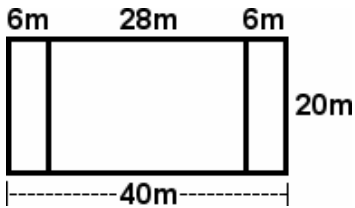


# Discsport i Skolen

## Vinter Aktiviteter



### Ultimate

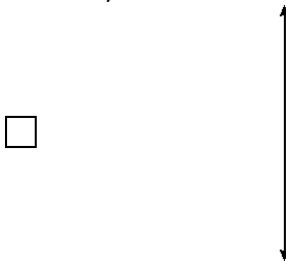
Banen inne er som en håndballbane, med en målsone i hver ende av banen. Reglene er de samme som utendørs bortsett fra at man spiller med færre spillere innendørs (5 spillere på hvert lag istedenfor 7).

**Har man mindre enn 40m, er det bare å lage mindre målsoner.**

**Variasjon:** Ingen målsoner. Et lag scorer ved å fullføre et forhåndsbestemt antall pasninger.

### Hot Box

Hot Box er en form for ultimate tilpasset små grupper (4-8 spillere) og kan spilles både ute og i gymsalen. Spillet ligner litt på "halfcourt basketball" ved at spilleområdet består av en 2x2m firkant som mål (boksen) og en såkalt "clearance" linje et stykke unna boksen. Boksens størrelse kan endres i forhold til spillovånet (gode spillere = liten boks).

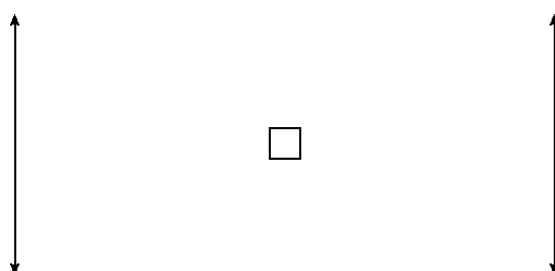


Spillet foregår på samme måte som i vanlig ultimate. Lagene scorer ved å sentre disken til en medspiller i boksen. På turnover (når disken går i bakken, blir blokkert, blir fanget av en motstander) må laget som får disken først "clear" disken forby "clearance" linjen før det kan angripe boksen. Spilleområdet er uten sidelinjer - man er aldri utenfor "banen."

- Ingen "poaching," dvs. alle forsvar spillere må følge og dekke spillere, ikke bare stå ved og forsvare boksen.
- Etter mål, går det laget som \*ikke\* scoret bort til "clearance" linjen, og laget som scoret starter neste poenget med et avkast fra boksen.
- Man kan forkorte "stall count" til 5 eller 7 (istedenfor 10).

### Hot Box variasjoner:

- Etter mål, kan det laget som nettopp scoret beholde disken og starte neste poenget med en gang. Laget må først "clear" disken før det kan score igjen.
- Hot Box kan også spilles med 2 "clearance" linjer:



## **Stafett:**

- To eller flere lag á 5-10 spillere hver stiller opp i sin rekke, og rekkene er ved siden av hverandre
- En av spillerne fra hvert lag går ca. 20m (eller mer) framover, snur seg mot laget sitt, og setter seg ned på bakken
- Spillerne som står først i hver rekke (dvs. hvert lag) får en disc
- Stafetten begynner på signal, og alle spillerne som har en disc kaster mot sine lagkamerat som sitter ca. 20m rett fram. Så løper hver spiller (som kastet en disc) til der hvor deres disc landet, tar den opp og kaster igjen mot sin lagkamerat. Slik fortsetter man fram til discen kan fanges av lagkameraten uten at lagkameraten reiser seg fra bakken.
- Når discen er fanget, reiser lagkameraten seg og løper -- med discen i hånden -- til spilleren på sitt lag som står først i rekken ca. 20m framover. Mens dette pågår, setter spilleren (som nettopp ble ferdig å kaste discen til lagkameraten) seg ned på bakken der hvor lagkameraten satt.
- Når discen er overrakt til spilleren som står først i rekken, begynner nå denne spilleren å kaste discen mot lagkameraten (som satte seg ned på bakken ca. 20m framover) fram til lagkameraten klarer å fange discen uten å reise seg. OSV!
- Dette fortsetter fram til alle spillerne i hvert lag har kastet til en lagkamerat. Etter siste spilleren har kastet sin runde, er vinnerlaget det laget som først får overrakt discen til sitt lag ved linja.

## **Stafett variasjoner:**

- 1) Alle må kaste en bestemt type kast, f.eks. forehand kast
- 2) Spillere som vanligvis kaster med høyre hånd må kaste med venstre hånd; omvendt for de som vanligvis kaster med venstre hånd
- 3) Rollers: alle må rulle discen til lagkameraten. (Man bruker samme grep som til forehand kast; man kaster discen som man kaster en stein, slik at den ruller på bakken)
- 4) Innendørs: spillerne treffer veggen med discen, henter discen, så løper man tilbake med discen og gir den videre.

## **Get Ho!:**

Her er en enkel og morsom øvelse for å "get ho," dvs, for å komme seg horisontalt i luften mens man fanger discen. Ta fram en tjukkass og still opp elevene i kø. Kast en disc over tjukkassen slik at elevene kan løpe -- en om gangen -- mot tjukkassen, stupe og fange discen. Get Ho!!

## **Speedflow:**

To spillere står 10-15m fra hverandre (eller kortere, avhengig av alderen). I 1 minutt kaster spillerne en disc fram og tilbake for å samle så mange poeng som mulig. 1 poeng for vanlig mottak, 2 poeng for trick-mottak og 3 poeng for trick-mottak i luften.

## **Speedflow variasjon:**

To spillere står i passende avstand fra hverandre. I 1 minutt kaster spillerne en disc fram og tilbake og prøver å få til så mange mottak på rad som mulig uten å droppe discen. Går discen i bakken, begynner tellingen på nytt. spillerne som klarer flest mottak på rad -- uten å droppe discen -- vinner. Variasjoner:

- 1) Lov å kaste bare 1 type kast, f.eks. kun forehand kast (eller backhand, overhand, osv.)
- 2) Man kan øke distansen mellom spillerne

## "GRIS"

Man straffes med en bokstav for hver gang man kaster bort eller mister discen. Førstemann som får 4 bokstaver er en "GRIS". Kan gjøres vanskeligere med enhåndsmottak, kast under benet o.l.

### **KAST, f.eks...**

Backhand throw  
Forehand throw  
Overhand throw  
Thumb throw  
Behind the back backhand  
Sidearm under the leg  
Upsidedown throws

### **MOTTAK, f.eks...**

Turn away under the arm  
Chair catch  
Cross body between the legs  
Same side under the leg  
Behind the back  
Behind the head  
Flamingo catches

Blind catches  
Dragon catches  
Lacer catches  
Scissorkick catches  
Osis catches  
Gitis catches  
Phlaud catches

## **Bruk fantasien, finn på nye øvelser!**

### **Hønefoss Discsport Klubb**

Email [post@honefosdisc.com](mailto:post@honefosdisc.com)

Web [www.honefosdisc.com](http://www.honefosdisc.com)