SKABELON TIL DREJEBOG TIL BRUG FOR EKSAMEN I IDRÆT

Tematisk forløb: Ultimate

Færdighedsområde: Boldspil

tidsramme: 18 min. (4-mands-gruppe)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SEKVENS | BEGRUNDELSE FOR VALG | FOKUSPUNKTER | Tid  (min) |
| Basale kast:  Forhånds kast  Baghånds kast  Hammer kast | For at vise at man har forstået og kan udføre disse kast  Fordi mestring af kastene er meget vigtigt for at indgå i spillet | Baghånd skal man have siden til kasteretning. Pege efter disc for præcision.  Forhåndskast – front mod  Hammerkast – front mod skråt over hovedet.  Fokus på  korrekt fatning og disk kastet i den rette vinkel  afvikling med brug af håndled til at få ekstra spin i disc. | 2 |
| Smørklat | Øve mand mod mand situationer. | Fokus på:  Pivotering  Tælle nøl og opdækning  Cutte sig fri for makker  Kast med både for- og baghånd | 2 |
| Cut-øvelse og præcisionskast | Øver cut og gribning i fart.  Øver at kaste præcist til makker i bevægelse | Fokus på:  korrekt cut med tempo og retningsskift  koordinering og timing med makker så man ikke venter i gribezonen.  Præcist kast med både for- og baghånd | 3 |
| Stack-øvelse | Øve stacking herunder gruppens koordinering og cut ud fra stack. | Fokus på:  At samle stack på linje  Korrekt cut  Præcist kast | 3 |
| Frit spil | Vise de tidligere elementer anvendt i kamp.  Inkludere taktiske overvejelser i spillet. | Fokus på kommunikation (verbal og non-verbal) og at man løber for hinanden uden disc.  Fokus på at få ro på spillet og spille de nemme afleveringer.  Fokus på opdækning med tælling. | 8 |