

# Forfatterens forord

Kære idrætslærer.

Dette hæfte giver et indblik i holdsporten Ultimate, og indeholder øvelser og idéer til undervisningsforløb i skolens ældste klasser og gymnasiet. Målgruppen forventes ikke at have noget forhåndskendskab til Ultimate og kasteteknik med frisbee.

I udvælgelsen af øvelser og lege er der lagt vægt på indlæring af væsentlige tekniske og taktiske sider af spillet. Ultimate er sjovt allerede første gang det prøves men er samtidig en teknisk krævende idræt. Således vil eleverne opleve stigende fysisk udfoldelse og glæde ved Ultimate, jo mere de får lært.

Hæftet er ikke lektionsopdelt, fordi undervisningsforløb udvikler sig i forskellige retninger og tempi, i forhold til din målsætning, elevernes motivation og de fysiske rammer. Du kan bedst selv tilrettelægge forløbet i overensstemmelse med elevernes ønsker og kunnen.

Til gengæld er materialet opdelt i afsnit med forskellige typer af øvelser, som tilgodeser vigtige aspekter af spillet. I hvert afsnit er der såvel lette som svære øvelser. Så selvom vi starter helt fra bunden, er det muligt at gennemføre temmelig lange forløb uden at løbe tør for inspiration. Samtidig er der ingen grund til at fortvivle, hvis eleverne i begyndelsen ikke magter alle øvelserne.

Ultimate er en fairplay-sport, hvor kampene afvikles uden dommer. Det kan give anledning til en snak om deltagernes eget ansvar for kampenes afvikling. Herunder overholdelse af spillereglerne trods fraværet af sanktioner, som for eksempel udvisninger, ved regelbrud. Dermed også sagt, at et undervisningsforløb i Ultimate kan være indgangen til en bredere diskussion af sport og fair-play.

Jeg håber at du får den samme positive oplevelse med Ultimate, som jeg har haft ved utallige gæsteundervisninger. Ultimate er en ideel skolesport for de ældste klassetrin, fordi spillet:

- er sjovt allerede første gang
- stimulerer elevernes motorik og kondition,
- er et holdspil, hvor et godt sammenspil er afgørende,
- er en fair play sport,
- fungerer godt med piger og drenge blandet, og
- kræver ikke noget stort og dyrt udstyr.

Rigtig god fornøjelse.

Jakob Juhl Pedersen

# Indholdsfortegnelse

<b>LÆRERVEJLEDNING</b> . . . . .	<b>3</b>	C. Løb og cuts . . . . .	17
<b>1. ULTIMATE - EN INTRODUKTION</b>	<b>5</b>	<i>På rad og række</i> . . . . .	17
Scoring . . . . .	5	<i>Præcisionskast</i> . . . . .	18
Spillets gang . . . . .	5	<i>Hanekamp</i> . . . . .	19
Skridt og nøl . . . . .	7	<i>Leg - Kapløb om disc'en</i> . . . . .	19
Inde eller ude . . . . .	7	<i>Værktøjskassen</i> . . . . .	19
Fejl . . . . .	7	D. Pivoting og opdækning . . . . .	20
Hvem dømmes og hvordan? . . . . .	8	<i>Pivoting</i> . . . . .	20
Sportsånd . . . . .	8	<i>Kast under opdækningspres</i> . . . . .	20
Værktøjskassen . . . . .	9	<i>Præcisionskast under pres</i> . . . . .	20
<b>2. KASTE- OG GRIBETEKNIK</b> . . . . .	<b>10</b>	<i>Leg - Fedtefadet</i> . . . . .	21
Baghåndskastet . . . . .	10	<i>Værktøjskassen</i> . . . . .	21
Forhåndskastet . . . . .	11	E. Flydende angrebsspil . . . . .	22
Hammerkastet . . . . .	12	<i>Rundtossen</i> . . . . .	22
Gribninger . . . . .	12	<i>Karrusellen</i> . . . . .	22
Værktøjskassen . . . . .	13	<i>Leg - Discfanger</i> . . . . .	23
<b>ØVELSER OG LEGE</b> . . . . .	<b>14</b>	<i>Værktøjskassen</i> . . . . .	23
A. Kast og gribninger . . . . .	14	F. Spilforståelse . . . . .	24
<i>Fra baghånds- til hammerkast</i> . . . . .	14	<i>Flydende spil uden mål</i> . . . . .	24
<i>Fra baghånds- til forhåndsgreb</i> . . . . .	14	<i>Sidelinie-bølgen</i> . . . . .	24
<i>Fra korte til lange kast</i> . . . . .	14	<i>Leg - Scoremaskinen</i> . . . . .	25
<i>Spin</i> . . . . .	15	<i>Værktøjskassen</i> . . . . .	25
<i>Gribninger</i> . . . . .	15	<b>4. ULTIMATE - TAKTIK</b> . . . . .	<b>26</b>
<i>Fartkontrol</i> . . . . .	15	Angreb . . . . .	26
<i>Leg - Speedflow</i> . . . . .	15	<i>Åbne og døde områder</i> . . . . .	26
<i>Værktøjskassen</i> . . . . .	16	<i>Sidelinie-bølge</i> . . . . .	27
B. Kom igang . . . . .	16	<i>Sving</i> . . . . .	27
<i>Spil uden modstander</i> . . . . .	16	<i>Arbejdsdeling</i> . . . . .	27
<i>Spil uden mål</i> . . . . .	16	Forsvar . . . . .	28
<i>Leg - Hotbox</i> . . . . .	17	<i>Pres mod midten</i> . . . . .	28
<i>Værktøjskassen</i> . . . . .	17	Værktøjskassen . . . . .	28

# Lærervejledning

Hæftet er opdelt i fire kapitler. Første kapitel giver en introduktion til Ultimate, med forklaring af spillets gang, og de basale regler. Andet kapitel er en vejledning i de mest almindelige kaste- og gribevarianter. Tredje kapitel indeholder øvelser og lege fordelt på seks afsnit.

I hvert afsnit står den letteste øvelse først, hvorefter de gradvist bliver vanskeligere. Efter øvelserne er der en leg, som kan bruges som afveksling til Ultimate, eller som ekstra motivation i træningen af bestemte sider af spillet.

Endeligt gives i kapitel fire et indblik i Ultimate-taktik, ved forklaring af et par væsentlige angrebs- og forsvarssystemer. Sidst i hvert kapitel og afsnit er der en **værktøjskasse** med uddybende forklaringer og små fif.

## Materialer

Det er forholdsvis nemt, at komme igang med Ultimate. Det du behøver er kegler til markering af banen (8 stk. pr. bane), overtrækstrøjer eller lignende og gode frisbee's (minimum een pr. tre elever).

“Frisbee” er et registreret varemærke, og i det følgende vil jeg derfor kalde “den flyvende ting” ved sit rette navn - en “disc”. Det kan være vanskeligt at få fat i gode disc's. Køb aldrig disc's i en legetøjsbutik, og lad dig ikke narre af navne, der ligger tæt op af “Frisbee” eller “Ultimate”!

Til Ultimate skal disc'en helst være ret stor med en diameter på mellem 25 og 30 centimeter, og en vægt på mellem 150 og 180 gram. Disc'ens kant skal være tykkere end disc'en iøvrigt. Disse ting er med til at sikre, at disc'en kan flyve stabilt og er nem at gribe. Dertil kommer at disc'ens kant skal krumme een til to millimeter indad, hvilket hindrer at disc'en bliver “uhelbredeligt” skæv. Endelig er plast-kvaliteten af afgørende betydning for vindmodstanden. Disc'en må hverken være hård, som en havestol, eller blød, som gummi. Er du i tvivl, eller må du lede forgæves, kan du via DGI få fat i “Ultimate-udvalget”, som kan formidle kontakt til en forhandler.

## Fysiske rammer

Ultimate stiller ret store pladskrav, og vent endelig til vejret tillader udendørs aktivitet, hvis du kun har en gymnastiksal til rådighed i vintermånederne. I en indendørs hal kan man have op til 30 elever igang med øvelser samtidig. Men når der skal spilles Ultimatekampe bør der ikke være mere end 5 på hvert hold - eventuelt med udskiftning. I øvrigt er der med hensyn til øvelserne, Ultimatebanens størrelse og deltagerantallet vide rammer for justeringer i forhold til de praktiske vilkår.

## Lektionerne

Gennemfør den opvarmning I plejer at lave, men tilføj altid en kaste/ gribe-øvelse fra første afsnit, efterfulgt af en øvelse, hvor eleverne skal kaste, løbe og gribe uden modstandere (f.eks. øvelsen ‘spil uden modstander’ side 16 eller ‘på rød og række’ side 18). Derved finder eleverne ind i rytmen, og får opfyldt kravet til spilrelateret opvarmning.

Øvelserne i “Kom igang”-afsnittet er specielt velegnede til den første lektion, hvor eleverne skal introduceres til Ultimate. Men samtidig er det vigtigt, at I allerede første gang når frem til at spille Ultimate på en rigtig bane med målzoner, så eleverne tidligt får et indtryk af spillet.

Generelt er øvelserne mest møntet på den opbyggende side af spillet - angrebet. Angrebsspillet tager længst tid at lære og er samtidig sjovest at træne!

Inden du introducerer Ultimate-taktik i lektionerne er det nødvendigt, at elevernes teknik er på et vist niveau. Som tommelfingerregel skal øvelse 1 og 2 i de fire første afsnit køre godt, inden der er basis for at inddrage de taktik-nære øvelser i afsnit fem og seks. Men bemærk, at stærk blæst kan have stor negativ indflydelse på elevernes kast og gribninger. Med andre ord bør vejrudsigten tages i ed før du sammensætter øvelserne til næste lektion.

Allerede i de første lektioner med Ultimate bør der lægges vægt på, at angriberne spreder sig i banens dybde, og løber for at komme fri til aflevering. Klumpspil og stilstand er altid et problem i begyndelsen. Tilsvarende er det en god idé, tidligt at lægge vægt på, at opdækkerne rent faktisk følger deres mand. Det har samtidig den positive sideeffekt, at det i langt højere grad tilskynder angriberen til at løbe og finte!

Alt i alt er der stof til mange, gode timer med Ultimate i dette hæfte. Har du et mindre antal lektioner til rådighed, er der ingen grund til at gå mere i dybden med det taktiske end ovenfor. Ultimate er et sjovt spil, også uden de taktiske overvejelser!

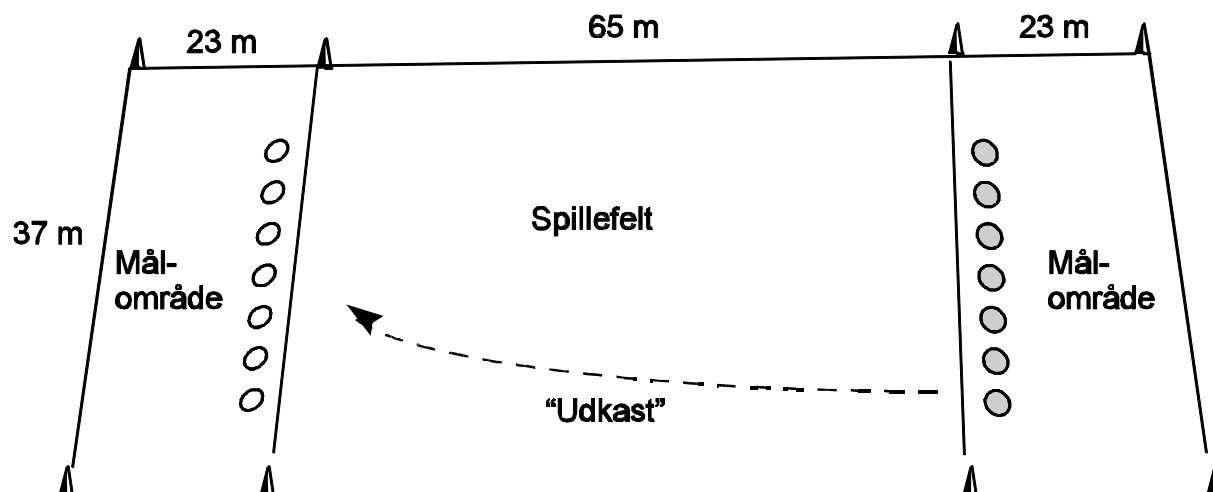
### **Supplerende teoretisk materiale**

I hæftet “Sport og Fair Play” har DGI’s Ultimateudvalg samlet en række artikler til brug ved undervisning i idrætsteori eller til tværfagligt samarbejde med f.eks. samfundsfag. Artiklerne handler om nogle af de faktorer, der kan påvirke en fair afvikling af idrættskonkurrencer, f.eks. indstillingen hos de aktive, dommerens rolle, spillernes indflydelse, doping m.v. Til artiklerne er der arbejdsopgaver samt forslag til praktiske øvelser. Materialet kan rekvireres ved henvendelse til DGI, Vingsted.



# 1. Ultimate - en introduktion

Holdspillet "Ultimate" bygger på "fair play" og et regelsæt, som bl.a. betyder, at kampe spilles uden dommere. Hvert hold består af 7 spillere, og i "rigtige" kampe spiller man, indtil et hold scorer sit 21. mål (I indendørs: 5 spillere og kampe til 15 mål). Udskiftning kan kun ske i forbindelse med scoring, eller hvis en deltager skades.



**Ultimatebane.** I indendørs er målene: Spillefelt 20 x 28 m, og målområde 20 x 6 m. Det svarer til en håndboldbane!

## Scoring

Et hold scorer mål, ved at en spiller kaster disc'en til en medspiller, som griber den i modstandernes målzone.

## Spillets gang

Inden spillet kan begynde skal holdene stå opstillet på deres mållinie. Ved lodtrækning afgøres det, hvem der er angribere og forsvarere.

Det forsvarende holds spillere aftaler indbyrdes, hvem de hver især skal dække på det angribende hold - der spilles med personlig opdækning. Med det på plads, rækker den spiller på det forsvarende hold, som skal lave "udkastet" disc'en i vejret. Dermed viser han, at det forsvarende hold er klar. Først når det angribende hold svarer, med en arm i vejret, at de er klar, må udkastet sendes afsted.

Hvert point sættes igang af et udkast fra det forsvarende hold til det angribende hold. Udkastet er signalet til spillerne, om at de må krydse deres mållinie og løbe ud i spillefeltet.



*Udkastet er signalet til, at begge hold må krydse linien til spillefeltet og påbegynde spillet*

Det angribende hold behøver ikke gribe udkastet, men det kan godt betale sig, at få fat i disc'en og sætte angrebet hurtigt igang. Angriberne skal forsøge at aflevere disc'en fremad banen fra spiller til spiller, indtil en af dem griber den i modstanderens målzone og dermed scorer et mål.

Det forsvarende hold søger at overtage retten til at angribe, ved at gribe eller blokere det andet holds afleveringer. Ethvert kast, der ikke gribes af en medspiller på det angribende hold, medfører at angrebet overgår til det andet hold! For eksempel, hvis kastet ryger i jorden.

Med andre ord har det angribende hold hårde odds. Alt andet end fuldbyrdede afleveringer - kast, der gribes af en medspiller - betyder "angrebs-skift".



*Scoring. Der er scoret, når en spiller griber en medspillers aflevering i modstanderens målområde.*

Ved scoring forbliver det scorende hold og disc'en i den målzone, hvor scoringen har fundet sted. De forbereder sig på at forsvare, og gør klar til udkastet. Det andet hold må gå "den tunge gang" tilbage til den anden målzone. Denne sideskift-regel er lavet, fordi vindretningen har stor betydning, og medfører at holdene bytter side ved hver scoring.

## Skridt og nøl

Det er ikke tilladt at løbe med disc'en. Efter gribning skal man stoppe så hurtigt som muligt, hvorefter man udelukkende må pivotere, som i basketball.

Efter gribning må spilleren holde disc'en i maksimalt 10 sekunder (8 sekunder i indendørs). Forsvareren, der markerer kasteren, tæller tydeligt sekunderne: "Nøl 1, 2, 3, 4 o.s.v. indtil 10. Står kasteren stadig med disc'en, idet forsvareren siger 10, er der nøl og angrebet skifter.

## Inde eller ude

En aflevering må gerne flyve udenfor sidelinierne, hvis den senere kurver tilbage på banen. Men rammer disc'en en væg, et træ eller en tilskuer på vejen, er den ude, og det andet hold får disc'en. De må starte deres angreb på det sted, hvor disc'en krydsede linien.

En spiller, der i gribeøjeblikket har en fod på eller udenfor sidelinierne, er ude, og angrebet skifter.

En spiller, som griber disc'en inde i spillefeltet, men som ikke kan standse og derfor krydser sidelinien, er **ikke ude**. Men han skal gå tilbage til det sted, hvor han krydsede linien og kaste derfra.

Det samme gælder, hvis en spiller griber og derefter krydser modstanderens mållinie. Han har ikke scoret, men skal tilbage til det sted, hvor han krydsede linien, og kaste derfra.

Springer en spiller og griber disc'en i luften, er det første jordberøring ved landingen, der afgør om han er ude eller inde.

## Fejl

Fejlreglerne i Ultimate minder, med et par markante undtagelser, om reglerne i basketball. Fysisk kontakt er i princippet forbudt, men kan ligesom i basketball ikke helt undgås (f.eks. i forbindelse med luftdueller).

Bevidste fejl, som for eksempel kropstacklinger, hører slet ikke hjemme i Ultimate. Men selvom man ikke laver fejl med vilje, hænder det alligevel.

Angriberen laver f.eks. fejl, hvis:

- Han tager for mange skridt med disc'en.
- Han placerer sig i modspillers løbebane, så en medspiller kan komme fri (screening).

Forsvareren laver for eksempel fejl, hvis:

- Han rammer kasteren over hånden i kasteøjeblikket.
- Han støder ind i en angriber, der således mister chancen for at gribe disc'en.
- Han tæller "nøl" for hurtigt.

Læg også mærke til, at det ikke er tilladt, at slå eller gribe fat i disc'en, mens kasteren står med den i hånden. Der er altså ingen grund til, at holde disc'en over hovedet, eller at gemme den bag ryggen for at undgå opdækkerens lange fingre.

Det er heller ikke tilladt, at omklamre kasteren, og man skal stå i minimum een meters afstand fra ham. Endelig må der kun være een forsvarsspiller inden for 3 meters afstand af kasteren. Disse regler er lavet for at sikre kasteren en mulighed for at aflevere. At kaste er svært nok i sig selv!

## Hvem dømmes og hvordan?

Ultimate har ingen dommere - spillerne dømmes selv! En fejl kan kun kaldes af den spiller, som den er blevet begået imod. Det gør han ved med det samme at råbe "fejl". Spillet stopper straks, og samtlige spillere på banen bliver stående, hvor de nu er - "freeze"!.

I forbindelse med fejl forsøger man at "spole spillet tilbage" til situationen inden fejlen blev begået. Laver en kaster for eksempel en mislykket aflevering, fordi han er blevet ramt på hånden i kasteøjeblikket råber han "fejl". Spillet stopper, og han får disc'en tilbage med et nøltal på 0.

Har en angrebsspiller taget for mange skridt med disc'en, råber hans opdækker "fejl". Spillet stopper og angriberen med disc'en må gå tilbage til det sted, hvor forseelsen startede. Men han mister ikke disc'en! Bemærk, at fejl begået af angribende hold **ikke** medfører at angrebet skifter!

Efter en fejl stopper spillet. For at sætte spillet igang igen skal disc'en "checkes" af markøren. Ved check har kasteren disc'en i hånden. Idet markøren rører disc'en og samtidig råber "disc ind", må kasteren aflevere, og de øvrige spillere bevæge sig rundt på banen igen.

## Sportsånd

Fraværet af dommere appellerer til deltagerne om selv at tage ansvaret for kampene. Og har som forudsætning, at ingen med vilje overtræder reglerne. Således lyder den grundlæggende regel i Ultimate (Citat fra World Flying Disc Federations regelsamling):

***"Spirit of the game".***

*"Der opmuntres til spil på et højt konkurrencemæssigt plan, men aldrig på bekostning af gensidig respekt mellem spillerne, overholdelse af de for spillet vedtagne regler, eller glæden ved at spille. Formålet med Ultimate-reglerne er at angive nogle retningslinier for hvordan Ultimate spilles. Det antages at ingen Ultimate-spiller med vilje vil overtræde reglerne, og der er derfor ingen hårde straffe for utilsigtede regelbrud. Men derimod er der angivet en måde, hvorpå spillet kan genoptages, således som det efter al sandsynlighed ville have udviklet sig, hvis der ikke havde været noget regelbrud."*



## Værktøjskassen

Både banens længde, kampenes varighed og deltagerantallet kan med fordel justeres ned, når det drejer sig om introduktion af spillet.

De fleste husker og forstår bedst reglerne, hvis de forbindes med konkrete spilsituationer. Det er derfor en god idé at introducere reglerne efterhånden som behovet opstår i forbindelse med spil og øvelser.

I begyndelsen kan det være nødvendigt, at bryde ind i spillet for at forklare regler, eller opklare tvivlsspørgsmål. Men det er vigtigt at eleverne tidligt opdager, at der ikke er nogen dommer. Afstå derfor fra “dommer-rollen”, og træk dig hurtigst muligt tilbage i rollen som passiv observatør.

Uenighed om spilsituationer kan ikke undgås. Derfor er elevernes indbyrdes håndtering af uenighed en vigtig del af spillet. De opdager, at det alene er deres ansvar at få spillet til at fungere!



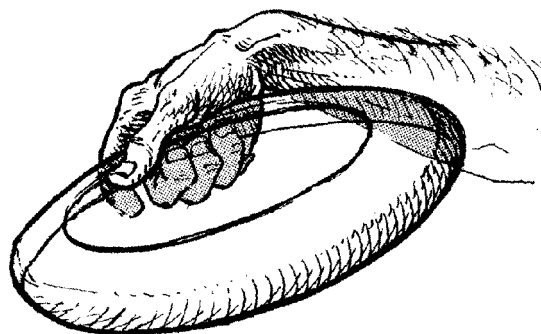
*Efter kampen samles holdene i en cirkel for at takke af med en kort snak om kampens forløb.*

## 2. Kaste- og gribeteknik

For at spille Ultimate er det en forudsætning at kunne kaste og gribe disc'en nogenlunde sikkert. Ethvert kast består af discgreb, kaste-position og kasteafvikling. I Ultimate er de tre mest almindelige kast baghånds-, forhånds- og hammerkastet.

### Baghåndskastet

Baghåndskastet er det letteste kast at udføre. Tommelfingeren placeres på disc'ens overside, så den trykker midt på rillerne. De øvrige fingre "krølles" rundt om disc'ens kant, så fingerspidserne på lille-, ring- og langefinger trykker på selve kanten. Grebet skal være fast uden at være krampagtigt fast.



**Baghåndsgrebet.**

Kasteren står med let spredte ben og med siden til målet. Øjnene skal være fæstet på målet - ikke på disc'en! Armen skal holdes ude på siden af kroppen og være næsten strakt, som ved et baghåndsslag i tennis, men med bøjet håndled. Armen må ikke holdes på ryggen eller bøjes op i armhulen, så bevægelsesfriheden forsvinder!

I kastebevægelsen flyttes vægten fra det bagerste til det forreste ben. Armen, inklusive håndleddet, skal være afslappet. Bevægelsen skal være fremadrettet - ikke en cirkel om kroppens akse! Bevægelsen skal munde ud i et "svirp" med håndleddet, som skaber spin (rotation). Spin er det, som giver disc'en stabilitet, så disc'ens gode flyveegenskaber udnyttes! I kastets eftersving skal håndfladen vende nedad.



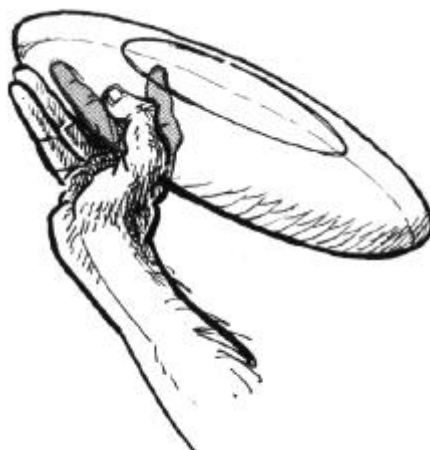
**Baghåndskastet.**

## Forhåndskastet

Forhåndskastet er lidt mere akavet for de fleste. Tommelfingeren skal fortsat være placeret på disc'ens overside, og trykke midt på rillerne. Men disc'en "drejes" helt ind i mellemrummet mellem tommel- og pegefinger, med pege- og langefinger på indersiden af disc'ens kant, og ring- og lillefinger på ydersiden af disc'ens kant. De to par fingre skal klemme på hver side af disc'ens kant i et fast, men ikke krampagtigt greb.

Kasteren står med let spredte ben, let bøjede knæ og med front til målet. Øjnene skal være fæstet på målet. Albuen skal være let bøjet, og håndleddet skal være bøjet nedad og tilbage. Den side af disc'en, som vender væk fra kroppen, skal hælde nedad.

Kastebevægelsen skal være fremadrettet, og munde ud i et "svirp" med håndleddet. Bevægelsen skal være kort og meget eksplosiv, som et slangehug. Disc'ens spin er altafgørende ved forhåndskast. Et hurtigt håndled er derfor langt vigtigere end store armkræfter. Håndfladen skal vende opad i hele kastebevægelsen.



*Forhåndsgrebet*



*Forhåndskastet*

## Hammerkastet

Kan du forhåndskastet, kan du også hammerkastet! Grebet er det samme, men kasteren står næsten med front til målet, og kastet udløses over hovedet.

Kastepositionen og kastebevægelsen minder meget om den en badmintonspiller bruger ved clearslag, med let tilbagebøjet ryg og skulderen til kastearmen trukket tilbage.

Kastebevægelsen skal være rettet fremad og opad, idet disc'en hurtigt falder. Derfor skal der også bruges både kraft og spin. Disc'ens vinkel ved kasteudløsning skal være omtrent lodret. I flugten vil disc'en hurtigt vende rundt. Et godt kast lander fladt med bunden i vejret!



*Hammerkastet*

## Gribninger

Sikre gribninger er lige så vigtige som gode kast, og mest sikre er gribninger med to hænder. Samtidig er det i gribeøjeblikket vigtigt, at bruge øjnene til at fokusere på disc'en.

Sidder afleveringen under livet er det mest sikkert at gribe fat i disc'ens kant med tommelfingrene ovenpå og de øvrige fingre under disc'en.



Sidder afleveringen over hovedhøjde gribes fat i disc'ens kant med tommelfingrene under og de øvrige fingre ovenpå disc'en.



Sidder afleveringen mellem livet og halsen er det mest sikkert, at bruge en sandwichgribning. Det vil sige, at man "klapper" hænderne sammen om disc'ens midte, med den ene hånd ovenpå og den anden hånd under disc'en. Kommer disc'en i hovedhøjde er det en god idé, at modtageren springer op, og griber disc'en i brysthøjde.



## Værktøjskassen

Inden kasteinstruktion er det en god idé at bruge lidt tid sammen med en kollega for at danne egne erfaringer med kast og gribninger.

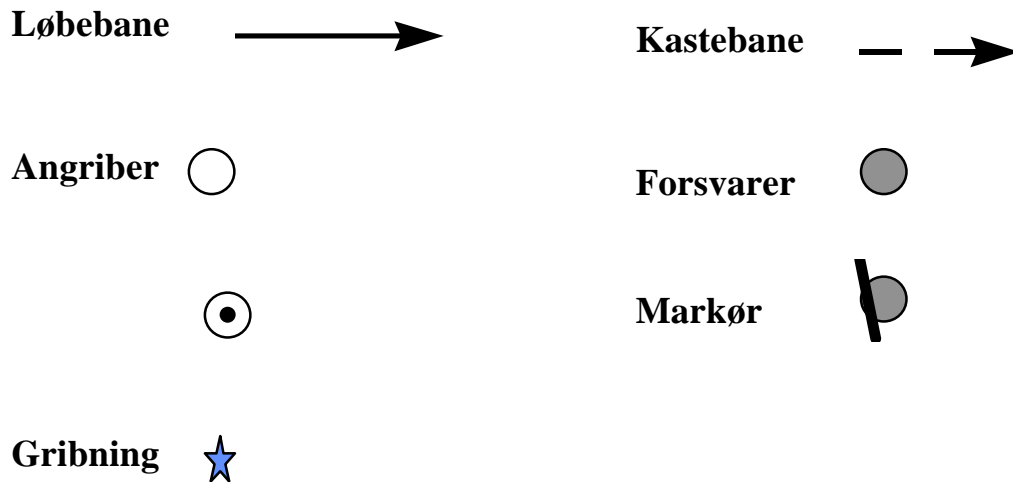
Vinden har stor betydning for disc'ens svæv - især ved hammerkast. I blæsevejr skal kastene derfor have ekstra meget spin. Spin giver disc'en stabilitet!

Det gør ikke ondt at gribe en disc. Men at få en disc i ansigtet er ikke rart. Sørg derfor for god afstand mellem grupperne.



*Det er ikke altid, at man kan nå disc'en med to hænder. Så tager man den med een!*

# Øvelser og lege



## A. Kast og gribninger

fremgår, at du ved små ændringer i øvelserne kan spore eleverne ind på forskellige sider af kastet, som for eksempel spin, fartstyring og distance.

Eleverne stiller sig parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 10 meter. De kaster frem og tilbage mellem sig, indtil de har styr på kast og gribninger. Begynd med baghåndskastet,

### Fra baghånds- til forhåndsgreb

Eleverne stiller sig parvis med en disc og en afstand på ca. 10 meter. De kaster frem og tilbage

### Fra korte til lange kast

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på maximum 8 meter. De

træder begge elever et skridt tilbage og øvelsen repeteres. Efter et stykke tid går parrene igen sammen på den korte afstand, og øvelsen gentages med forhåndskast og hammerkast.

## Spin

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 4 meter. De træner spin ved at lave kast, som roterer meget uden at have nogen synderlig fremdrift. Kun forhånds- og baghåndskast.

## Gribninger

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 4 meter. De veksler mellem høje og lave kast, og tvinger derved hinanden til at bruge forskellige gribninger.

Kastene må ikke være hårde, men gerne med varierende spin.

## Fartkontrol

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 10 meter.

Modtageren lægger sig fladt på maven med hovedet i retning mod kasteren og armene ud til siderne. Der kastes og modtageren springer op og griber disc'en - og vise versa. Et præcist kast, med spin og uden for megen fart, er en forudsætning for, at modtageren har en chance for at gribe.

**Variation:** Øvelsen kan gøres lettere, ved blot at lade modtageren stå med ryggen til kasteren, der så skal råbe "nu" i kasteøjeblikket.

## Leg - Speedflow

Eleverne går sammen parvis med en disc og en afstand mellem sig på ca. 10 meter. Det gælder om at lave 60 vellykkede afleveringer hurtigst muligt - d.v.s. 60 kast, som gribes. Det er tilladt at løbe for at gribe disc'en, men eleven skal tilbage til udgangspunktet før han må kaste tilbage. Hvert par tæller højt, så parrene ved siden af kan følge med.

**Variation 1:** Som ovenfor, men først til 60 bestående af 20 vellykkede kast i henholdsvis baghånd, forhånd og hammer.

**Variation 2:** Som i variation 1, men med den tilføjelse at man ved mislykket aflevering skal gå tilbage til hele ti'er. Er et par f.eks. nået til 37, da en fejl indtræffer, skal parret tilbage til 30, og tælle derfra.



## Værktøjskassen

Kastetræningen er ikke altid det mest spændende for eleverne, men det er nødvendigt, at de behersker gribninger og mindst eet kast rimeligt godt. Begynd med baghåndskastet, der er det letteste for langt de fleste! Er der generelt problemer med forhåndskastet så udskyd træning af hammerkastet.

Det er en god idé, at starte hver lektion med en øvelse fra dette afsnit, så eleverne får en teknisk opvarmning. Alle øvelserne ovenfor kan uden problemer laves i grupper af 3.

Er der den mindste brise, er det en god idé at lade eleverne bytte plads, så alle prøver både mod- og medvind.

Hold øje med elevernes discgreb, kaste-position og kasteafvikling, men ret ikke for mange detaljer på en gang. Få fremfor alt eleverne til at fokusere på at lave mange, gribelige kast - "Learning by doing" er den bedste læremester. Målet er at kastet skal "ligge i hånden" - ikke "i hovedet"!

## B. Kom igang

Inden du sætter egentligt spil igang med målzoner, point o.s.v., er det nødvendigt at introducere de mest basale regler. Det kan man med fordel gøre i forbindelse med nedenstående øvelser, der samtidig giver eleverne et indblik i spillets natur.

### Spil uden modstander

Eleverne går i grupper af ca. 4 med en disc på et område der er ca. 15 x 15 meter. De er alle på samme hold, og spiller disc'en rundt mellem sig. Det gælder om hele tiden at være i løb, og at gøre sig spilbar. Kun når en elev griber disc'en, skal han hurtigst muligt stoppe op, stille sig i kaste-position, og først når kastet er udløst sætte i løb igen.

### Spil uden mål

To hold af ca. 4 elever spiller mod hinanden på et område, der er ca. 20 x 20 meter. Der spilles uden målzone, så det gælder udelukkende om at holde disc'en inden for egne rækker. Ved forsvarsblokering eller kaste-/ gribefejl går disc'en over til det andet hold - "Angrebsskift". Der spilles med personlig opdækning, og inden I går igang aftales det, hvem der spiller overfor hvem.



## Leg - Hotbox

To hold af 3-4 elever spiller mod hinanden på et område, der er ca. 20 x 20 meter. På banens midte er der en målzone på ca. 3 x 3 meter. Holdene scorer point ved at gribe disc'en inde i målzonen. Ved angrebsskift, herunder også scoring, igangsættes spillet straks. Men scoring på første kast efter skift er ikke tilladt.

**Variation:** Som ovenfor, men med et område, der måler 25 x 25 meter, og med 2 målzoner på hver 2 x 2 meter. Denne variation er fordelagtig, hvis der skal være mere end 4 elever på hvert hold, eller hvis deltagerne "glemmer" at dække personligt.



## Værktøjskassen

I brugen af de spilintroducerende øvelser er det vigtigt, at eleverne lærer at **finte og løbe** for at komme fri til at modtage disc'en, og at **standse op** for at kaste.

Samtidig er det vigtigt, at eleverne i forsvar forfølger deres modstander, og derved får fornemmelse for den personlige opdækning.

Endeligt er disse øvelser ideelle til introduktion af de mest basale regler - skridt, angrebsskift, opdækning, fejl m.v. (jævnfør kapitel 1. ovenfor).

Til gengæld er der tidligt i et undervisningsforløb ingen grund til at håndhæve nølreglen.

Tværtimod er det noget af en opgave at få eleverne til ikke at forivre sig - 10 sekunder er laaaang tid.

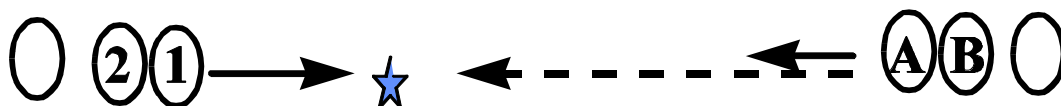
## C. Løb og cuts

Med øvelserne i dette afsnit får eleverne et yderligere indtryk af kravene til deres kast, gribninger, løbeindsats og cuts (Et "**cut**" er et skarpt retningskift i høj fart, som angriberen laver for at komme fri af sin modstander).

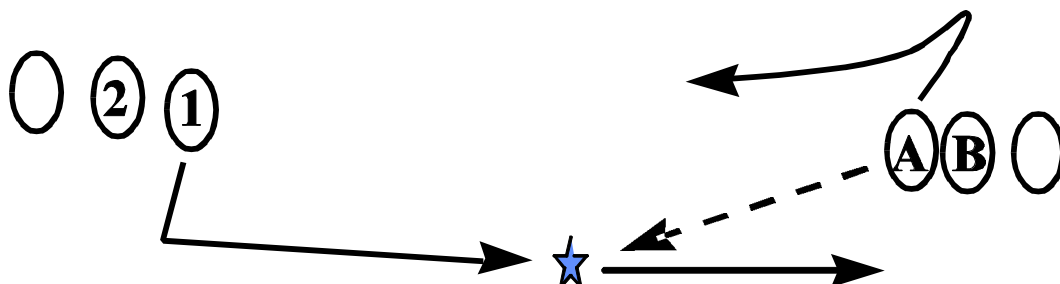
### På rad og række

Eleverne stiller sig i to rækker med mellem 5 og 9 elever i hver, og med alle de disc's der er til rådighed. De to rækker placeres på en lige linie, med front mod hinanden, og med en afstand på mellem 15 og 20 meter.

Spiller 1 har ingen disc. Han løber lige frem mod den anden række, og modtager aflevering fra A. 1 griber disc'en, hvorefter han fortsætter ned i den modsatte række. Lige efter at have kastet løber A for at modtage en aflevering fra 2 - og så fremdeles.



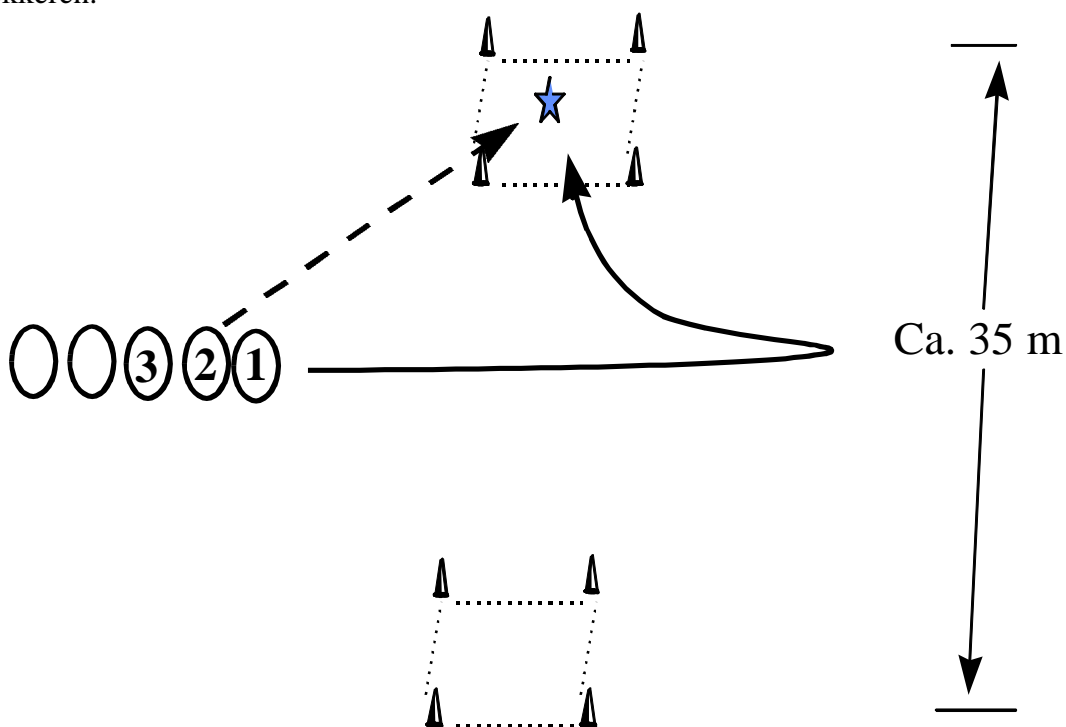
**Variation:** Som ovenfor, men med et cut, som i en spilsituation vil øge chancen for at komme fri af opdækkeren (Se illustrationen!).



### Præcisionskast

Eleverne stilles med 7 til 11 i en række og så mange disc's som muligt. Der opstilles to målzoner, som vist på figuren nedenfor. Den forreste elev i rækken, 1, løber frem mellem de to målzoner, og laver et cut til en af dem. Den næste elev i rækken, 2, laver en aflevering, der skal kunne gribes af 1 og helst i den målzone, som han cutter til. Efter grebning løber 1 ned bag i rækken, mens 2 laver sit cut.

Cuttes der til venstre skal en højrehåndskaster helst bruge sin baghånd, og cuttes der til højre skal han helst bruge sin forhånd. Det gør det i spilsituationer nemmere at kaste uden om opdækkeren.



## Hanekamp

Eleverne stiller sig parvis med 8 til 14 i en række, således at hver cuttende angriber får en forsvarer på sig, når han løber frem mellem de to målzoner, som illustreret i øvelsen ovenfor. Angriberen, 1, løber frem mellem de to målzoner, og forsøger inden for 10 sekunder at cutte sig fri til aflevering i en af de to zoner. Forsvareren, A, søger selvfølgelig at hindre scoring ved at forfølge angriberen tæt, og om muligt at blokere disc'en inden gribning. Parrene skiftes indbyrdes til at være angriber og forsvarer.

## Leg - Kapløb om disc'en

Eleverne stiller sig i to rækker, med lige mange i hver. Rækkerne stilles parallelt med ca. 8 meters afstand. Imellem rækkerne står en dygtig kaster med samtlige disc's. De forreste spillere i hver række lægger sig fladt på maven og hovedet i kasteretningen (helst modvind). Kasteren råber "nu", hvorefter de to kombatanter spurter afsted. Efter nu-råbet venter kasteren et kort øjeblik, hvorefter han kaster disc'en frem foran de to, som begge forsøger at komme først og gribe disc'en. Derefter løber de ned bag i deres række. Der kan eventuelt konkurreres om, hvilken række der griber flest afleveringer.



## Værktøjskassen

Med løbe- og cutteøvelserne ovenfor, træner eleverne at kaste til en spiller i løb. Det er vigtigt, at afleveringen sidder foran medspilleren, og at disc'ens bane krummer en lille smule ind mod den ønskede modtager. Samtidig får man tjek på at gribe i høj fart.

For at lave et virkeligt effektivt cut på en græsbane, er det nødvendigt med knopper under skoene - fodboldstøvler eller lignende. Langt fra alle elever er i besiddelse af sådant fodtøj, og derfor skal du vælge dine øvelser med omhu, hvis banen er våd og glat.

I øvelser med både angriber og forsvarer er det sjovest, hvis eleverne sammensættes i par af nogenlunde samme hurtighed, højde og drøjde.

Øvelserne "Præcisionskast" og "Hanekamp" kan bruges i forlængelse af pivoteringsøvelserne i næste afsnittet ved at sætte en opdækker (markør) på kasteren i stedet for på den cuttende angriber, jf. øvelsen "Præcisionskast under pres". Man kan også forsøge sig med opdækker på begge angribere - både kaster og cutter - men så er øvelsen vanskelig.

## D. Pivoting og opdækning

Man pivoterer for at skifte fra baghånds kaste-position til forhånds kaste-position og omvendt, samt for at komme fri af markøren. Er man **højrehåndskaster** pivoterer man omkring **venstre fod**.

### Pivoting

Eleverne står parvis med en disc og en indbyrdes afstand på ca. 10 meter. Eleven med disc'en begynder at pivotere frem og tilbage mellem baghånds- og forhånds-kaste-position. Modtageren råber "NU", hvorefter afleveringen skal falde så hurtigt som muligt.

### Kast under opdækningspres

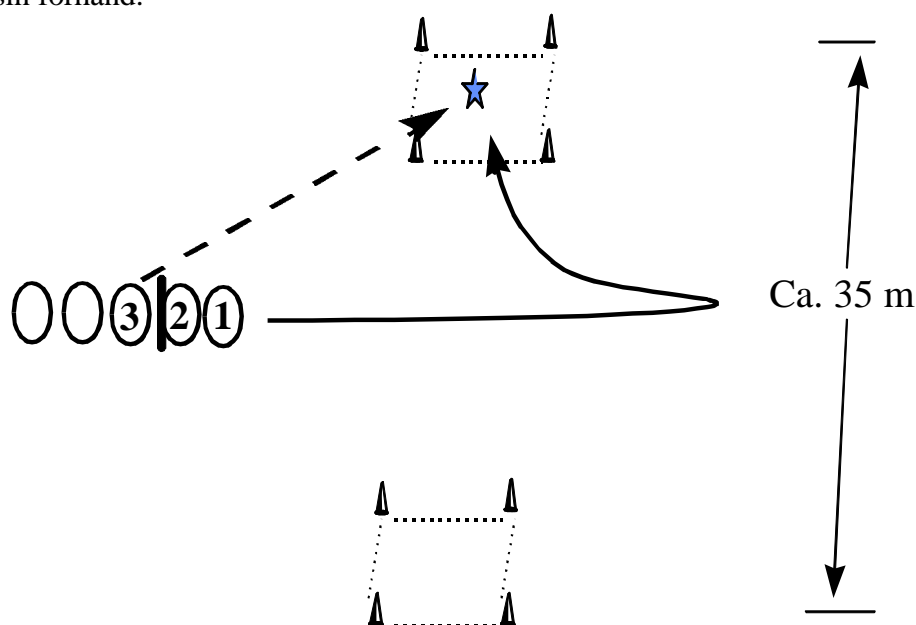
Eleverne går i grupper af 3 med en disc. Spilleren med disc'en pivoterer og laver kropsfinter for at komme fri af markøren. Den sidste spiller står ca. 10 meter væk og er klar til at modtage en aflevering, der skal falde inden for 10 sekunder. Efter udløsning af kast løber kasteren hen til modtageren og er den nye opdækker. Spilleren, der før var markør er nu modtager - og så fremdeles.



### Præcisionskast under pres

7 til 11 elever stiller sig i en række med så mange disc's som muligt. Der opstilles to målzoner, som vist på figuren nedenfor. Nummer 3 i rækken er kaster og er dækket op af nummer 2. Nummer 1 løber frem mellem de to målzoner, og laver et cut til en af målzonerne. Nummer 3 finter og udløser kast, hvorefter han vender sig om som ny opdækker. Nummer 2 løber frem og cutter - og så videre.

Cuttes der til venstre skal en højrehåndskaster bruge sin baghånd, og cuttes der til højre skal han bruge sin forhånd.



## Leg - Fedtefadet

Eleverne går i grupper af mellem 6 og 9 med een disc. Ca. 2/3 af eleverne er angribere, og stiller sig i en rundkreds med en diameter på ca. 15 meter. Inde i rundkredsen stiller den sidste 1/3 af eleverne sig og er opdækkere. Angriberne må pivotere, men må iøvrigt ikke flytte sig. For angriberne gælder det om, at kaste disc'en rundt mellem sig, så præcist at modtagerne ikke behøver flytte sig efter den, og samtidig uden for opdækkernes rækkevidde. Opdækkerne må løbe og springe det bedste de har lært for at fremtvinge et dårligt kast eller en blokering. Efter et stykke tid byttes plads.



## Værktøjskassen

En god pivotering foregår med et lavt tyngdepunkt, i god balance, og er en hurtig bevægelse - ikke på stive ben, og ikke en stor cirkelbevægelse!

Det er vigtigt at eleverne, samtidig med pivoteringen, også skifter greb. I den forbindelse er det som udgangspunkt en fordel at holde disc'en foran sig i hoftehøjde og med begge hænder. Den anden hånd (f.eks. venstre) bruges til at holde og dreje disc'en ind i det ønskede (højrehånds) kastegreb. En højrehåndskaster bruger baghåndskastet til at kaste venstre om opdækkeren, og forhåndskastet til at kaste højre om opdækkeren, jf. foto's i kapitel 2.

Det er en god idé at bruge simple kropsfinter som supplement til pivoteringer. En kropsfinte er en hurtig og nem måde, at komme fri af markøren.

Markøren skal ligeledes arbejde i et lavt tyngdepunkt, og holde armene lavt. De fleste gode kast flyver under armene på markøren!

## E. Flydende angrebsspil

Et “bevægeligt og flydende angrebsspil” er fundamentalt vigtigt efterhånden som eleverne bliver dygtigere til at forsvare. I afsnittet “Taktik - angreb” beskrives det basale “sving og sideliniebølge”-angrebssystem. Den forudsætter, at deltagerne hurtigt og sikkert kan gennemføre rutinen - gribning, pivotering og kast. Nedenfor gennemgås et par øvelser, som lægger vægt på den side af spillet.

### Rundtossen

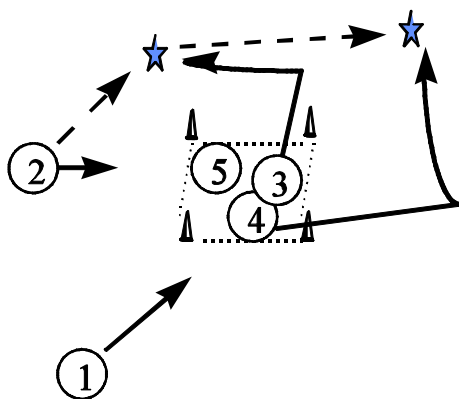
Eleverne går i grupper af tre med een disc. De stiller sig på en linie med ca. 10 meters afstand mellem sig. 1 kaster til 2, der står i midten. 2 kaster videre til 3, der straks kaster tilbage til 2 og så videre.

Alle kast går igennem 2, som lynhurtigt skal kaste videre. Blandt andet ved at dreje den korteste vej rundt, og kaste det kast - forhånd eller baghånd - som minimerer antallet af tidskrævende bevægelser. Når spilleren i midten bliver rundtosses byttes der plads, så alle prøver pladsen i midten.

Eksempel for højrehåndskaster: Kastet sidder lidt til højre for 2, der derfor drejer **med** urets retning omkring pivotfoden (venstre fod) og kaster en baghånd. Hvis kastet sidder lidt til venstre for 2, drejer han **mod** urets retning og kaster en forhånd. Dermed skal han maksimalt dreje en halv omgang for at komme i kaste-position, og kan tidligt iværksætte sin kastebevægelse.

### Karrusellen

Eleverne går i grupper af 6-8 med een disc. De stiller sig inden i en firkant markeret med kegler. Eleverne får et nummer, som viser i hvilken rækkefølge de skal cutte. Det gælder om at flytte disc'en i en bestemt retning rundt om firkanten. Nr. 1 stiller sig med disc'en 10-12 meter udenfor firkanten, nr. 2 cutter, modtager disc'en og afleverer straks videre til nr. 3, der afleverer til nr. 4 o.s.v. Lige så snart afleveringen er faldet skal kasteren løbe tilbage til firkanten, hvor han gør sig klar til sit næste cut. Det er vigtigt at modtageren timer sit cut rigtigt. Løber han for sent skal kasteren vente, og løber han for tidligt, hvilket er det typiske, skal han selv stå og vente. Efter et stykke tid køres der den modsatte vej.



## Leg - Discfanger

10 til 25 elever, med tre disc's og to overtrækstrøjer i et spillefelt på fra 20x20 til 30x30 meter afhængig af deltagerantallet. De to fangere får en overtrækstrøje i hånden så ingen er i tvivl. Dem der har en disc i hånden er "helle", og kan ikke tages til fange.

For deltagerne gælder det om at undgå tilfangetagelse. Det kan de selvfølgelig gøre ved, at finte og spurte fra de to fangere. Men de kan også hjælpe hinanden ved, at aflevere disc'ene rundt til de deltagere, som har fangerne på nærmeste hold. Lykkes en sådan aflevering, er modtageren helle og fangeren må udse sig et nyt bytte. Det har ingen konsekvenser, hvis disc'en ryger ud af banen eller på jorden, bortset fra, at disc'en ikke er til nogen nytte, så længe den ligger der. Det gælder med andre ord om hurtigt at få fat i den igen!

Fangeren må blokere disc'en, men må ikke tage den i besiddelse. Rører han en deltager uden disc overdrager han samtidig fanger-hvervet med overtrækstrøjen.



## Værktøjskassen

Med øvelserne i dette afsnit lærer eleverne at opretholde et flydende opspil. Dels ved at indlære "gribe, pivotere, kaste"-rutinen, så den afvikles hurtigt i "een" bevægelse. Dels ved at træne elevernes timing af cuts.

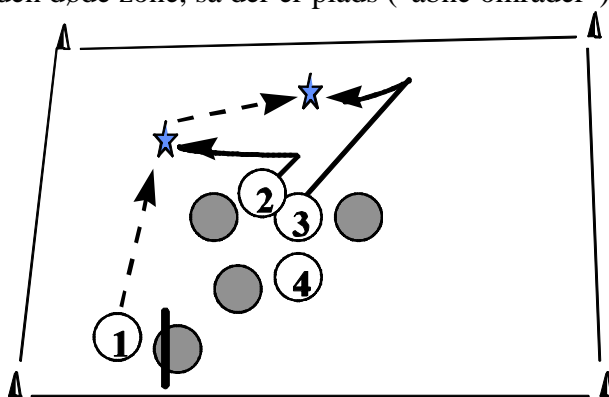
Hold øje med om grupperne gør følgende rigtigt i karrusellen: Bevæger gruppen disc'en rundt om firkanten **i urets retning** betyder det, at modtageren skal gribe, pivotere **med uret** og kaste en **baghånd**, hvis afleveringen sidder rigtigt ("rigtigt" vil sige foran modtageren i løberetningen). Er kasteren venstrehåndet, skal han stadig dreje med uret, men i stedet benytte forhåndskast.

## F. Spilforståelse

Disse øvelser kan medvirke til at strukturere angrebsspillet, og har til hensigt at motivere eleverne til at indtænke taktiske elementer i deres spil.

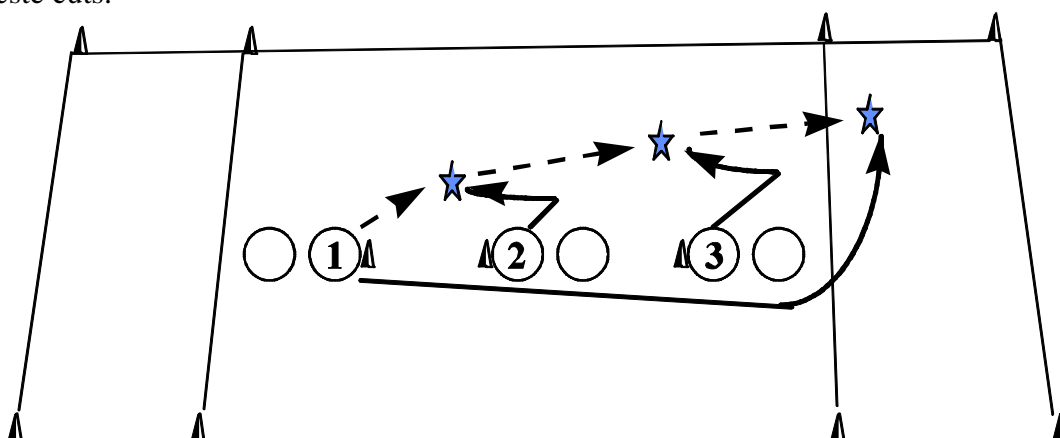
### Flydende spil uden mål

To hold af ca. fire elever spiller mod hinanden på en bane, der er ca. 20 x 20 meter, uden målzone. Formålet er at holde disc'en inden for egne rækker, og samtidig have et flydende spil. For at opnå det flydende spil anvendes principperne fra "karrusellen" på foregående side. I midten ("det døde område") venter man på en chance for at cutte ud mod banens sider. Den elev, 1, der modtager disc'en, forsøger at aflevere videre samme vej rundt til 2 ligesom i karrusellen. Lykkes det ikke 2 at komme fri i den retning, retter kasteren sin fokus i den modsatte retning og sætter sin lid til næste cut fra 3. Efter mislykket cut eller aflevering skal 1 og 2 hurtigt søge ind i den døde zone, så der er plads ("åbne områder") til de næste cuts.



### Sidelinie-bølgen

9 til 18 deltagere med samtlige disc's på en Ultimatebane. Eleverne stiller sig i 3 lige store grupper med ca. 10 meter mellem hver gruppes position. Inden øvelsen sættes igang aftales det hvilket cut, der skal laves fra hver af de tre gruppepositioner. 1 fra første gruppe kaster til 2, hvorefter han straks spurter afsted for i sidste ende at modtage disc'en fra 3. De tre aktører skynder sig ind i deres nye gruppe (1 i tredje, 2 i første og 3 i anden gruppe), så der er plads til de næste cuts.





## Leg - Scoremaskinen

Når det angribende hold nærmer sig målzonen, kan det være vanskeligt at få disc'en det sidste stykke, fordi der er mange spillere på et relativt lille område - der opstår simpelthen klumpespil! Scoremaskinen kan give nogle nyttige erfaringer.

Grupper af ni elever med en disc. Ca. seks meter fra målzonen stiller tre elever sig på linie med ca. otte meters mellemrum ligesom i "rundtossen". I målzonen er seks elever - tre angribere og tre opdækkere, som alle må bevæge sig frit i målzonen. De tre spillere udenfor målzonen kaster disc'en frem og tilbage ("svinger" disc'en) ligesom i "rundtossen" indtil en angriber er fri til at modtage disc'en i målzonen. Spilleren i midten må ikke kaste ind i målzonen, men skal straks svinge disc'en videre til den næste kaster.

Hver af de tre grupper får ti "angrebs"-forsøg i positionerne kastere, målzoneangribere og opdækkere. Vinderne er den gruppe, der opnår flest scoringer (d.v.s. både assists og scoring). En gruppe kan med andre ord maksimalt opnå 20 scoringer.



## Værktøjskassen

Øvelserne i dette afsnit er rent teknisk ikke vanskelige, hvis eleverne magter øvelserne i de tidligere afsnit. Men de kræver en del forklaring. Til gengæld er udbyttet stort i form af skærpet spilforståelse.

Øvelserne kan med fordel ledsages af en introduktion til de taktiske begreber døde og åbne områder, samt sving og sidelinie-bølge, jævnfør kapitel 4 herunder.

# 4. Ultimate - taktik

Ultimate er et spil, som indeholder mange taktiske muligheder. I kampe vil rutinerede hold typisk afprøve forskellige systemer for at drage fordel af overraskelsesmomentet, og for at finde modstanderens svage punkter.

I dette afsnit beskrives angrebssystemet “Sving og sidelinie-bølgen” og forsvarssystemet “Pres mod midten”. Det er systemer som er meget almindelige, fordi de er effektive.

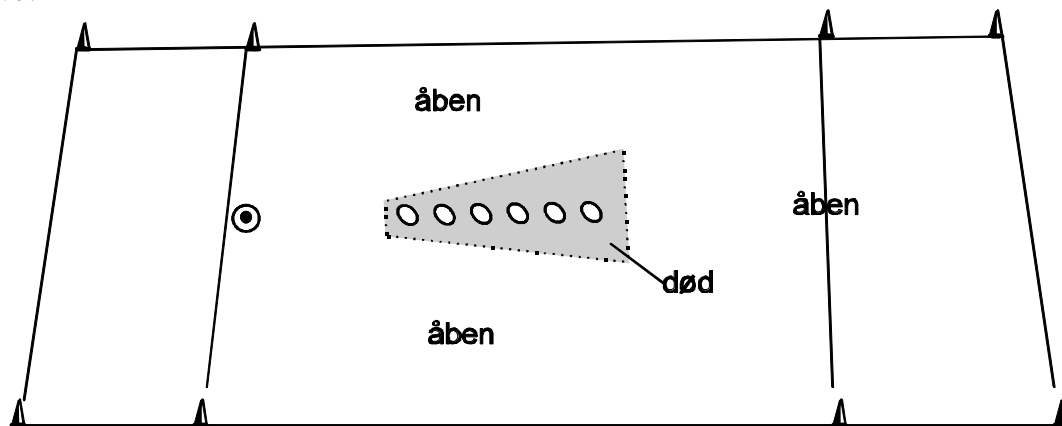
## Angreb

Efterhånden, som bedre teknik tillader det og bedre forsvar kræver det, er det vigtigt at opøve et flydende angrebsspil. Fungerer angrebet godt er disc'en hele tiden i bevægelse, og spillere som har brug for at holde på disc'en op mod de tilladte 10 sekunder, bliver et sjældent syn.

## Åbne og døde områder

En aflevering skal placeres, således at den modtagende spiller kan gribe disc'en uden at sænke farten. Derfor skal den sidde i det område som ligger foran modtageren. Er der ingen områder der er fri for modstandere, begrænses afleveringsmulighederne. Derfor forsøger det angribende hold altid, at rydde nogle områder for spillere for dermed at skabe “åbne områder”.

I praksis gøres det ved at aftale et område hvor spillerne søger hen, når de ikke er i færd med at cutte. Det område kalder vi det “døde område”. I det “døde område” er det tilladt at puste ud inden næste cut. På figuren nedenfor er skitseret, hvordan de fleste Ultimate-hold løser den opgave!

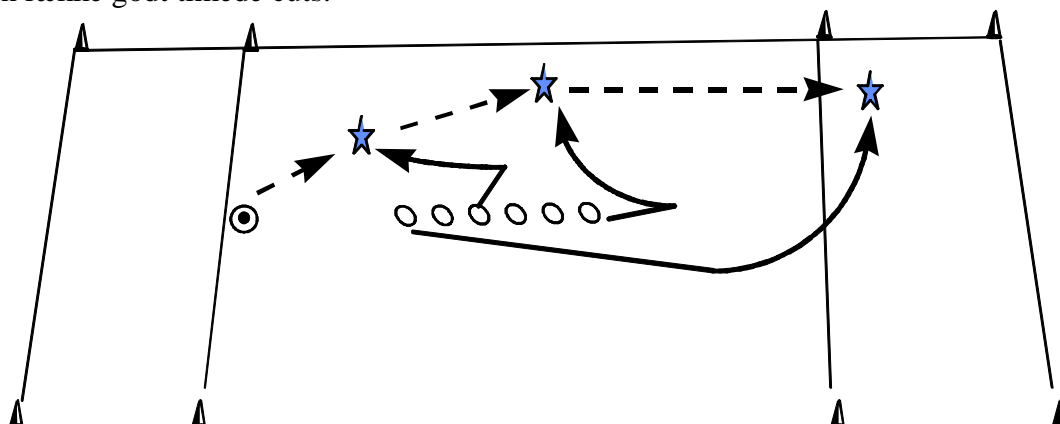


*Det døde område (Det grå felt), hvor man må stoppe op.*

Når disc'en afleveres fremad flyttes det døde område tilsvarende fremad, således at det hele tiden er et stykke foran disc'en.

## Sidelinie-bølge

Sidelinie-bølgen forener den ovenfor skitserede opdeling af åbne og døde områder, med muligheden for flydende spil. Formålet er at bevæge disc'en hurtigt op langs den ene sidelinie ved en række godt timede cuts.

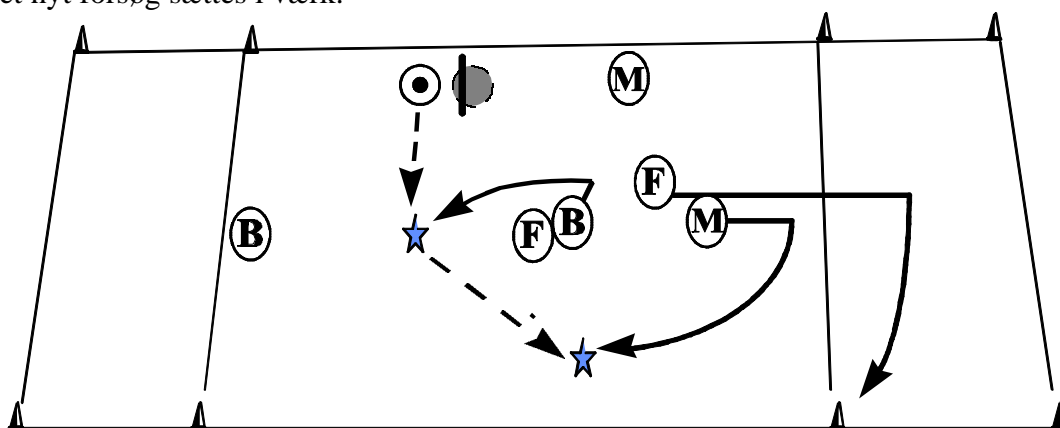


*Sidelinie-bølgen. Vigtigst er cutte-timing og at området langs sidelinien er åben.*

Skal det lykkes, må kun een angriber ad gangen cutte ud mod sidelinien. Derfor skal angriberne holde øje med hinanden - og måske på forhånd lave aftaler om deres cutte-rækkefølge. Det er en fordel, hvis angriberne er i stand til at "læse" spillet, og kan forudsige det næste kast. Derved kan spilleren bedre time sit cut og medvirke til at spillet flyder.

## Sving

Lykkes det ikke at komme hele vejen op ad sidelinien "svinges" disc'en over i modsatte side, hvor et nyt forsøg sættes i værk.



*Sving. F.eks. en aflevering på tværs, og derefter et forsøg op langs den modsatte side.*

## Arbejdsdeling

For at strukturere angrebsspillet yderligere kan deltagerne dele opgaverne mellem sig. Hyppigt opdeles spillerne i backs (B), midtbane (M) og forwards (F) (typisk 3 - 2 - 2). Se cuts i figuren ovenfor.

**Backerne** sætter angrebet igang. Deres primære opgave er at svinge disc'en - ikke at vinde terræn! De får tit disc'en og skal være sikre kastere. **Midtbanespillerne** cutter ud mod

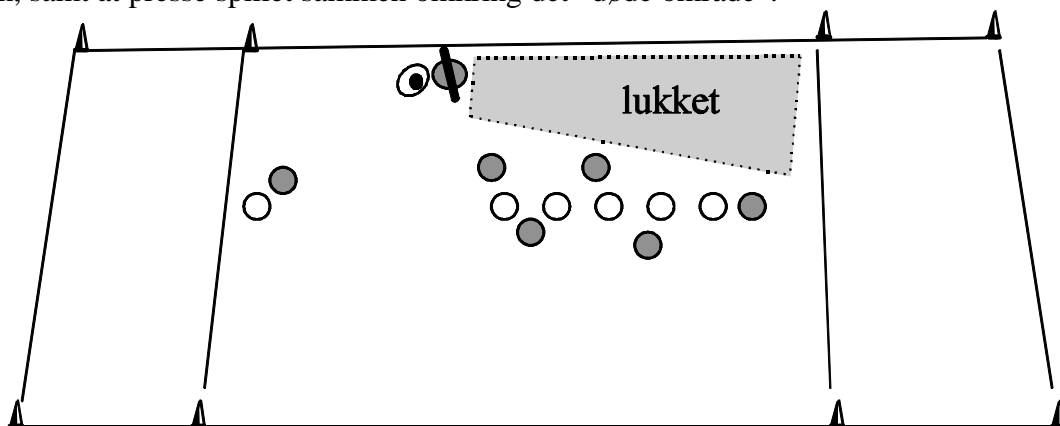
sidelinierne for at holde det flydende spil igang, og for at vinde terræn. De skal være gode til at cutte, og må gerne kunne kaste langt. **Forwardene** cutter ud mod sidelinierne eller ned i målzonen. De skal være hurtige og dygtige til at læse disc'ens svæv.

## Forsvar

I forhold til alle kendte angrebssystemer er der et modsvarende forsvarssystem, som er designet til at besværliggøre gennemførelsen af lige netop det angrebssystem. Det spændende spørgsmål er derfor altid, om det andet hold kan svare igen på de spillesystemer ens eget hold råder over! Mod hold, der benytter "sidelinie-bølge" er svaret "pres mod midten".

### Pres mod midten

Med "pres mod midten" forsøger forsvaret at hindre flydende spil langs sidelinierne. For at klare det skal markøren afværge afleveringer op langs nærmeste sidelinie, ved at placere sig lidt på skrå med ryggen til nærmeste sidelinie. Samtidig åbner han bevidst for afleveringer ind mod midten. Formålet er at tvinge angrebet til at kaste mange kast på tværs, uden at de vinder terræn, samt at presse spillet sammen omkring det "døde område".



*Pres mod midten. Markøren hindrer afleveringer op langs nærmeste sidelinie.*

Er markøren på plads, ved de øvrige opdækkere, at næste aflevering med størst sandsynlighed kommer på midten af banen i angribernes forsøg på at svinge disc'en over i modsatte side. Den aflevering skal opdækkerne forsøge at blokere ved tæt mandsopdækning. I den forbindelse er det vigtigt hele tiden at være tæt på de umiddelbare modstandere, og at opdækkeren placerer sig sådan, at han kan se både kaster og sin direkte modstander.

## Værktøjskassen

I de første lektioner med Ultimate bør der alene lægges vægt på, at angriberne spreder sig i banens dybde, og løber for at komme fri til aflevering. I begyndelsen er det som regel klumpspil og ikke forsvaret, der er det angribende holds værste modstander.

Tilsvarende er det en god idé fra begyndelsen at lægge vægt på, at opdækkerne følger deres mand. Det betyder nemlig, at angriberne skal løbe og finte for at komme fri til afleveringer.