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 kastBaghånds kastHammer 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 modHammerkast – front mod skråt over hovedet.Fokus på korrekt fatning og disk kastet i den rette vinkelafvikling med brug af håndled til at få ekstra spin i disc. | 2 |
| Smørklat | Øve mand mod mand situationer. | Fokus på:PivoteringTælle nøl og opdækningCutte sig fri for makkerKast 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 retningsskiftkoordinering 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 linjeKorrekt cutPræcist 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 |