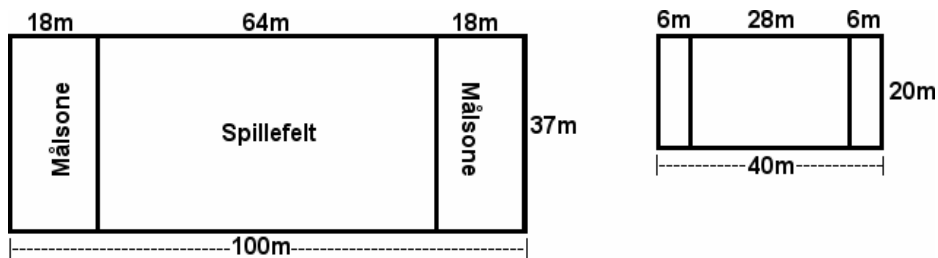


# Discsport i Skolen

## Høst/Vår Aktiviteter

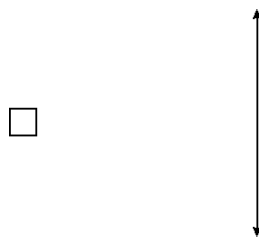


### Ultimate

- Utendørs spiller man med 7 spillere på hvert lag. Et lag får ha et valgfritt antall innbyttere. Bytte skjer ved spilleavbrudd etter mål.
- Man kan endre banens størrelse etter behov. Istedenfor 100m x 37m kan man spille på mindre baner, f.eks. 75m x 30m (med 15m dype målsoner), eller 50m x 25m (med 8m dype målsoner), osv.
- **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 spilloivået (gode spillere = liten boks).

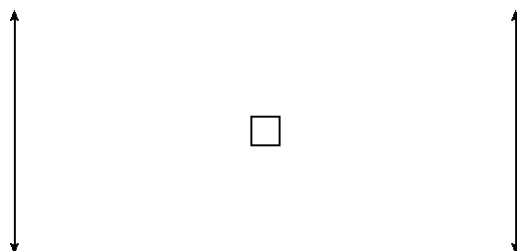


Spillet foregår på samme måte som i vanlig ultimate. Lagene scorer ved å sentre disken til en medspiller i boksen. På turnover (når disken går i bakken, blir blokkert, blir fanget av en motstander) må laget som får disken først "clear" disken forby "clearance" linjen før det kan angripe boksen. Spilleområdet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

## **Self-caught Flight:**

SCF består av to deler...

1. **MTA** (Maximum Time Aloft): Her gjelder det å kaste disken opp i luften og få den til å flyte så lenge som mulig for så å ta den i mot med en hånd, før den treffer bakken. Man får 5 forsøk der bare det beste kastet gjelder. Verdensrekorden er 16,72 sekunder.
2. **TRC** (Throw Run Catch): Her gjelder samme regler som i MTA, men istedenfor tiden måles lengden fra der disken ble kastet til der den ble tatt i mot (med en hånd). Verdensrekorden er 94 meter.

## **Self-caught Flight variasjoner:**

- 1) Kast en disk som om man spilte Self-caught Flight, slik at disken ligger lenge i luften og flyter langt fra kastestedet. Ha en gruppe elever løpe og prøve å fange den. Eller ta tiden.
- 2) Elevene stiller seg opp to og to bak den som skal kaste. På gitt signal løper et par ut fra kasteren (i kasteretning), de holder en jevn joggefart. På signal kastes en disk som ligger lenge i luften (en flyter) som de så konkurrerer om å ta imot.

## **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  
Air bounce

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

Turn away under the arm  
Turn away over the shoulder  
Cross body between the legs  
Same side under the leg  
Behind the back  
Behind the head  
Chair catch  
Osis catches  
Flamingo catches  
Deflection catches  
Blind catches  
Lacer catches  
Scissorkick catches  
Phlaud catches  
Gitis catches  
Indegenous catch  
Extraneous catch  
Dragon 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)