

Drejebog - ULTIMATE




Forløb:

Genre:

Tidsramme:

Navne:

ØVELSE	BESKRIVELSE	FOKUS	TID
1. Kaste-gribe øvelser	1. 2-3 personer spiller en disc rundt til hinanden med forskellige kast.	Man øver og bliver opmærksom på de forskellige afleveringer og modtagelser.	3 min.
2. Kontraafleveringer	Løber op og ned på banen mens man hele tiden spiller til sin medspiller	Man bliver opmærksom på aflevering i bevægelse	3 min
3. Afleveringer i det frie rum	Den ene spiller laver et længere kast og partneren løber for at nå at gribe discen	Man gør sig parat til at kunne løbe og modtage discen i det frie rum.	3 min
4. Minispil	Man spiller smørklat to  mod to	Man bliver mentalt forberedt på det færdige spil og øver de forskellige aspekter i spillet	4 min
5. Det færdige spil			7 min.

