvelse fra første afsnit i kapitel 4 og så en øvelse, hvor eleverne skal kaste, løbe og gribe uden modstandere (f.eks. øvelsen ‘spil uden modstander’ eller ‘incut/på ræd og række’). Derved finder eleverne ind i rytmen, og får opfyldt kravet til spilrelateret opvarmning.

Øvelserne i “Kom igang”-afsnittet er specielt velegnede til den første lektion, hvor eleverne skal introduceres til ultimate. Men samtidig er det vigtigt, at I allerede første gang når frem til at spille ultimate på en rigtig bane med målzoner, så eleverne tidligt får et indtryk af spillet.

Generelt er øvelserne mest møntet på den opbyggende side af spillet - angrebet. Angrebsspillet tager længst tid at lære og er samtidig sjovest at træne!

Inden du introducerer ultimate-taktik i lektionerne er det nødvendigt, at elevernes teknik er på et vist niveau. Som tommelfingerregel skal øvelse 1 og 2 i de fire første afsnit køre godt, inden der er basis for at inddrage de taktik-nære øvelser i afsnit fem og seks. Men bemærk, at stærk blæst kan have stor negativ indflydelse på elevernes kast og gribninger. Med andre ord bør vejrudsigten tages i ed før du sammensætter øvelserne til næste lektion.

Allerede i de første lektioner med ultimate bør der lægges vægt på, at angriberne spreder sig i banens dybde, og løber for at komme fri til aflevering. Klumpspil og stilstand er altid et problem i begyndelsen. Tilsvarende er det en god idé, tidligt at lægge vægt på, at opdækkerne rent faktisk følger deres mand. Det har samtidig den positive sideeffekt, at det i langt højere grad tilskynder angriberen til at løbe og finte!

Alt i alt er der stof til mange, gode timer med ultimate i dette hæfte. Har du et mindre antal lektioner til rådighed, er der ingen grund til at gå mere i dybden med det taktiske end ovenfor. Ultimate er et sjovt spil, også uden de taktiske overvejelser!

KASTEPOSITIONER



Forhånd, upsidedown og baghånd

Supplerende teoretisk materiale

Følgende bøger kan anbefales:

Ultimate Techniques and Tactics af James Parinella.

Essential Ultimate: Teaching, Coaching, Playing af Michael Baccarini

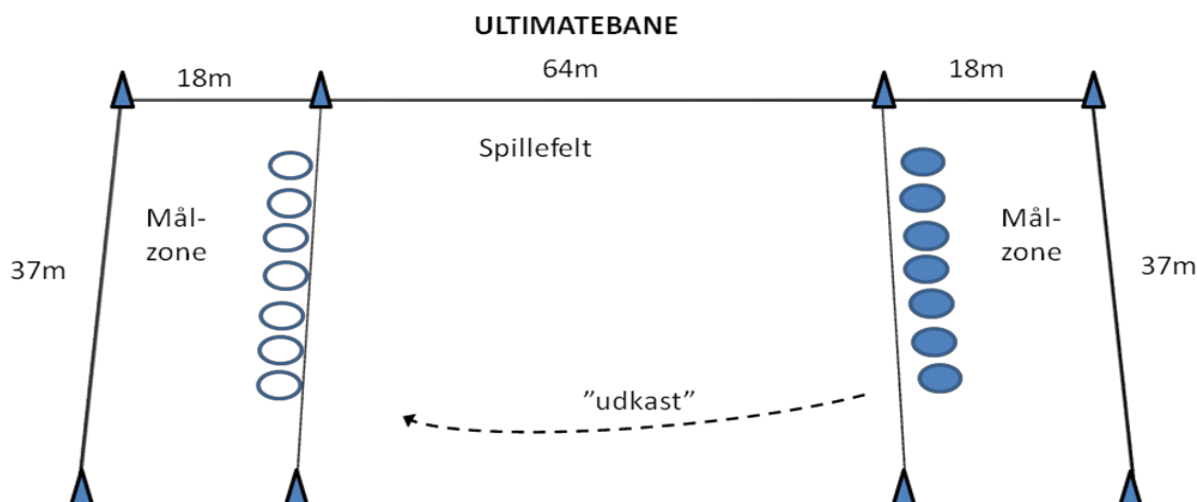
På www.dfsu.dk kan du finde links med supplerende materiale, blandt andet videoklip af forskellige kast og øvelser.



Efter kampen samles holdene i en cirkel for at takke af med en kort snak om kampens forløb

1. Ultimate - en introduktion

Holdspillet ultimate bygger på fair play og et regelsæt, som bl.a. betyder, at kampe spilles uden dommere. Hvert hold består af 7 spillere, og i "rigtige" kampe spiller man, indtil et hold scorer sit 17. mål (I indendørs: 5 spillere og kampe til 13 mål). Udskiftning kan kun ske i forbindelse med scoring, eller hvis en deltager skades.



I indendørs er målene: spillefelt 20 x 28m og målzone 20 x 6 m. Det svarer til en håndboldbane

Spillets gang

Inden spillet kan begynde skal holdene stå opstillet på deres mållinje. Ved lodtrækning afgøres det, hvem der er angribere og forsvarere.

Det forsvarende holds spillere aftaler indbyrdes, hvem de hver især skal dække på det angribende hold - der spilles med personlig opdækning. Med det på plads, rækker den spiller på det forsvarende hold, som skal lave "udkastet" discen i vejret.

Dermed viser han, at det forsvarende hold er klar. Først når det angribende hold svarer, med en arm i vejret, at de er klar, må udkastet sendes afsted.

Hvert point sættes igang af et udkast fra det forsvarende hold til det angribende hold.

Udkastet er signalet til spillerne, om at de må krydse deres mållinje og løbe ud i spillefeltet.

Det angribende hold behøver ikke gribe udkastet, men det kan godt betale sig at få fat i discen og sætte angrebet hurtigt igang. Angriberne skal forsøge at aflevere discen fremad banen fra spiller til spiller, indtil en af dem griber den i modstanderens målzone og dermed scorer et mål.



Udkastet er tegn til begge hold om at de må krydse forlinjerne og påbegynde spillet.

Det forsvarende hold søger at overtage retten til at angribe, ved at gribe eller blokere det andet holds afleveringer. Ethvert kast, der ikke gribes af en medspiller på det angribende hold, medfører at angrebet overgår til det andet hold! For eksempel, hvis kastet ryger i jorden.

Med andre ord har det angribende hold hårde odds. Alt andet end fuldbyrdede afleveringer kast, der gribes af en medspiller - betyder "angrebsskifte".

Ved scoring forbliver det scorende hold og discen i den målzone, hvor scoringen har fundet sted. De forbereder sig på at forsvare, og gør klar til udkastet. Det andet hold må gå "den tunge gang" tilbage til den anden målzone. Denne sideskift-regel er lavet, fordi vindretningen har stor betydning, og medfører at holdene bytter side ved hver scoring.

Scoring

Et hold scorer mål, ved at en spiller kaster discen til en medspiller, som griber den i modstandernes målzone.



Scoring i målzonen, når en spiller griber en medspillers aflevering i målzonen. Her cuttes fra bagers i midten af målzonen mod forreste kegle.

Skridt og nøl

Det er ikke tilladt at løbe med discen. Efter gribning skal man stoppe så hurtigt som muligt, hvorefter man udelukkende må pivotere, ligesom i basketball.

Efter gribning må spilleren holde discen i maksimalt 10 sekunder (8 sekunder i indendørs). Forsvareren, der markerer kasteren, tæller tydeligt sekunderne: "Nøl 1, 2, 3, 4 osv. indtil 10. Står kasteren stadig med discen, idet forsvareren siger 10, er der nøl og angrebet skifter.

Inde eller ude

En aflevering må gerne flyve udenfor sidelinjerne, hvis den senere kurver tilbage på banen. Men rammer discen en væg, et træ eller en tilskuer på vejen, er den ude, og det andet hold får discen. De må starte deres angreb på det sted, hvor discen krydsede sidelinjen.

En spiller, der i gribeøjeblikket har en fod på eller udenfor sidelinjerne, er ude, og angrebet skifter.

En spiller, som griber discen inde i spillefeltet, men som ikke kan standse og derfor krydser sidelinjen, er **ikke ude**. Men han skal gå tilbage til det sted, hvor han krydsede linjen og kaste derfra.

Det samme gælder, hvis en spiller griber og derefter krydser modstanderens mållinje. Han har ikke scoret, men skal tilbage til det sted, hvor han krydsede linjen, og kaste derfra.

Springer en spiller og griber discen i luften, er det første jordberøring ved landingen, der afgør om han er ude eller inde, eller om der er en scoring eller ej.

Fejl

Fejlreglerne i ultimate minder, med et par markante undtagelser, om reglerne i basketball. Fysisk kontakt er i princippet forbudt, men kan ligesom i basketball ikke helt undgås (f.eks. i forbindelse med luftdueller).

Bevidste fejl, som for eksempel kropstacklinger, hører slet ikke hjemme i ultimate. Men selvom man ikke laver fejl med vilje, hænder det alligevel.

Angriberen laver f.eks. fejl, hvis:

- Han tager for mange skridt med discen.
- Han placerer sig i modspillerens løbebane, så en medspiller kan komme fri (screening)

Forsvareren laver for eksempel fejl, hvis:

- Han rammer kasteren over hånden i kasteøjeblikket.
- Han støder ind i en angriber, der således mister chancen for at gribe discen.
- Han tæller "nøl" for hurtigt.

Læg også mærke til, at det ikke er tilladt, at slå eller gribe fat i discen, mens kasteren står med den i hånden. Der er altså ingen grund til, at holde discen over hovedet, eller at gemme den bag ryggen for at undgå at markøren tager discen.

Det er heller ikke tilladt, at omklamre kasteren, og man skal stå i minimum én discastands bredde fra ham. Endelig må der kun være én forsvarsspiller inden for 3 meters afstand af kasteren. Disse regler er lavet for at sikre kasteren en mulighed for at aflevere. At kaste er svært nok i sig selv!

Hvem dømmer og hvordan?

Ultimate har ingen dommere - spillerne dømmer selv! En fejl kan kun kaldes af den spiller, som den er blevet begået imod. Det gør han ved med det samme at råbe "fejl". Spillet stopper straks, og samtlige spillere på banen bliver stående, hvor de nu er – dette kaldes også "freeze"!

I forbindelse med fejl forsøger man at “spole spillet tilbage” til situationen inden fejlen blev begået. Laver en kaster for eksempel en mislykket aflevering, fordi han er blevet ramt på hånden i kasteøjeblikket råber han “fejl”. Spillet stopper, og han får discen tilbage med et nøltal på 0.

Har en angrebsspiller taget for mange skridt med discen, råber hans opdækker “fejl”. Spillet stopper og angriberen med discen må gå tilbage til det sted, hvor forseelsen startede. Men han mister ikke discen! Bemærk, at fejl begået af angribende hold **ikke** medfører at angrebet skifter!

Efter en fejl stopper spillet. For at sætte spillet igang igen skal discen “checkes” af markøren. Ved check har kasteren discen i hånden. Idet markøren rører discen og samtidig råber “disc ind”, må kasteren aflevere, og de øvrige spillere bevæge sig rundt på banen igen.

Sportsånd

Fraværet af dommere appellerer til deltagerne om selv at tage ansvaret for kampene. Og har som forudsætning, at ingen med vilje overtræder reglerne. Således lyder den grundlæggende regel i ultimate (Citat fra World Flying Disc Federations regelsamling):

“Spirit of the game”.

“Der opmuntres til spil på et højt konkurrencemæssigt plan, men aldrig på bekostning af gensidig respekt mellem spillerne, overholdelse af de for spillet vedtagne regler, eller glæden ved at spille. Formålet med ultimate-reglerne er at angive nogle retningslinjer for hvordan ultimate spilles. Det antages at ingen ultimate-spiller med vilje vil overtræde reglerne, og der er derfor ingen hårde straffe for utilsigtede regelbrud. Men derimod er der angivet en måde, hvorpå spillet kan genoptages, således som det efter al sandsynlighed ville have udviklet sig, hvis der ikke havde været noget regelbrud.”

Værktøjskassen

Både banens længde, kampenes varighed og deltagerantallet kan med fordel justeres ned, når det drejer sig om introduktion af spillet. Evt. kan man også lave en regel om at markøren skal holde 1 meters afstand til kasteren, hvis der er problemer med omklamring og flow i angrebet. De fleste husker og forstår bedst reglerne, hvis de forbindes med konkrete spilsituationer. Det er derfor en god idé at introducere relevante regler under øvelserne, da eleverne så allerede har kendskab til dem, når de skal spille kamp. Introduktionen skal derefter ske som behovet opstår i forbindelse med spillet. I begyndelsen kan det være nødvendigt, at bryde ind i spillet for at forklare regler, eller opklare tvivlsspørgsmål. Men det er vigtigt at eleverne tidligt opdager, at der ikke er nogen dommer. Afstå derfor fra “dommer-rollen”, og træk dig hurtigst muligt tilbage i rollen som passiv observatør. Uenighed om spilsituationer kan ikke undgås. Derfor er elevernes indbyrdes håndtering af uenighed en vigtig del af spillet. De opdager, at det alene er deres ansvar at få spillet til at fungere!

2. Opvarmning med disc

Opvarmning med disc kan gøre det sjovere at lave opvarmningen, og kan give eleverne en god fornemmelse af discen allerede inden de starter med det mere seriøse.

Regulær opvarmning med disc

Løb (2 og 2 om en disc, små afleveringer 3-4 m mellem)

- Løb en omgang hvor i kaster til hinanden
 - Sidestep/sidehop med aflevering
 - En løber forlæns, en løber baglæns – byt på tilbagevejen
 - A løber 6-7 m. frem, vender og kommer direkte tilbage mod B og får en aflevering, nu løber B frem, vender og får en aflevering fra A, osv.
 - Overlap: A står med discen, B starter bagved A og løber forbi A's højre skulder og får en lille baghåndsaflevering i medløb. A løber nu forbi B's højre skulder osv.
- Gentages med forhåndskast, hvor der løbes forbi kasterens venstre skulder

Sving, vrid og styrke (to og to med en disc)

- Ryg mod ryg, lidt plads mellem, discen flyttes nu i 8-taller rundt om kroppen, begge hænder på discen, roter modsat vej rundt af hinanden
- Ryg mod ryg, discen op og hovedet til makker, modtager mellem benene igen
- Ryg mod ryg, bredstående, discen flyttes udenom benene i en stor bue under knæhøjde, to hænder på discen
- Mavebøjninger (fødderne mod hinanden) hvor discen afleveres til makker når man bøjer op
- Rygbøjninger (hovederne ud for hinanden), discen afleveres når man løfter op

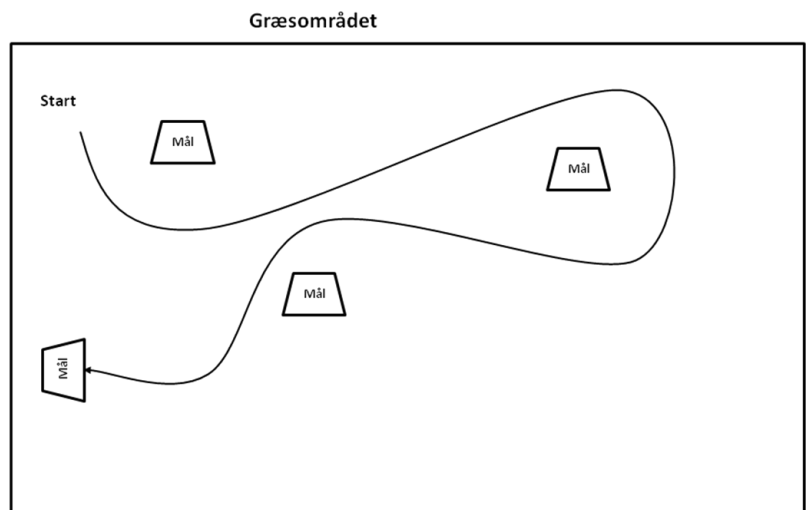
Opvarmningslege

Discfanger

- Se under kapitel 4 side 25.

Discaton

- Der laves en rute rundt på boldbanen (sjovest hvis der er nogle fodboldmål eller andet som man skal spille rundt om, alternativt kegler) F.eks. højre rundt om målet, over rundt om keglen og hen til det andet mål og scor i det med discen
- Alle har en disc (evt. løbes i heat á 4-5 personer)
- Man kaster discen og løber derhen hvor den lander, og kaster næste kast derfra.
- Discen skal gennemføre banen (dvs. man behøves ikke selv løbe rundt om målet, hvis man kan få discen til at kurve rundt om i et kast)



Discaton. Discen kastes i den rute som er planlagt og man løber efter, samler discen op og kaster igen. Det gælder om at få discen i målet først.

Kryds og bolle

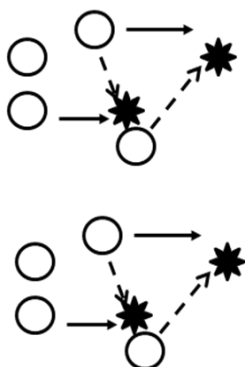
2 hold mod hinanden med 3-4 elever i hver

Banen består af en startlinje og 20-25 m. fremme er lavet en bane af 9 kegler (3x3) – dette er spillepladen. Hvert hold får 3 overtrækstrøjer i samme farve som er deres spillebrikker.

På samme tid starter 2 personer fra hvert hold og dribler (spiller små afleveringer til hinanden) ned mod spillepladen. Her placerer de overtrækstrøjen på en kegle og det gælder nu om at få de tre trøjer på stribe på spillepladen.

Hvis discen tabes mens man dribler, kan man vælge at holdet skal lave en straf inden de må forsætte

KRYDS OG BOLLE



Kryds og bolle. Konkurrence mellem to hold, hvor man er sammen parvis. Parrene laver små afleveringer til hinanden mens de løber frem til keglerne.

Overtrækstrøjen lægges på den kegle man vil have og det gælder om at få 3 på

3. Kaste- og gribeteknik

For at spille ultimate er det en forudsætning at kunne kaste og gribe discen nogenlunde sikkert. Ethvert kast består af discgreb, kaste-position og kasteafvikling. I ultimate er de tre mest almindelige kast baghånds-, forhånds- og upsidedownkastet.

Baghåndskastet

Baghåndskastet er det letteste kast at udføre for de fleste. Tommelfingeren placeres på discens overside, så den trykker midt på rillerne. De øvrige fingre "krølles" rundt om discens kant, så fingerspidserne på lille-, ring- og langefinger trykker på selve kanten. Grebet skal være fast uden at være krampagtigt fast.



Baghåndsgrebet

Kasteren står med let spredte ben og med siden til målet. Øjnene skal være fæstet på målet - ikke på discen! Armen skal holdes ude på siden af kroppen og være næsten strakt, som ved et baghåndsslag i tennis, men med bøjet håndled. Armen må ikke holdes på ryggen eller bøjes op i armhulen, så bevægelses-friheden forsvinder!



I kastebevægelsen flyttes vægten fra det bagerste til det forreste ben. Armen, inklusive håndledet, skal være afslappet. Bevægelsen skal være

fremadrettet - ikke en cirkel om kroppens akse! Bevægelsen skal munde ud i et "svirp" med håndledet, som skaber spin (rotation). Bevægelsen minder om når man giver noget et svirp bagi med et viskestykke. Spin er det, som giver discen stabilitet, så discens gode flyveegenskaber udnyttes! I kastets eftersving skal håndfladen vende nedad.



Baghåndsgreb med makør, der presser baghånd.



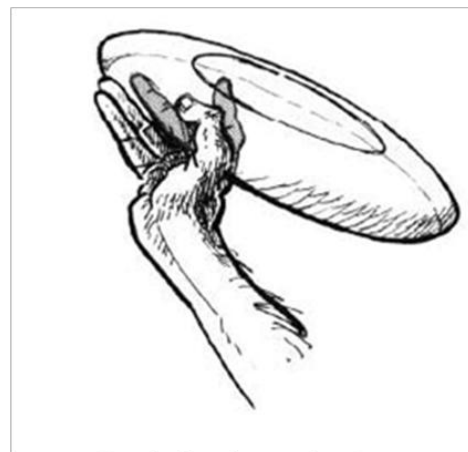
Forhåndsgreb med markør, der presser forhånd.

Forhåndskastet

Forhåndskastet er lidt mere akavet for de fleste. Tommelfingeren skal fortsat være placeret på discens overside, og trykke midt på rillerne. Men discen "drejes" helt ind i mellemrummet mellem tommel- og pegefinger, med pege- og langefinger på indersiden af discens kant, og ring- og lillefinger på ydersiden af discens kant. De to par fingre skal klemme på hver side af discens kant i et fast, men ikke krampagtigt greb.

Kasteren står med let spredte ben, let bøjede knæ og med front til målet. Øjnene skal være fæstet på målet. Albuen skal være let bøjet, og håndleddet skal være bøjet nedad og tilbage. Den side af discen, som vender væk fra kroppen, skal hælde nedad.

Kastebevægelsen skal være fremadrettet, og munde ud i et "svirp" med håndleddet. Bevægelsen skal være kort og meget eksplosiv, som når man giver noget et svirp bagi med et viskestykke. Discens spin er altafgørende ved forhåndskast. Et hurtigt håndled er derfor langt vigtigere end store armkræfter. Håndfladen og underarmen skal vende opad i hele kastebevægelsen.



Forhåndsgrebet



Upsidedownkastet

Kan du forhåndskastet, kan du også upsidedownkastet! Grebet er det samme, men kasteren står næsten med front til målet, og kastet udløses over hovedet. Kastepositionen og kastebevægelsen minder meget om den en badmintonspiller bruger ved clearsag, med let tilbagebøjet ryg og skulderen til kastearmen trukket tilbage.

Kastebevægelsen skal være rettet fremad og opad, idet discen hurtigt falder. Derfor skal der også bruges både kraft og spin. Disc'ens vinkel ved kasteudløsning skal være omtrent lodret. I flugten vil discen hurtigt vende rundt. Et godt kast lander fladt med bunden i vejret!

Vær opmærksom på at upsidedownkastet er mere vindfølsomt end forhånd og baghåndskastet, hvorfor det primært egner sig til stille vejr eller indendørs spil.



Upsidedownkastet med samme greb som forhåndsgrebet.

Gribninger

Sikre gribninger er lige så vigtige som gode kast, og mest sikre er gribninger med to hænder. Samtidig er det i gribeøjeblikket vigtigt, at bruge øjnene til at fokusere på discen.

Pandekagegribning



Ligger afleveringen mellem livet og halsen er det mest sikkert, at bruge en pandekagegribning. Det vil sige, at man "klapper" hænderne sammen om discens midte, med den ene hånd ovenpå og den anden hånd under discen. Kommer discen i hovedhøjde er det en god idé, at modtageren springer op, og griber discen i brysthøjde. Fordelen ved denne gribning er at selv om discen skulle hoppe lidt på grund af vinden kan man stadig gribe den, og ikke få den i fx ansigtet.

Høje og lave gribninger



Høje gribninger: Ligger afleveringen over hovedhøjde gribes fat i discens kant med tommelfingrene under og de øvrige fingre ovenpå discen.

Lave gribninger: Ligger afleveringen under livet, er det mest sikkert at gribe fat i discens kant med tommelfingrene ovenpå og de øvrige fingre under discen.



Værktøjskassen

Inden kasteinstruktion er det en god idé at bruge lidt tid sammen med en kollega for at danne egne erfaringer med kast og gribninger. Søg evt. på internetter efter videoklip af kasteinstruktion og gribninger, for se hvordan de rutinerede gør. Videoklippene kan også i forbindelse med undervisningen af eleverne, hvis man ikke selv kan vise et godt kast. Vinden har stor betydning for discens svæv - især ved upsidedownkast. I blæsevejr skal kastene derfor have ekstra meget spin. Spin giver discen stabilitet! Det gør ikke ondt at gribe en disc, men det kan være en fordel at have klippet negle forud, da man risikere at knække dem ved gribningerne. Det er en fordel at gribe med pandekage, da det er den mest sikre gribning.

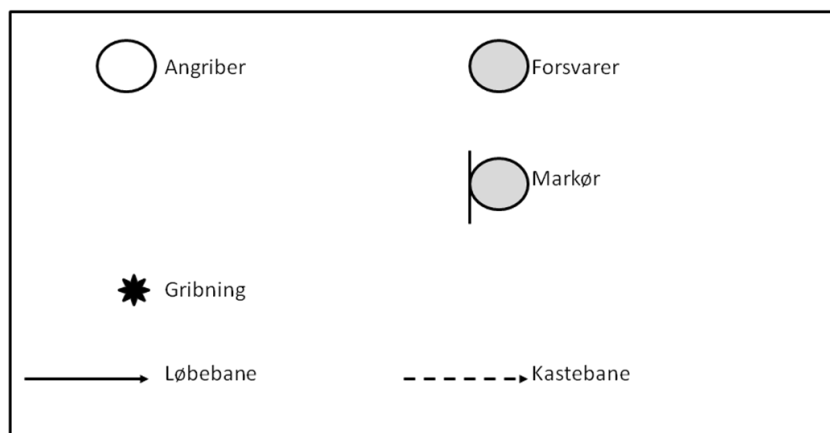
At få en disc i ansigtet er ikke rart. Sørg derfor for god afstand mellem grupperne. Og lav en aftale om at råbe HEAD eller DISC hvis en disc alligevel flyver utilsigtet og risikere at ramme nogen i hovedet. Disse kald skal gerne afføde en reaktion, hvor spillerne beskytter deres hoved.



Hvis ikke man kan nå discen med to hænder, kan man gribe med én.

4. Øvelser og lege

FIGURER BENYTTET I KOMPENDIET



A. Kast og gribninger

Ved forskellige fokuspunkter under øvelserne kan eleverne spores ind på forskellige sider af kastet, som for eksempel spin, fartstyring og distance.

Kastetræning

Eleverne stiller sig parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 10 meter. De kaster frem og tilbage mellem sig, indtil de har styr på kast og gribninger. Begynd med baghåndskastet, derefter forhåndskastet, og har de fuld kontrol over forhåndskastet kan upsidedown introduceres. Denne rækkefølge af kastetræningen anbefales, da baghåndskast er lettere end forhåndskastet at gå i gang med for de fleste.

Fra korte til lange kast

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på maximum 8 meter. De træder begge et skridt tilbage efter 6-8 succesfulde kast dvs. 3-4 kast fra hver elev og øvelsen repeteres. Efter et stykke tid går parrene igen sammen på den korte afstand, og øvelsen gentages med forhåndskast og upsidedownkastet.

Spin

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 4 meter. De træner spin ved at lave kast, som roterer meget uden at have nogen synderlig fremdrift. Kun forhånds- og baghåndskast.

Gribninger

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 4 meter. De veksler mellem høje og lave kast, og tvinger derved hinanden til at bruge forskellige gribninger. Kastene må ikke være hårde, men gerne med varierende spin.

Fartkontrol

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 10 meter. Modtageren lægger sig fladt på maven med hovedet i retning mod kasteren og armene ud til siderne. Der kastes og modtageren springer op og griber discen - og vise versa. Et præcist kast, med spin og uden for megen fart, er en forudsætning for, at modtageren har en chance for at gribe. **Variation:** Øvelsen kan gøres lettere, ved blot at lade modtageren stå med ryggen til kasteren, der så skal råbe "nu" i kasteøjeblikket.

Leg - Speedflow

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 10 meter. Det gælder om at lave 20 vellykkede afleveringer hurtigst muligt – dvs. 20 kast, som gribes. Det er tilladt at løbe for at gribe discen, men eleven skal tilbage til udgangspunktet før han må kaste tilbage. Hvert par tæller højt, så parrene ved siden af kan følge med. Det par som er hurtigst færdig må som belønning give de andre par straf på 10 mave-, ryg- eller armbøjninger.

Øvelsen er god til at øve kast og gribninger under pressede situationer.

Variation 1: Som ovenfor, men først til i alt 60 bestående af 20 vellykkede kast i henholdsvis baghånd, forhånd og upsidedown.

Variation 2: Som i variation 1, men med den tilføjelse at man ved mislykket aflevering skal gå tilbage til hele ti'er. Er et par f.eks. nået til 37, da en fejl indtræffer, skal parret tilbage til 30, og tælle derfra.

SPEEDFLOW



Værktøjskassen

Kastetræningen er ikke altid det mest spændende for eleverne, men det er nødvendigt, at de behersker gribninger og mindst ét kast rimeligt godt. Begynd med baghåndskastet, der er det letteste for langt de fleste! Er der generelt problemer med forhåndskastet så udskyd træning af upsidedownkastet, da dette kaste generelt ikke bruges så meget udendørs. Det er en god idé, at starte hver lektion med en øvelse fra dette afsnit, så eleverne får en teknisk opvarmning. Alle øvelserne ovenfor kan uden problemer laves i grupper af 3. Er der den mindste brise, er det en god idé at lade eleverne bytte plads, så alle prøver både mod- og medvind. Hold øje med elevernes discgreb, kasteposition og kasteafvikling, men ret ikke for mange detaljer på en gang. Få fremfor alt eleverne til at fokusere på at lave mange, gribelige kast "Learning by doing" er den bedste læremester. Målet er at kastet skal "ligge i hånden" - ikke "i hovedet"!

B. Kom igang

Inden du sætter egentligt spil igang med målzoner, point osv., er det nødvendigt at introducere de mest basale regler. Det kan man med fordel gøre i forbindelse med nedenstående øvelser, der samtidig giver eleverne et indblik i spillets natur.

Spil uden modstander

Eleverne går i grupper af ca. 4 med en disc på et område der er ca. 15 x 15 meter. De er alle på samme hold, og spiller discen rundt mellem sig. Det gælder om hele tiden at være i løb, og at gøre sig spilbar. Kun når en elev griber discen, skal han hurtigst muligt stoppe op, stille sig i kasteposition, og først når kastet er udløst sætte i løb igen.

Flest afleveringer

To hold af ca. 4 elever spiller mod hinanden på et område, der er ca. 20 x 20 meter. Der spilles uden målzone, så det gælder udelukkende om at holde discen inden for egne rækker. Ved forsvarsblokering eller kaste-/ gribefejl går discen over til det andet hold - "Angrebsskift". Der spilles med personlig opdækning, og inden I går igang aftales det, hvem der spiller overfor hvem.

Leg - Hotbox

To hold af 3-4 elever spiller mod hinanden på et område, der er ca. 20 x 20 meter. På banens midte er der en målzone på ca. 3 x 3 meter. Holdene scorer point ved at gribe discen inde i målzonen. Ved angrebsskift, herunder også scoring, igangsættes spillet straks. Men scoring på første kast efter skift er ikke tilladt. **Variation:** Som ovenfor, men med et område, der måler 25 x 25 meter, og med 2 målzoner på hver 2 x 2 meter. Denne variation er fordelagtig, hvis der skal være mere end 4 elever på hvert hold, eller hvis deltagerne "glemmer" at dække personligt.

HOTBOX



Værktøjskassen

I brugen af de spilintroducerende øvelser er det vigtigt, at eleverne lærer at **finte og løbe** for at komme fri til at modtage discen, og at **standse op** for at kaste. Samtidig er det vigtigt, at eleverne i forsvar forfølger deres modstander, og derved får fornemmelse for den personlige opdækning. Endeligt er disse øvelser ideelle til introduktion af de mest basale regler - skridt, angrebsskift, opdækning, fejl m.v. (jævnfør kapitel 1. ovenfor). Til gengæld er der tidligt i et undervisningsforløb ingen grund til at håndhæve nølreglen. Tværtimod er det noget af en opgave at få eleverne til ikke at forivre sig - 10 sekunder er laaaang tid.

Flest afleveringer og hotbox er to relativt hårde øvelser, så derfor kan det være en god idé at lave små perioder med spil og vandpause. Fx 5 minutters spil og 1 minuts pause.

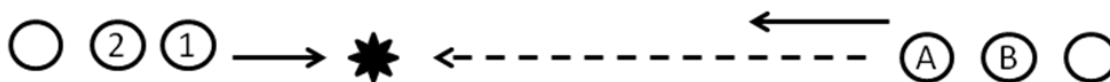
C. Løb og cuts

Med øvelserne i dette afsnit får eleverne et yderligere indtryk af kravene til deres kast, gribninger, løbeindsats og cuts (Et **“cut”** er et skarpt retningskift i høj fart, som angriberen laver for at komme fri af sin modstander).

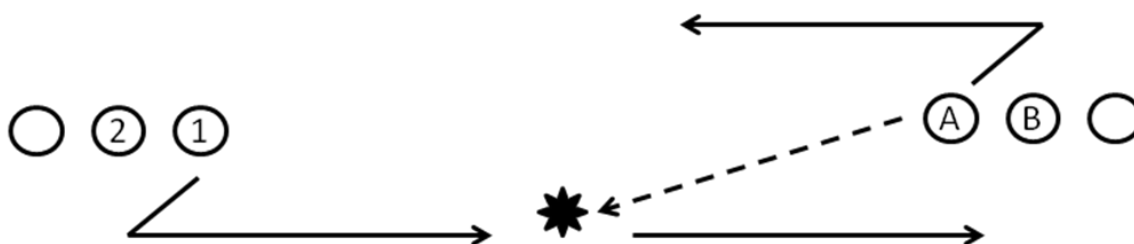
Indcut øvelse

Eleverne stiller sig i to rækker med mellem 5 og 9 elever i hver, og med alle de disc's der er til rådighed. De to rækker placeres på en lige linje, med front mod hinanden, og med en afstand på mellem 15 og 20 meter. Spiller 1 har ingen disc. Han løber lige frem mod den anden række, og modtager aflevering fra A. 1 griber discen, hvorefter han fortsætter ned i den modsatte række. Lige efter at have kastet løber A for at modtage en aflevering fra 2 - og så fremdeles.

INDCUT ØVELSE (PÅ RAD OG RÆKKE)



A løber mod 1 som kaster discen, når den er grebet fortsætter A ned bag 1'eren række. 1 løber derefter frem og modtager et kast fra B osv.



Variation: Som ovenfor, men med et cut, som i en spilsituation, der vil øge chancen for at komme fri af forsvareren, ved at lave et forcut bagud.
(Se illustrationen!)

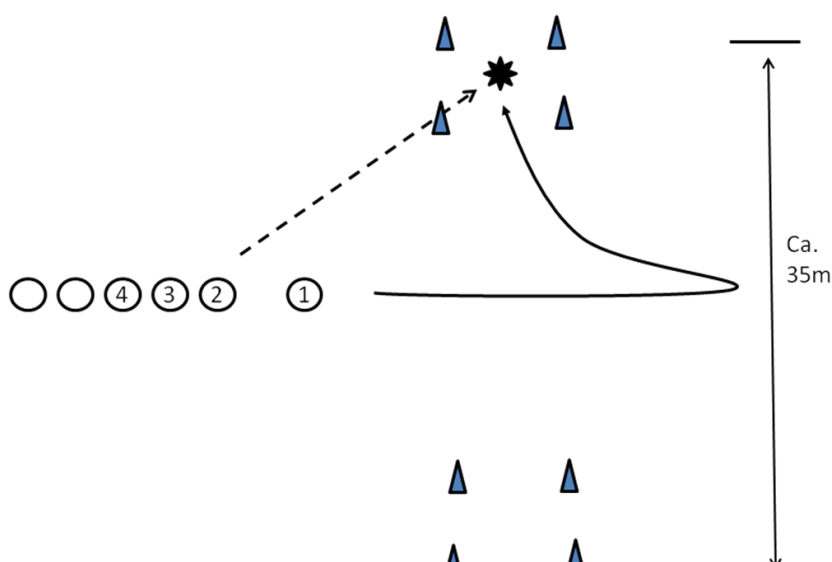
Variation: Som ovenfor, men med et cut, som i en spilsituation vil øge chancen for at komme fri af opdækkeren (Se illustrationen!).

Præcisionskast med løber

Eleverne stilles med 7 til 11 i en række og så mange disc's som muligt. Der opstilles to målzoner, som vist på figuren nedenfor. Den forreste elev i rækken, 1, løber frem mellem de to målzoner, og laver et cut til en af dem. Den næste elev i rækken, 2, laver en aflevering, der skal kunne gribes af 1 og helst i den målzone, som han cutter til. Efter gribning løber 1 ned bag i rækken, mens 2 laver sit cut.

Cuttes der til venstre skal en højrehåndskaster helst bruge sin baghånd, og cuttes der til højre skal han helst bruge sin forhånd. Det gør det i spilsituationer nemmere at kaste uden om opdækkeren.

PRÆCISIONSKAST MED LØBER



1 cutter frem og løber tilbage og mod siden som illustrationen viser. 2 kaster til 1 indenfor området mærket med kegler. 2 løber og får et kast fra 3 osv.

Hanekamp

Eleverne stiller sig parvis med 8 til 14 i en række, således at hver cuttende angriber får en forsvarer på sig, når han løber frem mellem de to målzoner, som illustreret i øvelsen ovenfor. Angriberen, 1, løber frem mellem de to målzoner, og forsøger inden for 10 sekunder at cutte sig fri til aflevering i en af de to zoner. Forsvareren, A, søger selvfølgelig at hindre scoring ved at forfølge angriberen tæt, og om muligt at blokere discen inden gribning. Parrene skiftes indbyrdes til at være angriber og forsvarer.

KAPLØB OM DISCEN



Leg - Kapløb om discen

Eleverne stiller sig i to rækker, med lige mange i hver. Rækkerne stilles parallelt med ca. 8 meters afstand. Imellem rækkerne står en dygtig kaster med samtlige disc's. De forreste spillere i hver række lægger sig fladt på maven og hovedet i kasteretningen (helst modvind). Kasteren råber "nu", hvorefter de to kombatanter spurter afsted. Efter nu-råbet venter kasteren et kort øjeblik, hvorefter han kaster discen frem foran de to, som begge forsøger at komme først og gribe discen. Derefter løber de ned bag i deres række. Der kan eventuelt konkurreres om, hvilken række der griber flest afleveringer.

Værktøjskassen

Med løbe- og cutteøvelserne ovenfor, træner eleverne at kaste til en spiller i løb. Det er vigtigt, at afleveringen ligger foran medspilleren, og at discens bane krummer en lille smule ind mod den ønskede modtager. Samtidig får man tjek på at gribe i høj fart. For at lave et virkeligt effektivt cut på en græsbane, er det nødvendigt med knopper under skoene - fodboldstøvler eller lignende. Langtfra alle elever er i besiddelse af sådant fodtøj, og derfor skal du vælge dine øvelser med omhu, hvis banen er våd og glat. I øvelser med både angriber og forsvarer er det sjovest, hvis eleverne sammensættes i par af nogenlunde samme hurtighed, højde og drøjde. Øvelserne "Præcisionskast" og "Hanekamp" kan bruges i forlængelse af pivoteringsøvelserne i næste afsnittet ved at sætte en opdækker (markør) på kasteren i stedet for på den cuttende angriber, jf. øvelsen "Præcisionskast under pres". Man kan også forsøge sig med opdækker på begge angribere - både kaster og cutter - men så er øvelsen vanskelig.

D. Pivoting og opdækning

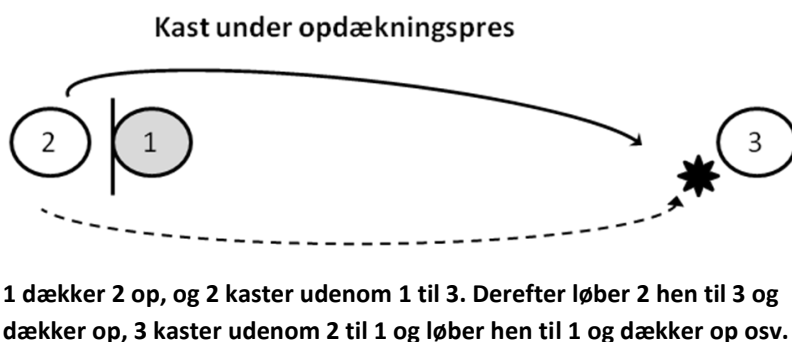
Man pivoterer for at skifte fra baghånds kaste-position til forhånds kaste-position og omvendt, samt for at komme fri af markøren. Er man **højrehåndskaster** pivoterer man omkring **venstre fod**.

Pivoting

Eleverne står parvis med én disc og en indbyrdes afstand på ca. 10 meter. Eleven med discen begynder at pivotere frem og tilbage mellem baghånds- og forhånds-kaste-position. Modtageren råber "NU", hvorefter afleveringen skal falde så hurtigt som muligt.

Kast under opdækningspres

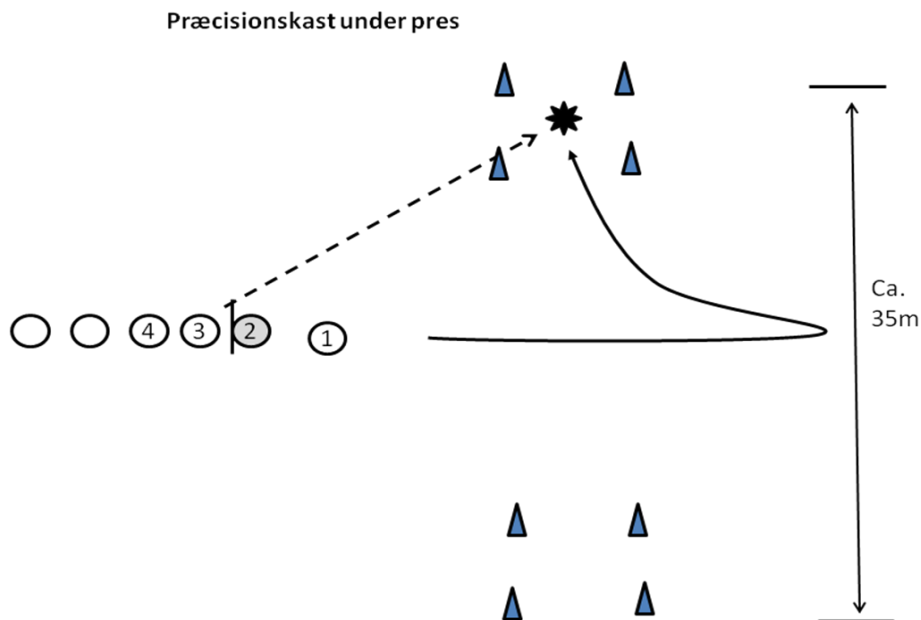
Eleverne går i grupper af 3 med én disc. Spilleren med discen, 2, pivoterer og laver kropsfinter for at komme fri af markøren, 1. Den sidste spiller, 3, står ca. 10 meter væk og er klar til at modtage en aflevering, der skal falde inden for 10 sekunder. Efter udløsning af kast løber kasteren, 2, hen til modtageren og er den nye opdækker. Spilleren, der før var markør er nu modtager - og så fremdeles.



Præcisionskast under pres

7 til 11 elever stiller sig i en række med så mange disc's som muligt. Der opstilles to målzoner, som vist på figuren nedenfor. 3 er kaster og er dækket op af 2. 1 løber frem mellem de to målzoner, og laver et cut til en af målzonerne. 3 finter og udløser et kast, hvorefter han vender sig om som ny opdækker. Nummer 2 løber frem og cutter - og så videre.

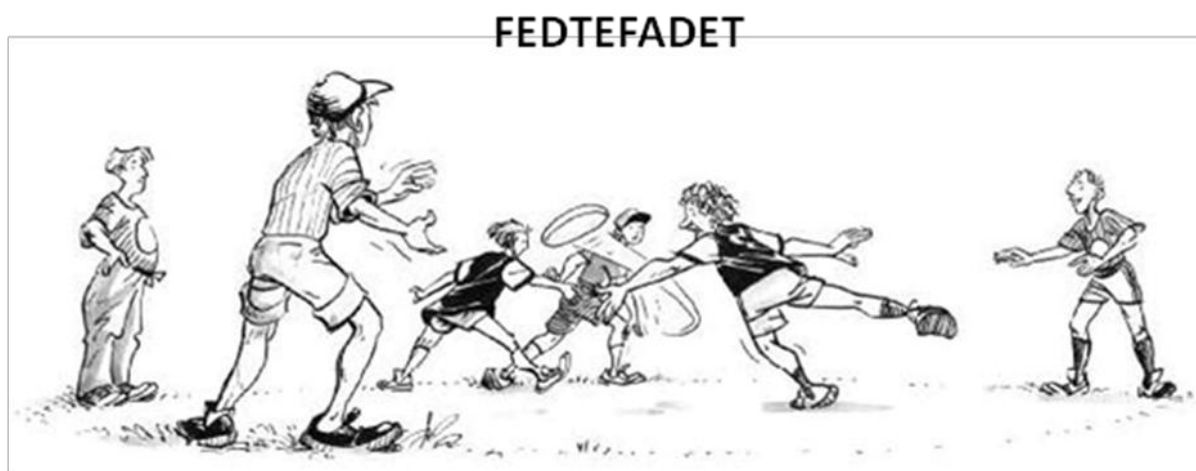
Cuttes der til venstre skal en højrehåndskaster bruge sin baghånd, og cuttes der til højre skal han bruge sin forhånd.



1 løber og laver cut som illustreret. 2 dækker 3 op og 3 kaster til 1 indenfor området afmærket med kegler. 2 løber derefter og 3 dækker 4 op som kaster til 2 osv.

Leg - Fedtefadet

Eleverne opdeles i grupper på 6 til 9 med én disc pr. gruppe. Ca. 2/3 af eleverne er angribere, og stiller sig i en rundkreds med en diameter på ca. 15 meter. Inde i rundkredsen stiller den sidste 1/3 af eleverne sig og er opdækkere. Angriberne må pivotere, men må ivotrigt ikke flytte sig. For angriberne gælder det om, at kaste discen rundt mellem sig, så præcist at modtagerne ikke behøver flytte sig efter den, og samtidig uden for opdækkernes rækkevidde. Opdækkerne må løbe og dække op så meget de kan for at fremtvinge et dårligt kast eller en blokering. Efter et stykke tid byttes plads.



Værktøjskassen

En god pivotering foregår med et lavt tyngdepunkt, i god balance, og er en hurtig bevægelse. Det er vigtigt at eleverne, samtidig med pivoteringen, også skifter greb. I den forbindelse er det som udgangspunkt en fordel at holde discen foran sig i hoftehøjde og med begge hænder. Den anden hånd (f.eks. venstre) bruges til at holde og dreje discen ind i det ønskede (højrehånds) kastegreb. En højrehåndskaster bruger baghåndskastet til at kaste venstre om opdækkeren, og forhåndskastet til at kaste højre om opdækkeren, jf. foto's i kapitel 3. Det er en god idé at bruge simple kropsfinter som supplement til pivoteringer. En kropsfinte er en hurtig og nem måde, at komme fri af markøren. Markøren skal ligeledes arbejde i et lavt tyngdepunkt, og holde armene lavt. De fleste gode kast flyver under armene på markøren!

E. Flydende angrebsspil

Et bevægeligt og flydende angrebsspil er fundamentalt vigtigt efterhånden som eleverne bliver dygtigere til at forsvare. I kapitlet Ultimate-taktik under afsnittet angreb beskrives det basale "sving og sidelinjebølge"-angrebssystem. Det forudsætter, at deltagerne hurtigt og sikkert kan gennemføre rutinen - gribning, pivotering og kast. Nedenfor gennemgås et par øvelser, som lægger vægt på den side af spillet.

Rundtossen

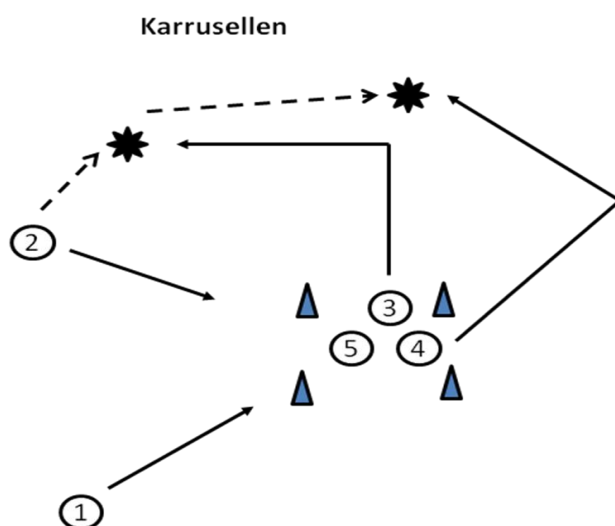
Eleverne går i grupper af tre med én disc. De stiller sig på en linje med ca. 10 meters afstand mellem sig. 1 kaster til 2, der står i midten. 2 kaster videre til 3, der straks kaster tilbage til 2 og så videre.

Alle kast går igennem 2, som lynhurtigt skal kaste videre. Blandt andet ved at dreje den korteste vej rundt, og kaste det kast - forhånd eller baghånd - som minimerer antallet af tidskrævende bevægelser. Når spilleren i midten har gennemført 10-20 kast byttes der plads, så alle prøver pladsen i midten.

Eksempel for højrehåndskaster: Kastet sidder lidt til højre for 2, der derfor drejer **med** urets retning omkring pivotfoden (venstre fod) og kaster en baghånd. Hvis kastet sidder lidt til venstre for 2, drejer han **mod** urets retning og kaster en forhånd. Dermed skal han maksimalt dreje en halv omgang for at komme i kasteposition, og kan tidligt iværksætte sin kastebevægelse.

Karrusellen

Eleverne går i grupper af 6-8 med én disc. De stiller sig i en klump inden i en firkant markeret med kegler. Eleverne får et nummer, som viser i hvilken rækkefølge de skal cutte. Det gælder om at flytte discen i en bestemt retning rundt om firkanten. Nr. 1 stiller sig med discen 10-12 meter udenfor firkanten, nr. 2 cutter, modtager discen og afleverer straks videre til nr. 3, der afleverer til nr. 4 osv. Lige så snart man har kastet løber man tilbage til firkanten, hvor man gør sig klar til sit næste cut. Det er vigtigt at modtageren timer sit cut rigtigt. Løber man for sent skal kasteren vente, og løber man for tidligt, hvilket er det typiske, skal han selv stå og vente. Efter et stykke tid køres der den modsatte vej.



1 løber ind mod klumpen efter at have kastet til 2. 3 laver et cut til 2 og efter at have grebet discen vender han sig og kaster til 4 som har lavet et godt timet cut osv.

DISCHELLE



Leg - Dischelle

10 til 25 elever, med tre discs og to overtrækstrøjer i et spillefelt på 20x20 til 30x30 meter afhængig af deltagerantallet. De to fangere får en overtrækstrøje i hånden. Dem der har en disc i hånden er "helle", og kan ikke tages til fange. For deltagerne gælder det om at undgå tilfangetagelse. Det kan de selvfølgelig gøre ved, at finte og spurte fra de to fangere. Men de kan også hjælpe hinanden ved, at aflevere discene rundt til de deltagere, som har fangerne på nærmeste hold. Lykkes en sådan aflevering,

er modtageren helle og fangeren må udse sig et nyt bytte. Det har ingen konsekvenser, hvis discen ryger ud af banen eller på jorden, bortset fra, at discen ikke er til nogen nytte, så længe den ligger der. Det gælder med andre ord om hurtigt at få fat i den igen! Fangeren må blokere discen, men må ikke tage den i besiddelse. Rører han en deltager uden disc overdrager han samtidig fanger-hvervet med overtrækstrøjen.

Leg – Discfanger

10 til 25 elever, med tre discs og to overtrækstrøjer i et spillefelt på 20x20 til 30x30 meter afhængigt af deltagerantallet. Der er 2-4 fangere, som har 1-2 discs. Fangerne kan kun fange en anden person, når de har discen i hånden. De må ikke løbe med discen, men spille den rundt til hinanden, for at komme tæt på de andre deltagere. De må gerne pivotere, når de har discen. For deltagerne gælder det om at undgå tilfangetagelse, det kan de gøre ved, at finte og spurte fra fangerne. Hvis man bliver fanget, bliver man også til en fanger, dvs. antallet af fangere vokser indtil alle er fanget. Efterhånden som der kommer flere fangere, kan det være en god idé at sætte flere discs i spil, så flere bliver aktiveret.

Værktøjsskassen

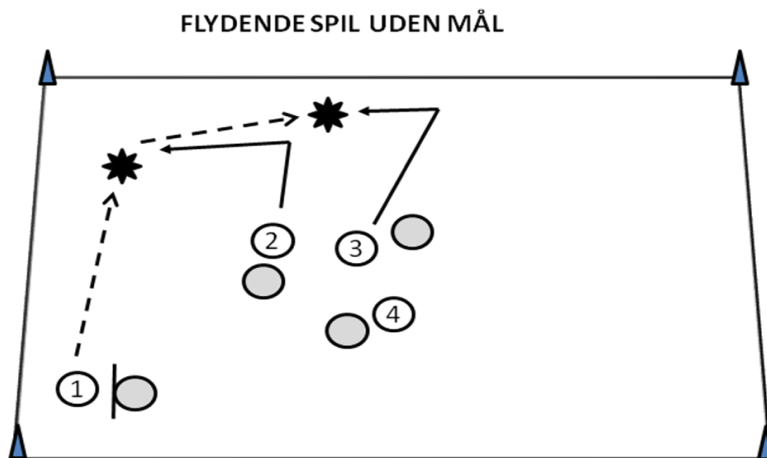
Med øvelserne i dette afsnit lærer eleverne at opretholde et flydende opspil. Dels ved at indlære at gribe, pivotere og kaste, så det afvikles hurtigt i én bevægelse. Dels ved at træne elevernes timing af cuts. Hold øje med om grupperne gør følgende rigtigt i karrusellen: Bevæger gruppen discen rundt om firkanten i **urets retning** betyder det, at modtageren skal gribe, pivotere **med uret** og kaste en **baghånd**, hvis afleveringen sidder rigtigt ("rigtigt" vil sige foran modtageren i løberetningen). Er kasteren venstrehåndet, skal han stadig dreje med uret, men i stedet benytte forhåndskast.

F. Spilforståelse

Disse øvelser kan medvirke til at strukturere angrebsspillet, og har til hensigt at motivere eleverne til at indtænke taktiske elementer i deres spil.

Flydende spil uden mål

To hold af ca. fire elever spiller mod hinanden på en bane, der er ca. 20 x 20 meter, uden målzone. Formålet er at holde discen inden for egne rækker, og samtidig have et flydende spil. For at opnå det flydende spil anvendes principperne fra "karrusellen" på foregående side. I midten ("det døde område") venter man på en chance for at cutte ud mod banens sider. Den elev, 1, der modtager discen, forsøger at aflevere videre samme vej rundt til 2 ligesom i karrusellen. Lykkes det ikke 2 at komme fri i den retning, retter kasteren sin fokus i den modsatte retning og sætter sin lid til næste cut fra 3. Efter mislykket cut eller aflevering skal 1 og 2 hurtigt søge ind i den døde zone, så der er plads ("åbne områder") til de næste cuts.



Princippet for spillet er som ved karrusellen men nu med forsvarer også, og kan det ikke lade sig gøre at få discen til at køre rundt må fx 4 lave et cut i modsatte retning end karrusellen lægger op til. Variation: når elever bliver gode til denne øvelse, kan der spilles til 10 afleveringer og så skifter angrebet til modsatte hold.

Variation 1: Når eleverne bliver så gode, at de kan holde discen i spil i mere end 6-10 kast, så kan man spille en variant med at 10 afleveringer i streg giver 1 point, og angrebet skifter så, når 10 afleveringer i streg er opnået. Der tælles højt hver gang discen gribes. Vinderholdet kan så give taberholdet 10 fysiske øvelser.

Variation 2: Der spilles "flest afleveringer". Dvs. det hold som laver flest succesfulde afleveringer i streg vinder.

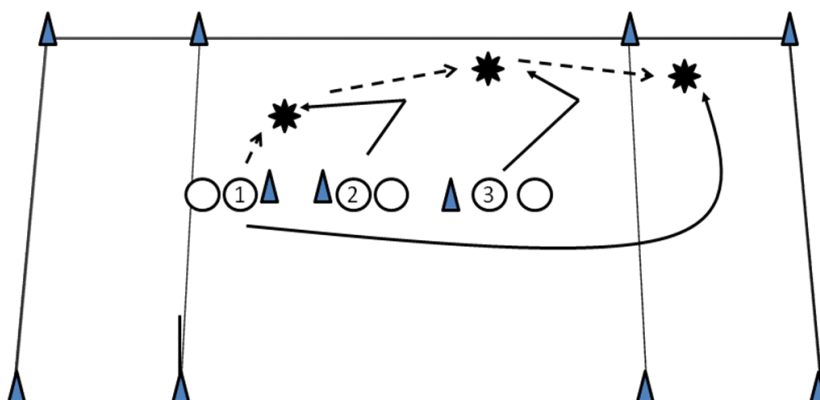
Sidelinje-bølgen

Øvelsen er relevant for at give forståelse for taktikken stack.

9 til 18 deltagere med samtlige discs på en ultimatebane. Eleverne stiller sig i 3 lige store grupper med ca. 10 meter mellem hver gruppes position. Inden øvelsen sættes igang aftales det hvilket cut, der skal laves fra hver af de tre gruppepositioner. 1 fra første gruppe kaster til 2, hvorefter han straks spurter afsted for i sidste ende at modtage discen

fra 3. De tre aktører skynder sig ind i deres nye gruppe (1 i tredje, 2 i første og 3 i anden gruppe), så der er plads til de næste cuts.

SIDELINJE-BØLGEN



Der laves tre stakke bag 1, 2 og 3. 1 kaster til 2 og løber derefter dybt. 2 kaster videre til 3, som kaster et dybt kast til 1. Cuts laves som illustreret.

Leg - Scoremaskinen

Når det angribende hold nærmer sig målzonen, kan det være vanskeligt at få discen det sidste stykke, fordi der er mange spillere på et relativt lille område - der opstår simpelthen klumpspil! Scoremaskinen kan give nogle nyttige erfaringer.

Grupper af ni elever med en disc. Ca. seks meter fra målzonen stiller tre elever sig på linje med ca. otte meters mellemrum ligesom i "runtossen". I

målzonen er seks elever - tre angribere og tre opdækkere, som alle må bevæge sig frit i målzonen. De tre spillere udenfor målzonen kaster discen frem og tilbage ("svinger" discen) ligesom i "runtossen" indtil en angriber er fri til at modtage discen i målzonen. Spilleren i midten må ikke kaste ind i målzonen, men skal straks svinge discen videre til den næste kaster. Hver af de tre grupper får ti "angrebs"-forsøg i positionerne kaster, målzoneangribere og opdækkere. Vinderne er den gruppe, der opnår flest scoringer (dvs. både assists og scoring). En gruppe kan med andre ord maksimalt opnå 20 scoringer.

SCOREMASKINEN



Værktøjskassen

Øvelserne i dette afsnit er rent teknisk ikke vanskelige, hvis eleverne magter øvelserne i de tidligere afsnit. Men de kræver en del forklaring. Til gengæld er udbyttet stort i form af skærpet spilforståelse.

Øvelserne kan med fordel ledsages af en introduktion til de taktiske begreber døde og åbne områder, samt sving og sidelinje-bølge, jævnfør kapitel 5 herunder.

Fokusområde for de sidste øvelser er især timing af cuts i forhold til om kasteren er klar.

5. Ultimate - taktik

Ultimate er et spil, som indeholder mange taktiske muligheder. I kampe vil rutinerede hold typisk afprøve forskellige systemer for at drage fordel af overraskelsesmomentet, og for at finde modstanderens svage punkter.

I dette afsnit beskrives angrebssystemet stack, hvor spillerne stiller sig på en række midt på banen med front mod kasteren. "Sving og sidelinje-bølgen" er øvelser som skaber forståelse for brugen af banen i forbindelse med taktikken stack. Desuden beskrives forsvarssystemerne "pres mod midten" og "pres mod én side". Det er systemer som er meget almindelige, fordi de er effektive.

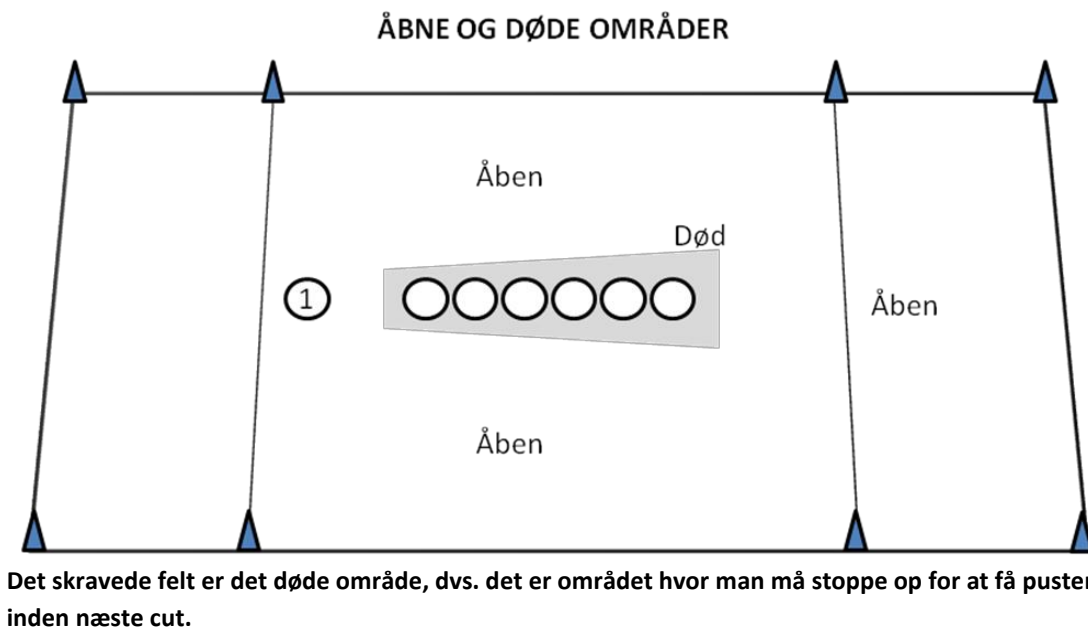
Angreb

Efterhånden, som bedre teknik tillader det og bedre forsvar kræver det, er det vigtigt at opøve et flydende angrebsspil. Fungerer angrebet godt er discen hele tiden i bevægelse, og spillere som har brug for at holde på discen op mod de tilladte 10 sekunder, bliver et sjældent syn.

Åbne og døde områder

En aflevering skal placeres, således at den modtagende spiller kan gribe discen uden at sænke farten. Derfor skal den ligge i det område som er foran modtageren. Er der ingen områder der er fri for modstandere, begrænses afleveringsmulighederne. Derfor forsøger det angribende hold altid, at rydde nogle områder for spillere for dermed at skabe "åbne områder". I praksis gøres det ved at aftale et område hvor spillerne søger hen, når de ikke er i færd med at cutte. Det område kalder vi det "døde område". I det "døde område" er det tilladt at puste ud inden næste cut. På figuren nedenfor er skitseret, hvordan de fleste ultimate-hold løser den opgave!

Når discen afleveres fremad flyttes det døde område tilsvarende fremad, således at det hele tiden er et stykke foran discen.

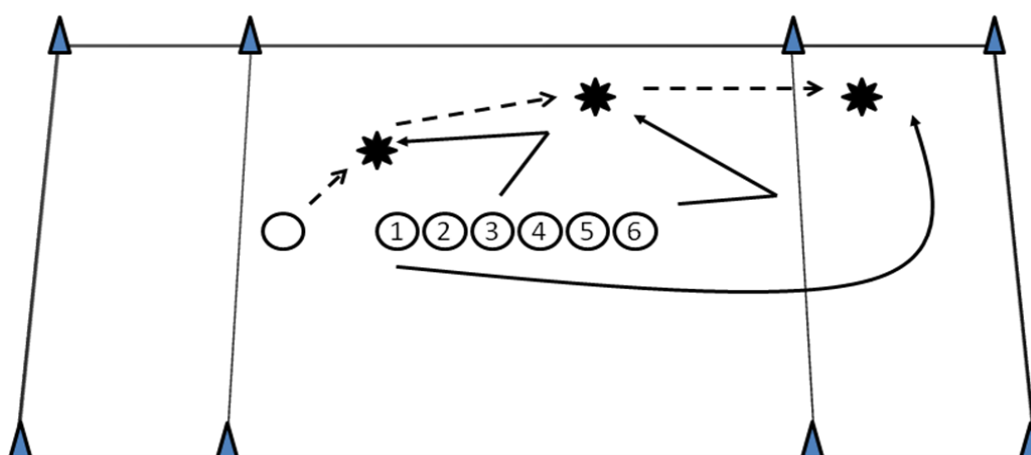


Sidelinie-bølge

Sidelinie-bølgen forener den ovenfor skitserede opdeling af åbne og døde områder, med muligheden for flydende spil. Formålet er at bevæge discen hurtigt op langs den ene sidelinje ved en række godt timede cuts.

Skal det lykkes, må kun én angriber ad gangen cutte ud mod sidelinjen. Derfor skal angriberne holde øje med hinanden - og måske på forhånd lave aftaler om deres cutterækkefølge. Det er en fordel, hvis angriberne er i stand til at "læse" spillet, og kan forudsige det næste kast. Derved kan spilleren bedre time sit cut og medvirke til at spillet flyder.

SIDELINIE-BØLGE I EN SPILSITUATION

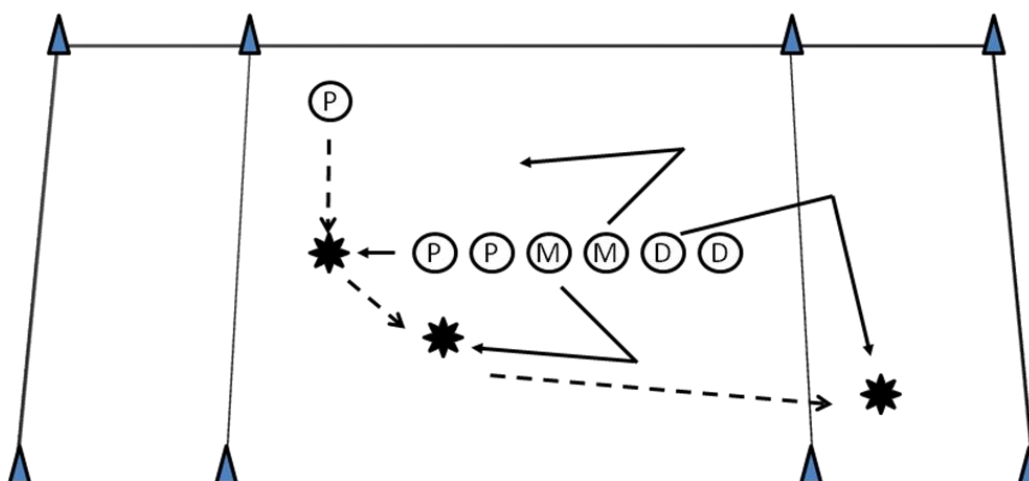


Det vigtigste er timingen på cuttene og at området langs sidelinjerne er åben. Normalt kan det sættes op så 1 løber dvbt, 3 cutter ind, 6 cutter til 3 og kaster til 1.

SVING OG SPIL OP AD BANEN

Sving

Lykkes det ikke at komme hele vejen op ad sidelinjen "svinges" discen over i modsatte side, hvor et nyt forsøg sættes i værk.



Sving er en aflevering på tværs af banen som fx P (primær kaster) til P, som så kaster op ad den anden sidelinje til M (midtbane) og videre til D (dyb)

Arbejdsdeling

For at strukturere angrebsspillet yderligere kan deltagerne dele opgaverne mellem sig. Hyppigt opdeles spillerne i primære kastere (P), midtbaner (M) og dybe (D) (typisk 3 - 2 - 2). Se cuts i figuren ovenfor.

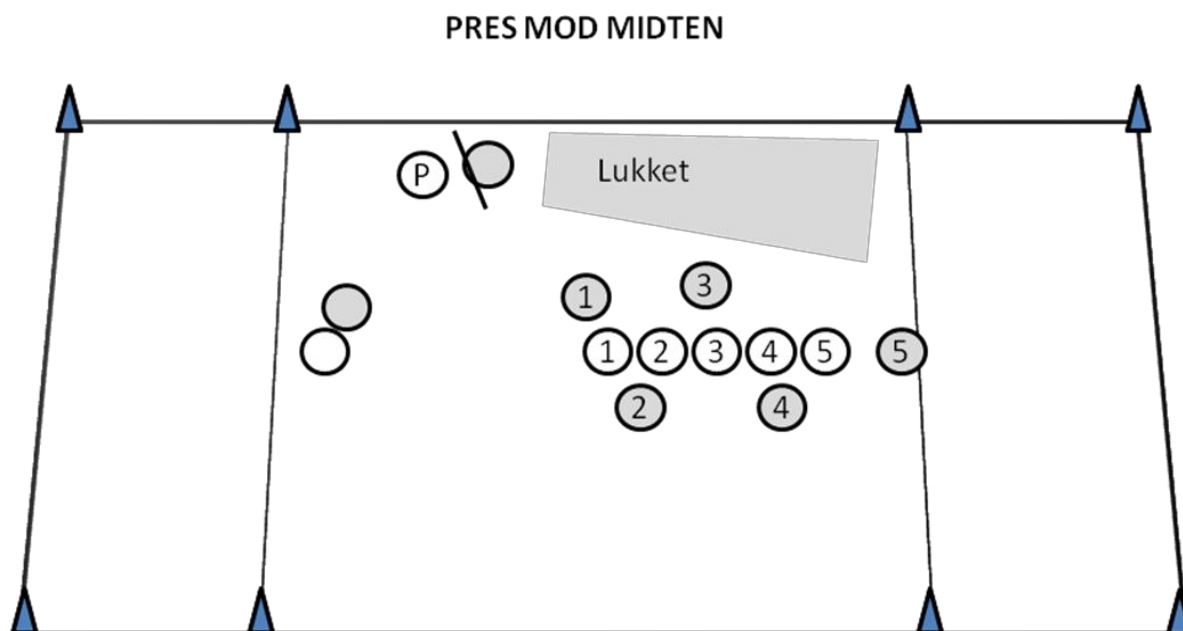
De primære kastere sætter angrebet igang. Deres opgave er at svinge discen - ikke at vinde terræn! De får tit discen og skal være sikre kastere. **Midtbanespillerne** cutter ud mod sidelinjerne for at holde det flydende spil igang, og for at vinde terræn. De skal være gode til at cutte, og må gerne kunne kaste langt. **De dybe** cutter ud mod sidelinjerne eller ned i målzonen. De skal være hurtige og dygtige til at læse discens svæv.

Forsvar

I forhold til alle kendte angrebssystemer er der et modsvarende forsvarssystem, som er designet til at besværliggøre gennemførelsen af lige netop det angrebssystem. Det spændende spørgsmål er derfor altid, om det andet hold kan svare igen på de spillesystemer ens eget hold råder over! Mod hold, der benytter "sidelinje-bølge" er svaret "pres mod midten". "Pres mod én side" kan også bruges og virker oftest mere overskuelig, især for nye spillere. Pres mod en side er generelt den taktik, der benyttes mest.

Pres mod midten

Med "pres mod midten" forsøger forsvaret at hindre flydende spil langs sidelinjerne. For at klare det skal markøren afværge afleveringer op langs nærmeste sidelinje, ved at placere sig lidt på skrå med ryggen til nærmeste sidelinje. Samtidig åbner han bevidst for afleveringer ind mod midten. Formålet er at tvinge angrebet til at kaste mange kast på tværs, uden at de vinder terræn, samt at presse spillet sammen omkring det "døde område".

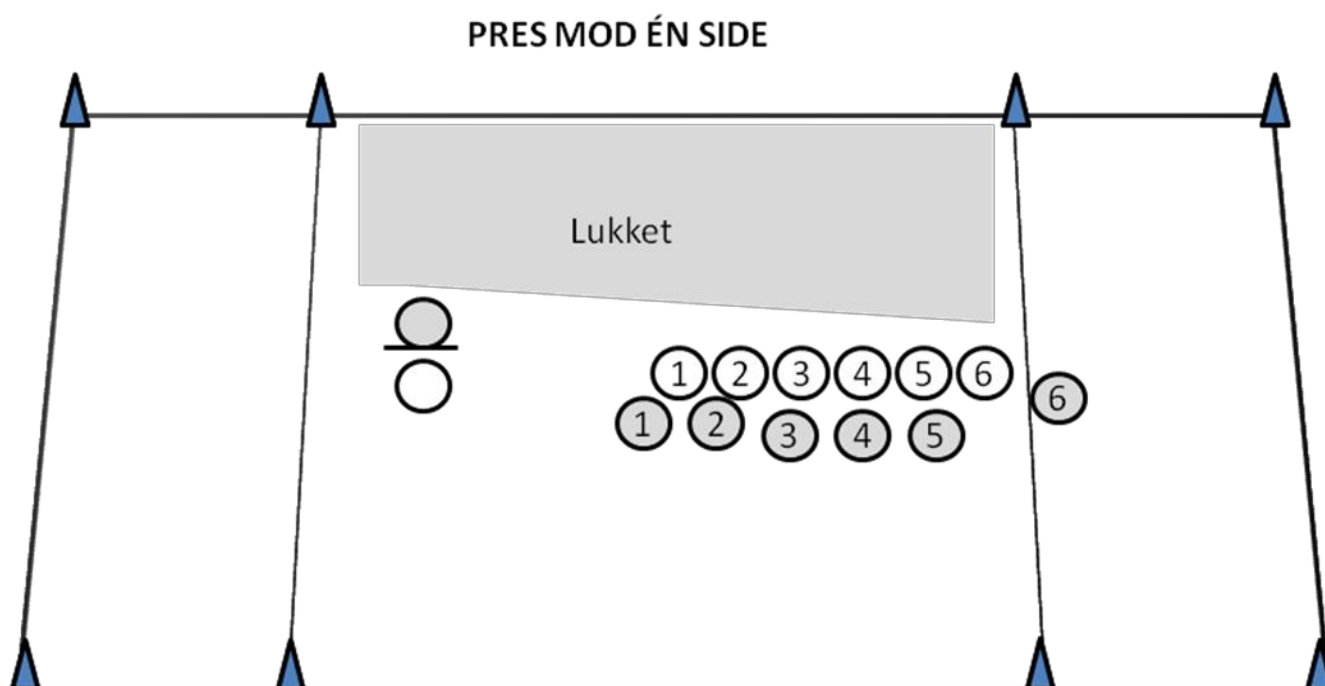


Ved pres mod midten forhindrer markøren afleveringer op langs nærmeste sidelinje svarende til det skraverede område. Numre på angribere og forsvarere hører sammen, så man kan se, hvem der dækker hvem.

Er markøren på plads, ved de øvrige opdækkere, at næste aflevering med størst sandsynlighed kommer på midten af banen i angribernes forsøg på at svinge discen over i modsatte side. Den aflevering skal opdækkerne forsøge at blokere ved tæt mandsopdækning. I den forbindelse er det vigtigt hele tiden at være tæt på de umiddelbare modstandere, og at opdækkeren placerer sig sådan, at han kan se både kaster og sin direkte modstander fx som illustreret med de samhørende numre på stacken.

Pres mod én side

Med pres mod en side forsøger forsvaret at tvinge spillet op ad den ene sidelinie, afhængig af hvilken vej de presser. Ved denne forsvarstaktik ved forsvarerne ude i banen hvilken side discen vil blive kastet til. Dvs. de kan placere sig på denne side af deres mand. Markøren og forsvarsspillerne ude i banen deler på den måde forsvarsopgaven mellem sig.



Her presses der mod én side, og det skraverede område har kasteren ikke mulighed for at kaste i, når markøren står nede på siden. På figuren presses der forhånd – dvs. kasteren er presset til at kaste forhånd, da markøren dækker for baghåndskastene. Forsvarerne ude i banen vil så typisk placere sig som vist på tegningen.

Værktøjskassen

I de første lektioner med ultimate bør der alene lægges vægt på, at angriberne spreder sig i banens dybde, og løber for at komme fri til aflevering. I begyndelsen er det som regel klumpspil og ikke forsvaret, der er det angribende holds værste modstander. Tilsvarende er det en god idé fra begyndelsen at lægge vægt på, at opdækkerne følger deres mand. Det betyder nemlig, at angriberne skal løbe og finte for at komme fri til afleveringer. Pres mod én side kan være mere overskuelig, da det så altid vil være den samme side at forsvaret skal stå på ude i banen.

6. Lektionsforslag 1

Introduktion til Ultimate

4 lektioner med progression fra teknik til taktik

Mål:

I de lektionerne skal eleverne lære de grundlæggende tekniske elementer i spillet, kende reglerne, samt spille meget.

- teknik, kaste/gribe primært baghånd
- forsvar/opdækning (mand-mand)
- angreb/pivoting kun kort (evt. bare nævne det)
- spil med regler og kort introduktion til stack

Spillet:

Spirit of the game – Fair Play

Uden dommere (man kan aldrig miste en disc ved en fejlkendelse. Discen spilles bare om.)

Evt. lidt om at det er sammensat af de bedste elementer fra mange spil – det ultimative spil.

Regler:

Sæt evt. banen op og brug elever som illustration. Eller lav en minibane og brug disc til at flytte rundt med.

Vi spiller med 6 eller 7 på hvert hold samt udskiftere.

Banen sættes op på tværs af boldbanen med målzone på ca. 10 m.

Vigtigste regler er:

- opstilling, udkast
- scoring, skift af banehalvdel
- ingen fysisk kontakt
- tabt disc= ikke grebet disc medfører angrebsskift (disc til det andet hold)
- nøltælling (maks. 10 sekunder med discen)
- personlig opdækning, en og kun en inden for 3 m, og min. en disc bredde fra kasteren
- Line up, det hold uden disc stiller sig på forreste linje af zonen. Det hold med disc bestemmer, hvem de vil stå overfor/dække op
- På nogle disc står reglerne faktisk!

Evt. supplerende fokus:

Ultimate kan bruges som introduktionsspil til idræt i gymnasiet med fokus på at eleverne lærer hinanden at kende på tværs af klasser. F.eks. kan opvarmningen suppleres med navnelege, og eleverne kan blandes på tværs ved træning af kast.

1. Lektion

Fokus: Grundlæggende elementer samt regler og spil.

Opvarmning:

Ståtrold på flere baner evt.

Flg.øvelser laves for frier.

- 10 x sprællemænd
- armkrog begge veje
- kravle gennem ben

(Ved fokus på intro til hinanden kan følgende måde bruges til at finde makker på:

Lad eleverne stille op i grupper sammen med dem de kender. Går nu sammen med en de ikke kender. Herfra går de ud og finder to andre, som de heller ikke kender.)

Teknik:

4 konstellation til bytte ved teknik/kaste og gribe.

Eleverne er sammen 2 eller 4 afhængig af antal af disc.

Baghånd forevises, siden til den man kaster til, gribning- pandekage med kroppen bagved de øver – 6-8 m afstand - og bytter ved signal hvis de er to og to.

Hvis nogle er gode kan der "lokalt" vises forhånd

4' er gruppen finder sammen med 4 andre= hold, der spiller mod et andet 8 hold.

Hvis hold eller elever ulige antal, kan øvelsen godt laves med færre

Gå-ultimate

En bane på ca. 25X25 m sættes op.(uden zoner)

Personlig opdækning og angrebsskiftereglerne forklares.

To hold spiller mod hinanden, hvor man kun går. 10 afl. i træk = 1 point

Regler forklares

Spil med spilstop

Bane med zoner sættes op.

De klumper typisk meget i starten og holder ikke deres opdækning, flere dækker en. Stop og vejled lidt. (næste lektion introduceres stack)

2. lektion

Fokus: teknik opdækning og pivotering, spil med nøltælling

Opvarmning:

Nøkke om disc

Sæt bane op uden zoner – 30X20 m. Disc/kegler eller lign. ligger i midten af banen med et antal ca. som antal elever. Hvert hold starte bag deres linie bag keglerne. Gælder om at samle disc ned bag egen baglinje, men de kan stjæles ved at hente dem bag modstanderens linje eller ved at røre en modspiller og nøkke om discen. Hvis man har flere afl. alle.

Forskellige parøvelser: zigzaghop, sprællemænd, mave, ryg, klappe hænder, trillebør...

Kast og gribning:

Baghånd repeteres

Afhængig af niveau kan forhånd øves.

Øvelser:

Personlig opdækning, mand-mand repeteres

Nøltælling forklares

Pivotering forklares

Øvelse smørklat (bedst med 3 elever pr. disc)

8-10 m afstand ml. de to spillere. Den 3. spiller i midten og skal forsøge at erobre discen.

Discen må ikke kastes før midtermanden har rørt discen og begyndt at tælle nøl.

Skift ved erobret disc eller tid. ("Kast under opdækningspres" i kompendiet)

Stor smørklat

Samme øvelse. Nu bare i rundkreds med 7-8 spillere og 3 i midten.

Man skifter efter tur fra midten ved discerobning/manglende gribning.

Man kan indsætte restriktioner. Ikke til nærmeste, ikke til den man modtog fra.....

("Fedtefadet" i kompendiet)

Gå ultimate kan evt. erstatte stor smørklat, hvor man efter kort tid går over til at løbe, men med samme regler.

Spil - kamp

- hvor opstillingen/taktikken stack præsenteres. Formålet er at skabe frie rum.

3.lektion

Fokus: meget spil, da de foregående lektioner har haft fokus på teknik og komme i gang.

Opvarmning:

En bane på 20-30 m i kvadrat, hvor der i hjørnerne er "målzoner" á 2x 2 m. 5-7 spillere pr. hold.

Man scorer ved at en medspiller griber i den lille zone. Man beholder discen efter scoring og når man har spillet i 2-3 forskellige firkanter kan der f.eks. være 5 fysik til det andet hold der herefter får discen. ("Hotbox" variation 2 i kompendiet)

Teknik:

Forhånd og baghånd

Upsidedown kastet præsenteres (hvis vejret tillader det).

Vigtig at pointere at det kun bruges i stille vejr og ellers er meget brugt indendørs.

Sværere at gribe!

Spil

Spil på rigtig bane (næsten plænen på tværs med 12 m zoner, 25 m bred)

Pointerer nogle fokuspunkter under kampen: cut, skabe plads for hinanden, bevægelse, følge sin mand i defence

Stack kan vises (enten på banen eller på taktikboard) og forklares og kræves brugt efter hvert udkast.

4. lektion

Fokus: cut og stack – danne og arbejde i det frie rum

Opvarmning:

- 2, måske 3 grupper (6-7 i hver) går rundt og spiller til hinanden
- på afgrænset område (ca. 30 x 30 m) spiller begge hold nu discen rundt i egne rækker, MEN samtidig skal man forsøge at stjæle det andet holds disc, så man kan ende med at have to (3) i egne rækker.
- (kan spilles både uden og med angrebsskift ved tabt disc og med og uden nøltælling)
- Avanceret udbygning af ovenstående er at man skal spille discen i en bestemt rækkefølge på holdet, samtidig med man skal forsøge at stjæle.

Teknik:

- baghåndskast
- forhåndskast
- slutte med 10 (eller mindre) af hvert kast i træk til hver

Taktik:

- To rækker overfor hinanden bag kegle. En kegle ca. 2 meter skråt bagved. Alle (i det omfang det er muligt), har en disc.

Øvelsen starter med at en person uden disc løber ned til keglen bagved og så cutter skråt ud/fremad og modtager disc i løb- fortsætter over i anden række.

Kasteren gør det samme fra sin række osv. ("Indcut" variation 2 i kompendiet)

Spil – kamp:

- få stack til at virke i spilsituationen

7. Lektionsforslag 2

Boldbasis og ultimate (c-niveau)

Modul	Tema	Indhold	Lektie
1	Boldbasis og ultimate	Præsentation af forløbet Introduktion til afleveringer med frisbee og afleveringer generelt Fokus: afleveringer	
2	Boldbasis og ultimate	At gøre sig spilbar, skabe og udnytte rum Fokus: Spilbarhed	
3	Boldbasis og ultimate	Verbal og nonverbal kommunikation mellem spillerne Fokus: kommunikation og relationer	Knud Aage Nielsen & Max Rasmussen: <i>Spil bold – med livet som indsats</i> s. 58-59
4	Boldbasis og ultimate	Roller på banen – rollespil Fokus: Roller	Troels Wolf m.fl. (2007): <i>C – det er idræt</i> s. 132-133
5	Boldbasis og ultimate	Udnyttelse af banen i dybde og bredde Fokus: Rum og spilbarhed i angrebsspillet	
6	Boldbasis og ultimate	Sammenligning af ultimate med andet kaoboldspil (fodbold) Fairplaybegrebet Fokus: Fællestræk for kaoboldspillene	Troels Wolf m.fl.(2007): <i>C – det er idræt</i> s. 130-131

Formål:

- Udvikle elevernes forståelse af grundelementerne i kaoboldspil
- Udvide elevernes bevægelsesrepertoire med og uden bold
- Med udgangspunkt i ultimate kunne bruge de generelle begreber i et specifikt kaoboldspil
- Skabe refleksion over roller og fairplays betydning for spillet

I evalueres i forhold til:

- Jeres praktiske færdighedsniveau i kaoboldspillenes generelle træk og ultimate specifikt
- Jeres evne til at koble teoretiske begreber på den praktiske del af undervisningen
- Jeres evne til at indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer

Navnet på en del af øvelser henviser til materialet/kompendiet.

1 modul = 90 min (minus 10 minutter + 15 minutter til omklædning = 65 min effektiv tid)

Modul 1 – Afleveringer

Introduktion til afleveringer med frisbee og afleveringer generelt

Indhold:

Præsentation af forløbsplan (projektor – teorilokale)	5 min	
Hvad er boldspilsfamilier (se fællestræk ved spillene)	5 min	
- Net/vægspil (badminton, tennis, volley, squash) - Slagspil (striking-run games)(baseball, cricket, m-bold, rundbold) - Træfspil (targetgames) (bowling, golf, petanque) - Kaosboldspil (fodbold, ishockey, håndbold, basketball, ultimate) - o Vise figur s. 71 (Anders Halling m.fl. <i>Bolden i spil</i>) - o Grundlæggende er kampen om bolden og rummet. Gælder om at have bolden og erobre rummet, så det bliver muligt at score hos modstanderen		
Opvarmning	20 min	
Øvelse a:	To og to med en disc, løb frem og tilbage mens i kaster til hinanden Variationer: sidehop, 1 baglæns/1 forlæns	
Øvelse b:	Tre på stribe med disc. To hold mod hinanden. To personer ”dribler” ned (aflevere til hinanden) og markere en kegle. Ved fejl skal alle på holdet lave 5 armbøjninger	
Øvelse c:	Styrke og løb: To og to sammen, 1 løber frem og tilbage, den anden laver styrke (mave, ryg og arme)	
Øvelse d:	Let udstrækning	
Øvelse 1	Baghåndskastet med disc Instruktion og fejlretning	10 min
Hvad er en god aflevering? Kort snak	At aflevere med kvalitet	5 min
- Præcision i afleveringen, så modtageren umiddelbart kan arbejde videre med bolden på den mest hensigtsmæssige måde. Herunder timing - Tidspunkt for afleveringen, afhængig af modspillerens bevægelse og medspillerens spilbarhed - Boldbanen bør være i direkte lige linje. Aflevering over modstanderen på mindre områder er uhensigtsmæssig - At anvende finter til at skabe til og rum til afleveringen		
Øvelse 2	½ har en disc, afgrænset område, ved øjenkontakt med en spiller uden disc afleveres Discen skal afleveres så hurtigt som muligt Fokus: Spillerne skal bevæge sig hele tiden uden disc Spillerne skal fylde banen ud Afleveringerne skal være sikre og ”aftalt” mellem spillerne	10 min
Øvelse 3	8 mod 0 ¹	

¹ Anders Halling m.fl.: *Bolden i spil*

8 spillere på en bane med 10 kegler og 1 disc (evt. håndbold). Opgaven er at spille til hinanden og lave et afleveringssamarbejde. Holdet scorer point ved, at spilleren med discen berører en kegle med foden. Det er ikke tilladt at bevæge sig med discen. Alle spillere skal hele tiden være i bevægelse – man må ikke stå fast ved en kegle. Der må ikke scores point ved den samme kegle to gange i træk.

Udviklingsmuligheder:

- Spilles to hold på hver sin bane mod hinanden på tid, hvem scorer flest på 30 sek?
- Lade holdet udvikle deres egen taktik for at opnå flest point
- Der skal være mindst 3 afleveringer mellem hver scoring

Fokus: Spillerne afleverer og modtager discen i højt tempo

Afleveringerne skal være af høj kvalitet, så spillet kan blive så hurtigt som muligt

Buffer:

Kapløb om discen

Eleverne står to og to sammen og skal kæmpe mod hinanden om at få discen. En tredje person står imellem de to, siger nu (de to løber frem) og sender et kast af sted.

Modul 2: Spilbarhed

Fokus for timen: Spilbarhed - at gøre sig spilbar, skabe og udnytte rum

Opvarmning

15 min

- Øvelse a: To og to med en disc, løb frem og tilbage mens i kaster til hinanden
Variationer: sidehop, 1 baglæns/1 forlæns
- Øvelse b: Sving og styrke med disc
- Øvelse c: Discaton (hver har en disc, man laver en rute der individuelt skal gennemspilles med discen – hårdt og høj intensitet)
- Øvelse d: Let udstrækning

Øvelse 1

10 min

Repetition af baghåndskast og pandekagegribning

Øvelse 2

20 min

Partibold med personlig opdækning – 2 baner, 4 hold a 4-5 spillere. Ultimatereregler. Først med tennisbold så med disc.

10 afleveringer i egne række giver det andet hold 10 fysik som "belønning".

Kort opsamling: (to og to med en lille seddel → bagefter fremlægges den bedste pointe for hele holdet)

- Hvordan gør man sig spilbar?
- Hvilken betydning har spilbarhed og afleveringer for hinanden?
- Er der forskel på hvordan man bedst gør sig spilbar efter boldens type?

At gøre sig spilbar (skabe og udnytte rum)

- Placere sig således at det bliver let for spilleren med bolden at aflevere bl.a. ved
 - o Sikre stor vinkel mellem sender og modtager, når en modspiller angriber senderen.
- "Væk fra afleveringsskyggen"

- At have front mod spilleren med bolden
- At bevæge sig til en god placering. Udnyt især området udenfor modstanderens synsfelt som udgangspunkt for bevægelsen
- At sikre bevægelserne har temposkift
- At sikre en afstand til spilleren med bolden, der er afpasset efter boldtype og spillerens afleveringsfærdigheder
- At tilbyde afleveringsmuligheder i dybden og bredden (udnytte rummet)

Øvelse 3

15 min

Hotboks: 2 hold mod hinanden, gælder om at score i en lille firkant

Variation: x antal afleveringer giver også et point, der laves to bokse på banen

Husk:

Discs - alle

Kegler (16 stk.)

Overtrækstrøjer (9 stk.)

2 bolde (tennis eller små håndbolde)

Sedler til opsamling

Modul 3: Kommunikation

Fokus for timen: Verbal og nonverbal kommunikation samt relationer

Fælles handlinger styres af kommunikationen mellem spillerne. Afsende signaler som modtageren alt efter sin teknisk/taktiske forudsætninger er i stand til at forstå

Kommunikation er et spørgsmål om teknisk/taktisk forståelse og fysiske forudsætninger

Opvarmning

15 min

Øvelse a: 2 og 2 løb en omgang, diskuter lektien

Øvelse b: sving og vrid, 2 og 2 sammen, en kigger på læreren, en med ryggen til læreren

Øvelse c: Kommandanten og soldaten (verbal kommunikation). En er soldat, den anden kommandant som får 2 min til at kommandere rundt med soldaten.

➔ Kort opsamling på kommunikations betydning for boldspil

Øvelse 1

15 min

Forhåndskastet introduceres og øves

Øvelse 2

10 min

Afgrænset areal med ca. 10 spillere og 4 discs alle skal være i uafbrudt bevægelse (øve at give gode signaler, signalere så hurtigt som muligt, placering i forhold til at give gode signaler). Først med fri kommunikation, bagefter kun med nonverbal kommunikation

Øvelse 3 Fangeleg (Discfange)

10 min

3-4 er fangere og har 1-2 discs på et afgrænset areal. De tre fangere må ikke løbe med disen. Fanger skal via afleveringer og bevægelser uden disc røre de frie spillere. Når en spiller er blevet rørt er vedkommende medfanger. Spilles til alle er fanget.

Øvelse 4 Kamp	15 min
Der spilles på to små baner, 4 mod 4	
Der spilles med mand-mand opdækning (man følger den samme hele tiden)	

Modul 4: Roller

Fokus for timen: Roller og betydningen heraf i idrætten

Opvarmning	20 min
Øvelse a	To og to med en disc, løb en omgang og kast til hinanden
Øvelse b	To og to, sving og vrid med discen
Øvelse c	Styrkelege: klap fluer, pakke gaver op
Øvelse d	Kryds og bolle med disc. To hold mod hinanden. To personer "dribler" ned (aflevere til hinanden) og markere en kegle med en trøje. Hvis discen tabes skal de to andre fra holdet løbe ud og samle discen op og dribble videre derfra.
Øvelse 1	Forhånd og baghåndskast
To og to med en disc, repetere forhånd og baghåndskastet. Oprids fokuspunkter for hvert kast	
Øvelse 2	Kaste-gribe øvelse (Præcisionskast til løber, men uden målzoner)
Eleverne står i en række, første person uden disc løber ud omkring en kegle og vender, får en aflevering fra nummer to i rækken. Først baghånd, bagefter forhånd	
Fokus: Kastet skal ligge foran personen	
Lav en skarp vending og hold en jævn fart	
Evt. udvide med konkurrence om først at få 10 afleveringer	
Øvelse 3	Ultimatekamp med roller
Kort intro til roller i idrætten ud fra lektien	
4 hold med 4-5 spillere på hvert hold. Hver spiller får udleveret en rolle, de skal udfylde (se nedenfor). De må ikke fortælle de andre hvilken rolle, de har fået.	
Øvelse 4	Diskussion og opsamling
På holdene skal de gætte hinandens roller og diskutere:	
- Hvorvidt de givne roller kommer tydeligt til udtryk eller ej. - Hvordan påvirker rollerne spillet? - Er der nogle roller, der er bedre for helheden end andre og hvorfor?	
Om roller	
- En rolle er det adfærdsmønster, der forventes af en person i en bestemt social position - Roller opstår i relation til andre mennesker – udfylde en forventet rolle - Roller i idrætten (angrebsspiller, forsvar, målmand, træner) og på holdet (den seriøse, klovnen, den sociale)	



- Rolleforventninger kan medføre rollekonflikter

Husk:

- Discs (alle)
- Overtrækstrøjer (2 farver, 6 stk. af hver)
- 18 kegler
- Sedler med roller
- Sedler til opsamling

Sedler til rolle-kamp:

1. Du er ledertypen, der gerne vil bestemme hvordan dit hold skal spille. Du råber ofte til dine medspillere, hvad de skal gøre og hvor de skal løbe hen for at gøre sig spilbare. Du har overblik i spillet, og kommer til at gå så meget op i kampen, at du gerne vil bestemme, hvordan det hele skal gøres.
2. Du er en meget social spiller. Du forsøger hele tiden at opmuntre dine medspillere og rose dem. Du mener ikke det gør så meget, om i vinder eller taber, så længe i har det sjovt. Du er ikke så god til spillet, men du prøver.
3. Du er figtheren, der kæmper for holdet. Du kommer hele tiden med positive tilråb til dine holdkammerater. Du løber meget og forsøger hele tiden at gøre dig spilbar for dine medspillere. Du kæmper også hårdt i forsvaret.
4. Du er den egoistiske og negative spiller på banen. Du synes selv du er rigtig god til ultimate og du vil meget gerne score mål. Du brokker dig over mange småting. Du mener ikke dine holdkammerater er lige så gode som dig, hvilket du både giver udtryk for verbalt og nonverbalt.
5. Du er en person som hele tiden undskylder sig selv. Hvis du laver en fejl, bliver du meget ked af det og undskylder overfor både med og modspillere. Du tror ikke ret meget på dig selv og mener bestemt ikke du kan finde ud af noget (selvom du måske faktisk godt kan)

Modul 5: Udnyttelse af banen i dybde og bredde

Fokus: Rum og spilbarhed i angrebsspillet

Opvarmning:

20 min

- Løb en omgang og kast til hinanden to og to
- To og to konkurrence – kast 10 baghånd – løb hen rundt om et mål – kast 10 forhånd – løb hen rundt om et mål. Gentages
- Fangeleg: når man bliver fanget får man en styrkeøvelse (armbøjninger, mave, ryg, englehop) som man begynder at lave. Man bliver fri ved at en kommer hen og sammen laver man 5 af styrkeøvelsen

Øvelse 1

Rundtossen

10 min

Tre og tre sammen.

Øvelsen træner hurtig afvikling af kastet, præcision (ram i maven) og pivotering

Øvelse 2 Karrusellen 15 min

Øvelse som træner timing af løbet og at kastet skal være foran modtageren

Øves først i baghånd og derefter i forhånd

Øvelse 3 Kamp 20 min

Fokus på at udnytte banen i bredden og dybden. Samle sig på midte når man ikke har discen (jf. karrusellen)

Modul 6: Sammenligning med andet kaosboldspil og fairplay

Fokus: ultimates særkende og fællestræk med andre kaosboldspil, samt fairplaybegrebet

Opvarmning 10 min

- To og to med en disc, løb frem og tilbage mens i kaster til hinanden
Variationer: sidehop, 1 baglæns/1 forlæns
- Styrke og løb: To og to sammen, 1 løber frem og tilbage, den anden laver styrke (mave, ryg og arme)

Øvelse 1 Flydende spil uden mål 10 min

4 mod 4, træner at samles på midten, flow i afleveringerne, løbe for hinanden

Øvelse 2 Fodbold 10 min

Kort fodboldkamp (evt. dele drenge og piger på hver sin bane)

Øvelse 3 Diskussionsspørgsmål 5 min

Hvordan bruges fairplay i ultimate og hvilken effekt har det på spillet?

Diskuteres på holdene

Øvelse 4 Ultimate kamp 15 min

Øvelse 5 Sammenligning og diskussion 10 min

Sammenligning af kaosboldspillene fodbold og ultimate – forskelle og ligheder

➔ Hver gruppe fremlægger den bedste pointe

Opsamling på forløbet



DANSK FRISBEE SPORT UNION

God fornøjelse!