

<b>Forløb</b>	Ultimate
<b>Genre</b>	Boldspil
<b>Niveau</b>	C-niveau
<b>Forløbsbeskrivelse/ lektionsopbygning</b>	Forløbet består af 6 moduler (å 95 min = 70 min. aktive). Indholdet i modulerne består af opvarmning med disc, tekniske elementer og bevægelsesmønstre, samt småspil eller kamp. De teoretiske elementer i forløbet er spillets regler, taktik og fairplay.
<b>Materialer og teori</b>	<a href="#">Ultimate i skolen   Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk)</a> Videomateriale (se lektionsplanen nedenfor)
<b>Faglige mål (fra læreplanen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner</li> <li>- Beherske centrale færdigheder inden for færdighedsområde boldspil</li> <li>- Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer</li> </ul>
<b>Fokuspunkter/ Bedømmelseskriterier - eleven skal efter forløbet kunne:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherskelse af baghåndskastet og kendskab til forhåndskastet</li> <li>- Beherskelse af pandekagegribning og tohåndgribning</li> <li>- Udføre et cut og modtage discen</li> <li>- Pivotere og aflevere discen under pres</li> <li>- Placering og bevægelse på banen og kunne gøre sig spilbar</li> <li>- Forståelse for og brug af taktikken stak samt mand-mand forsvar.</li> <li>- Refleksion over roller og fairplays betydning for spillet</li> <li>- Evne til at indgå i forskellige typer samarbejdsrelationer i spillet</li> </ul>

## Lektionsplan

	Indhold og fokus	Lektie/materiale
1	Kaste- og gribeteknik (Baghåndskast og forskellige gribninger) Kast til løber (modløbsøvelse + cut) Flest afleveringer/partibold inkl. mand-mand opdækning	Tip 13 om ultimate (Papirform eller elektronisk spørgeskema)
2	Kaste- og gribeteknik (Baghåndskast øvelse med løb og intro til forhåndskast) T-shirt cut Hotbox eller kamp (mindre bane, 3 mod 3)	Baghåndskast <a href="#">Øvelser   Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk)</a> Introduktion til ultimate <a href="#">Teori 1 - Introduktion til ultimate   Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk)</a> eller <a href="#">(9) How to Play Ultimate Frisbee for Beginners - YouTube</a>
3	Pivotering - smørklat T-shirt cut med vending Lange kast Kamp (fokus på personlig opdækning og samles på midten af banen)	Reglerne - DFSU Introduktion til spillets regler: <a href="#">Teori 2 - Regler   Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk)</a>
4	Flest afleveringer Medløbs øvelse Karrusellen - Timing i kast og cut Intro til angrebstaktikken Stak Kamp (fokus på Stak ved opstart af hvert point)	Stak <a href="#">Teori 4 - Angrebstaktik (stak)   Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk)</a> Videoforklaring af stak: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eQdYZCHulcl">https://www.youtube.com/watch?v=eQdYZCHulcl</a>
5	Dynamisk stak Rundtossen Øvelse: Sidelinjebølge Kamp (fokus på Stak og timing af cuts)	Spirit of the game <a href="#">Teori 3 - Spirit of the game   Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk)</a> Evt. uddrag "Definition og brug af begrebet fairplay"
6	Forløbsprøve – vis hvad du har lært i ultimate	Rubric om bedømmelse af ultimatefærdigheder

\* = Øvelsen er en del af DFSU's undervisningsmateriale, hvor man kan se forklaring, video og/eller animation af øvelsen [Ultimate i Gymnasiet | Dansk Frisbee Sport Union \(dfsu.dk\)](#) Se under lektionsplan eller øvelsesbank.

**Modul 1 Kaste og gribe**

## Opvarmning

- Parvis sammen, løb en runde om banen med disc, små kast til hinanden (maks. 3 m)
- Parvis på tværs af banen med div. Variationer (baglæns, sidelæns, overlap, modløb)
- Sving, vrid og rotation parvis med discen

## Introduktion til baghåndskast og gribninger (pandekage og tohåndsgribninger)\*

- Parvis kast med forholdsvis kort afstand – fejlretning undervejs
- 10 gode kast = begge træder et skridt tilbage

## Direkte modløb

- To rækker á 3-4 overfor hinanden. Første løber frem og modtager disc fra første i modsatte række, løb derefter bagerst i modsatte række
- Fokus på anvendelse af rigtig teknik ved kastet samt tohåndsgribning

## Introduktion til cut (retningskifte og temposkifte)

- Modløb\* med cut først
- Fokus: skarphed i cut, kastet foran løberen, bliv ved med at løbe til discen er grebet

## Flest afleveringer (Possession\*)

- To hold á ca. 5 elever mod hinanden
- Bane ca. 20x20 m
- 5 afleveringer = point og angrebsskifte
- Simple regler: ingen kropskontakt, inde/ude, ikke løbe med discen

**Modul 2 Kaste, gribe, cut**

## Opvarmning:

- Sving, vrid og rotation parvis med discen
- Tre på stribe\* (4 mod 4)
- Fægtekonkurrence\*

## Baghåndskast repetition enten stående kast eller øvelse:

- Lille firkant med 3 pers (en kegle fri)
- Man kaster til den frie kegle, hvor personen løber hen
- Fokus på at få kastet ud foran personen

## Forhåndskast\*

- Intro og kast parvis - fejlretning undervejs

## T-shirt cut\*

- 6 personer, forreste uden disc løber frem til keglen og cutter mod venstre, får et baghåndskast og løber nu bag i rækken. Evt. cut mod højre og kast et forhåndskast.

Hotbox\* (evt. med to bokse) eller kamp på mindre baner (3 mod 3)

- Fokus på at få score i zonen og forstå opbygningen af spillet

### **Modul 3 Kast og pivoteringer**

Opvarmning:

- Discfange: fangerne har discen, må ikke løbe med dem og kan kun fange når de har discen i hånden. Der bliver flere og flere fangere. Sæt flere discs i spil.
- Discathon\*

Formativ vurdering: Kan du forklare en baghånd/forhånd – kan du kaste en? (række hånden i vejret – fem fingre = sikker, 1 finger = meget usikker)

Forhånd og baghåndskast - repetition

- Fokus på at pivotere ud inden der kastes
- Tre og tre sammen, 10 stk. gode forhånd og baghånd til hver.

Smørklat\*

- Tre og tre, den ene i midten er en mur de andre skal pivotere for at komme forbi. Gradvist dækkes der mere op. Skifte efter 6-8 kast.

T-shirt cut med vending\* (fake/finte fra kasteren)

Kamp

- Fokus på at dække mand-mand (personlig opdækning) + brug cut til at komme fri fra forsvarer

Afrunding af timen

- Kort intro til stak som angrebstaktik

### **Modul 4 Angreb og stak**

Opvarmning:

- Løb en runde om banen parvis og kaste – snak om lektien (stak) "Hvad er stak i ultimate?"
- Stafet: (4 pr. hold)
  - o 1 løber ud om keglen og modtager en disc på vej tilbage, stopper og kaster tilbage – løber derefter ind – alle igennem 2 gange
  - o Sidehop med disc parvis
- Flest afleveringer, 4 mod 4

Medløb\*

- To rækker, 6 personer

#### Karrusel\*

- 6-7 spillere, laver en fast rækkefølge, stor i klump på midten
- Cut ud fra midten (discen bevæger sig i stor rundkreds rundt om midten), husk at komme tilbage til midten igen
- Fokus på flow gennem timing i kast og løb

#### Kamp

- Hvordan bruger vi stak i kamp (lektion)
- Fokus på at bruge stak som opstart i hvert point

## Modul 5 Angreb og stak

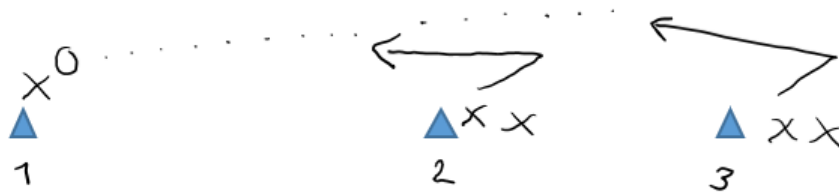
#### Opvarmning:

- "Discgolf" med selvvalgt punkt som mål (eks. et træ, målstolpe, træje), løb mellem kastene. 1 mod 1 eller 2 mod 2.
- Dynamisk stak\*, 5 og 5

#### Pivotering - rundtossen

- 3 og 3 på en række, personen i midten griber discen og vender den korteste vej rund og afleverer med rigtig kast (forhånd/baghånd). Byt efter 10 kast i midten.

#### Stak-øvelse "Sidelinjebølge"



- 6 personer, fordelt på 3 kegler (1 har disc, 2 og 3 er ude i stak)
- 2 laver et cut og får en aflevering (baghånd) fra 1. 3 timer sit cut, så han kan få et kast fra 2.
- Man går i rækken med næste tal (1 → 2, 2 → 3 og 3 går ind som kaster)
- Variation:
  - Når 1 har kastet løber han højre om 2 og 3 og er nu klar til at få en lang aflevering fra 3
  - Køres i højre side (forhånd)
  - Sæt opdækkere på

#### Kamp

- Fokus på at sætte op i stak og bruge systemet fra sidelinjebølge i kamp, skab plads til hinanden.

Afslutning (10 min)

- Planlægning af drejebog/forløbsprøve i grupper (6 og 6)

## **Modul 6 Forløbsprøve**

Lektie: Rubriks om bedømmelse af ultimatefærdigheder

Kort opvarmning

- Parvis på tværs af banen med div. Variationer (baglæns, sidelæns, overlap, modløb)
- Parvis sammen overfor hinanden, A løber ca. 5 m. væk, vender og cutter ind mod B og modtager et kast, hvorefter B løber ca. 5 m. væk, vender og cutter ind mod A

Ideer til forløbsprøven:

- I grupper viser eleverne en drejebog. Alt efter tid til rådighed til planlægning og hvor langt man er i processen med at lære dem om drejebøger, kan der gives en mere eller mindre åben opgave.

Eks. 1:

- alle laver stående kast og gribninger
- valgfri øvelse i gruppen
- sidelinjebølge
- kamp mod anden gruppe

Eks. 2: Eleverne får et øvelseskatalog med øvelserne fra forløbet som de kan vælge ud fra til drejebogen. Øvelserne kan evt. være inddelt i grupper, hvor eleverne skal vælge en øvelse fra gr. A, B, C + slut med kamp.