

## Supplerende øvelser til længere forløb/B-niveau

### Kast:

- Hammerkast/upsidekastet introduceres – vær opmærksom på at kastet er meget vindfølsomt og derfor egner sig bedst til indendørs brug eller i vindstille vejr.

### Angreb:

#### Sving:

- Ved stack som angrebstaktik kan det ud over sidelinje-bølgen være væsentligt at træne sving som en variant af angrebsspillet ("Sving", kompendium s. 28). Angrebsspillet flyttes her til den anden side af stacken og kan udnytte af forsvarsspillerne nu står på den modsatte side.
- Det kræver en god kaster at bryde markeringen for at starte svinget over i den lukkede side

#### Arbejdsdeling på holdet:

- Ved et længere forløb kan eleverne nå at arbejde mere specifikt med specielle pladser på banen som passer godt til deres kompetencer. ("Arbejdsdeling", kompendium s. 29)
- Eleverne kan evt. selv være med til at sætte nogle kendetegn på hver af positionerne
  - o Markør
    - Split-vision, let på tå, forudseende
  - o Defence
    - Hurtige retningsskift, kan placere sig selv ift. disc og modspiller, vil blokere discen
  - o Kaster/handler
    - God kasteteknik, god fake-/pivoterings teknik, holde hovedet koldt
  - o Receiver (midtbane, dyb)
    - God til at cutte på rette tidspunkt – timing af løbet, læse/skærme discen, hoppe højt (og gribe)

### Forsvar:

#### Zoneforsvar:

- Som en overbygning på mand-mandopdækningen kan zone forsvar introduceres.
- Zoneforsvar bruges i ultimate til at lægge et stort pres på discholderen og tvinge angrebsholdet til mange afleveringer. Typisk udnyttes det hvis det andet hold har urutinerede kastere, eller hvis der er modvind eller regn (virker som en ekstra forsvarsspiller på banen).
- Pædagogiske overvejelser:
  - o Det kræver at eleverne kan kaste nogenlunde stabilt at få angrebsspillet mod zoneforsvaret til at fungere (og dermed også zonen), derfor kan der være pædagogiske overvejelser bag, hvordan eleverne bedst kan få et godt udbytte af spillet – skal der fokuseres på at opbygge angrebsspillet eller forsvarsspillet.

- Det kan desuden tage et stykke tid at få eleverne til at udføre en god mandmandopdækning og blive tæt på deres mand, og med zoneforsvar skal de omstille sig til at tænke helt anderledes omkring opdækningen. Hver person dækker nu et område på banen og ikke en fast modspiller.
  - Hvis holdet består af mange stærk boldspillere, kan zoneforsvar være en god udfordring, mens elever med svagere boldspilsfærdigheder let bliver forvirrede over hvordan de skal placere sig på banen og hvad deres opgave er.
- En god forøvelse til zoneforsvar er "Fedtefadet", kompendiet s. 23. Her danner ca. 6-7 elever en cirkel og i midte er 2-3 forsvarsspillere, der skal forsøge at samarbejde om at dække discholderen op. Husk reglen om kun en opdækker indenfor 3 m. stadig gælder.
  - En måde at bygge zoneforsvaret op på være en tre-personers cup som denne:



★ = angrebsspillere

● = forsvarsspillere (zoneforsvar)

○ = disken

Se illustration og forklaring af pladserne i denne video <https://www.youtube.com/watch?v=600vo93tQkQ>