

## Drejebog

### Forløb 1: Ultimate

Navne:

Klasse/hold:

Færdighedsområde: Boldspil

Tidsramme: 18 min (4 personer)

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Tid
1	Kast: <ul style="list-style-type: none"><li>- Baghånd</li><li>- Forhånd</li></ul> Gribning: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pandekage</li><li>- Tohåndsgribning</li></ul>	Baghånd: korrekt fatning og afvikling, spin, discens bane, pivotering (skulder mod modtager), rammer modtager i maven Forhånd: korrekt fatning og afvikling, front mod modtager, spin, discens bane, rammer modtager i maven. Gribninger: to hænder på discen, kontrol	3 min
2	Modløbsøvelse – to rækker overfor hinanden	Skarphed og hastighed i cuts Præcision i kast/kastet foran løberen	4 min
3	Karusellen: Alle står i en klump i markeret firkant i midten Der skal cuttes ud til siden, i en bestemt rækkefølge Kasteren pivoterer og vælger det rigtige kast (forhånd/baghånd) Efter flere vellykkede gange med god timing skiftes retning	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lavt tyngdepunkt, derfor ned i knæ ved cut</li><li>- Forfinte / kropsfinte</li><li>- Temposkift</li><li>- Holde bane og fart i cut</li></ul> Et cut er et hurtigt retningsskift, der skal sætte forsvarsspilleren af. Øvelsen er valgt, fordi den sætter de fleste elementer i ultimate sammen; teknik, valg af korrekt kast, pivotering, cut og gribning. Karusellen er en forøvelse til stacken.	5 min
4	Kamp (inkl. hjælpere)	Spilforståelse og regler Angreb: Opstilling i stak og derved skabe frie rum i siderne af banen. Fokus på gode cuts ud fra stakken samt præcise og sikre kast. Forsvar: Dække mand-mand og vise, at vi kan holde os tæt på vores angrebsspiller.	6 min.