

ULTIMATE

OPETTAJAN OPAS



Josefiina Hiitola
Pekka Ranta

Puheenjohtajan terveiset

Ultimate on suomalaisessa koululiikunnassa vielä varsin tuore tulokas, mutta laji leviää maailmalla vauhdilla. Ultimatea opetetaan osana koululiikuntaa ainakin Yhdysvalloissa, Australiassa, Englannissa, Kanadassa ja Ruotsissa. Kaiken kaikkiaan laji on ehtinyt levitä jo noin 60 maahan ja jokaiseen maanosaan.

Ultimaten opettamisen puolesta puhuvat monet seikat: lajin anaerobinen ja aerobinen kuormittavuus, välineiden yksinkertaisuus ja halpuus, pelin soveltuminen sekä sisällä että ulkona pelattavaksi ja tietenkin "Spirit of the Game" - reilun pelin henki.

Tämän oppaan toimittajat, Pekka Ranta ja Josefina Hiitola ovat molemmat kansainvälisesti menestyneitä ultimaten harrastajia, jotka ovat edustaneet Suomea useissa EM- ja MM-kilpailussa. Molemmilla on myös opettajan ammattinsa kautta valmiudet arvioida millaiset liitokiekkoharjoitteet sopivat koululiikunnassa kullekin ikäluokalle. Pekka Ranta on valmentanut sekä Suomen miesten että naisten maajoukkueen MM-mitaleille asti ja hakenut myös lisäperspektiiviä valmentamiseen salibandyyn kotimaisia kärkijoukkueita luotsaamalla.

Uskon, että tämä opas saavuttaa tavoitteensa ja antaa kirjallisessa muodossa liikunnanopettajille ne olennaisimmat tiedot, joita tarvitaan onnistuneiden ja motivoivien ultimate-aiheisten liikuntatuntien pitämiseksi.

Juha Jalovaara
puheenjohtaja
World Flying Disc Federation ja Suomen
Liitokiekkoliitto ry

Ultimate koulupelinä

Mitä on ultimate?

Ultimate on liitokiekolla pelattava joukkuepeli, jossa kaksi joukkuetta pelaavat vastakkain. Kiekkoa saa siirtää vain syöttelemällä. Kiekon kanssa ei saa liikkua tukijalkaa pidemmälle. Tavoitteena on edetä kentän toiseen pätyyn ja syöttää kiekko joukkueoverille, joka on edennyt maalialueelle. Ultimate on näin ollen aito joukkuepeli – yksin et siinä voi voittaa, sillä syöttöön tarvitaan kaksi.

Miksi ultimatea koulussa?

- Ultimatussa ei käytetä tuomareita vaan pelaajat tuomitsevat itse oman pelinsä. Jopa MM-kisojen finaaleissa.
- Tärkeintä on reilu peli – Spirit of the Game! Kaikkia kanssapelaajia – omia ja vastustajia – on kunnioitettava ja kaikki epäurheilijamaisuus on kiellettyä. Tämä on mitä tärkeimmässä osassa koulukasvatusta.
- Ultimatussa ei ole rangaistuksia, sillä oletetaan, ettei kukaan tahallaan riko sääntöjä tai muita pelaajia. Tahattomin kontaktien tai muiden kiellettyjen tapahtumien seurauksena on pelin palauttaminen tilanteeseen, ikään kuin virhettä ei olisi tapahtunut. Näin halutaan opettaa rehellisyyteen.
- Ultimate ei vaadi muuta kuin kiekon. Koulupelinä sen järjestäminen lienee lenkkeilyn jälkeen halvin liikuntamuoto. Ehkä myös ympäristöystävällisinkin.
- Ultimate antaa uudenlaisia liikunnallisia valmiuksia verrattuna lukemattomiin palloilulajeihin. Jos et ole hyvä palloilija, olet koulun joukkuepeleissä heikoilla – vain jääkiekkoa ja ultimatea ei pelata pallolla.
- Ultimate kuuluu nykyaikaisiin liikunta- ja kilpaurheilumuotoihin. Koulussa tulee opettaa

tulevaisuutta varten. Nykyaikainen opettaja tuntee uudet tuulet ja on niissä tiennäyttävä.

Oppaan käyttäminen

Tähän oppaaseen on koottu valmiita tuntimalleja. Alakoulun 5-6 –luokkia varten on valmistettu kuusi 45 minuutin mittaista tuntia. Tällöin on tarkoitus oppia ultimaten pelaamisessa tarvittavia perusvalmiuksia.

Yläluokille 7-9 ja lukiolaisille on rakennettu kolme kaksoistunneille sopiva kokonaisuus. Kaksoistunnin voi helposti pitää myös kahtena erillistuntina. Tavoitteena on kerrata perusvalmiuksia ja kehittää monipuolisempia valmiuksia pelivalmiuksia. Mikäli oppilaasi eivät ole aiemmin pelanneet ultimatea, on järkevää poimia alakoulun tunneista osia ainakin ensimmäiselle kerralle.

Opettajan vastuulle jää tuntikokonaisuuden valinta sekä oppilasmäärän ja käytettävissä olevan tilan yhteensovittaminen.

Oppaan tuokioita voi hyvin käyttää myös muiden lajien osina välipalana tai lisävalmiuksien antajan.

Ultimateen soveltuvat useat palloilulajien syöttelyharjoitteet. Tuttujen harjoitusmuotojen käyttäminen helpottaa harjoittelun onnistumista. Erityisen hyviä ovat sellaiset syöttelyharjoitteet, joissa pelaajan on juostava kiekko kiinni; ultimatussa vain harvoin syötetään paikalla olevalle pelaajalle.

Oppaan tunteja voi hyvin soveltaa kerhoihin, liikuntapäiviin, henkilökunnan liikuntapäiviin, leirikouluohjelmaksi tai muiden lajien oheisharjoitteluun.

Oppaan tekijät toivottavat liikunnan iloa ja rehtiä peliä!

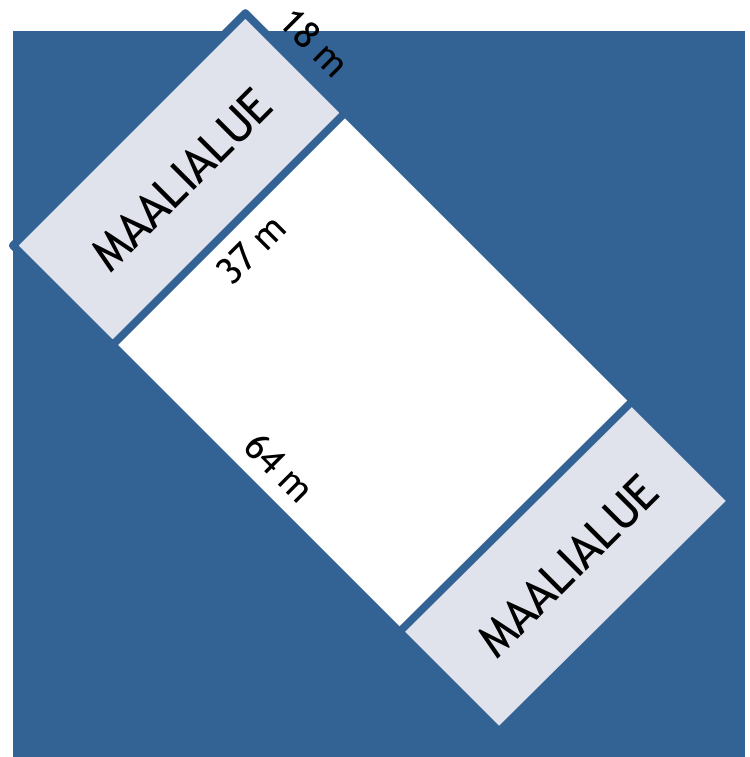
SPIRIT OF THE GAME!

Ultimaten 10 perussääntöä

1. **Kenttä** – Suorakulmion muotoisen pelialueen päädyissä on maalialueet. Virallisen pelialueen pituus on 64 m ja leveys 37 m. Maalialueen syvyys on 18 m. Koulu-ultimateissa käytetään pienempää, ikätasoon sopivaa kenttää.
2. **Pelin aloitus** – Jokaisen pisteen alussa molemmat joukkueet seisovat maalialueensa etuviivalla. Puolustamaan lähtevä joukkue heittää aloitusheiton hyökkäävälle joukkueelle. Viralliset pelit pelataan 7:llä ja koulupelit 5:llä pelaajalla.
3. **Maali** – Maali syntyy, kun hyökkäävä joukkue onnistuu syöttämään kiekon omalle pelaajalleen, joka on vastustajan maalialueella. Peli jatkuu puolten vaihdolla ja aloitusheitolla.
4. **Kiekon liikkuminen** – Kiekkoa liikutetaan vain syöttelemällä. Kiekollinen pelaaja saa liikkua vain tukijalkansa ympäri. Kiekollisella on 10 s aikaa syöttää. Kiekollista saa puolustaa vain yksi pelaaja (markkeri), joka laskee sekunnit ääneen.
5. **Kiekon menetys** – Mikäli syöttö ei mene perille (ts. kiekko putoaa, siepataan, lyödään maahan, menee ulos tai 10 s umpeutuu) kiekko siirtyy välittömästi vastustajille siitä pelikentän kohdasta, jossa kiekko silloin on.
6. **Vaihtaminen** – Pelaajavaihdot saa tehdä vain maalin jälkeen tai loukkaantuneen pelaajan tilalle, jolloin peli on pysäytettävä heti.
7. **Ei kontaktia** – Fyysinen koskeminen, estäminen ja kiekon riistäminen käsistä on kielletty. Markkerin on pysyttävä käden etäisyyden päässä heittäjästä. Huono käytös on myös kielletty.
8. **Virheet** – Kontaktin tai estämisen tapahtuessa rikottu pelaaja huutaa ”virhe”. Mikäli virhe aiheuttaa kiekon

putoamisen tms, kiekko annetaan takaisin hyökkääjälle. Mikäli rikkoja kiistää virheen, kiekko palautetaan edelliselle heittäjälle ja peli jatkuu sieltä. Keskeytynyt peli käynnistyy aina markkerin kiekkokosketuksella.

9. **Pelaajat tuomareina** – Pelaajat toimivat itse tuomareina ja huutavat itse virheet ja rajarikkeet. Pelaajat selvittävät itse tilanteen. Koulu-ultimateissa opettaja toimii aluksi neuvojana.
10. **Spirit of the Game** – Ultimate perustuu herrasmiesmäiseen reiluun peliin ja pelaajien keskinäiseen kunnioitukseen. Kilpailutilanne ei saa koskaan aiheuttaa peli-ilon, sääntöjen tai kanssapelaajien rikkomista. Tämä on lajin keskeinen kasvatustavoite!



Viralliset pelisäännöt löytyvät Suomen Liitokiekkoliiton internet osoitteesta:

www.liitokiekkoliitto.fi

Käytännön vinkkejä

Harjoittelun organisointiin vaikuttaa käytettävissä oleva tila, oppilasmäärä sekä kiekkojen määrä. Aina pyritään maksimoimaan aktiivinen osallistuminen ja minimoimaan odottelu tai jonottaminen. Alla on lueteltu joitakin organisointimalleja. Samanaikaisesti voidaan käyttää useampaakin muotoa.

Parit: yleisin tekniikkaharjoittelun muoto

- syötellen paikallaan tai liikkuen
- määrätty lisätehtävä

Kolmisin: mahdollistaa monipuolisia harjoitusmuotoja

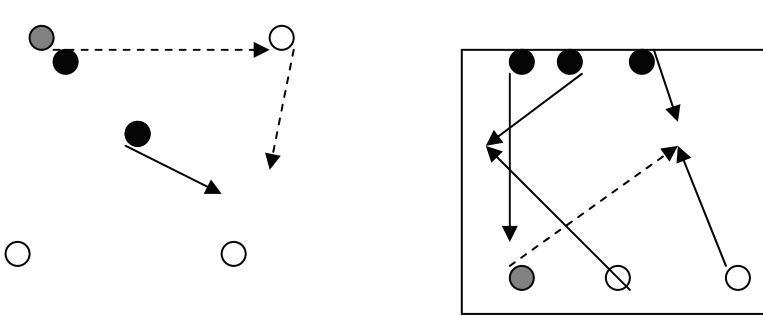
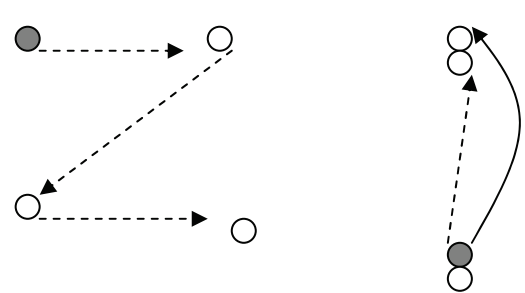
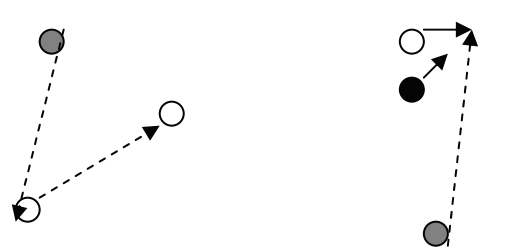
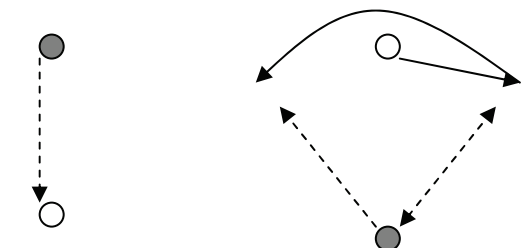
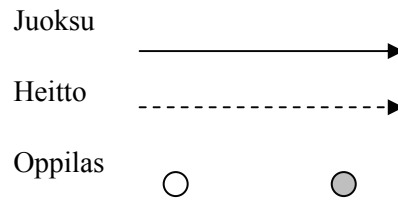
- kolmiossa paikallaan tai liikkuen
- jonomuotona paikallaan tai liikkuen
- 2 vastaan 1 harjoittelua

Nelistään: tarjoaa mahdollisuuden kaikkien pelaajaroolien harjoittamiseen

- neliössä tai kolmiossa paikallaan tai liikkuen
- jonoina
- 3 vs. 1 tai 2 vs. 2 harjoittelua

Pienryhmä: sopii useiden tilanne- ja peliharjoitteiden toteuttamiseen

- viiden tai useamman pelaajan eri syöttöharjoitteita
- peleissä tyypillinen määrä/joukkue
- pienpeleissä useita mahdollisuuksia



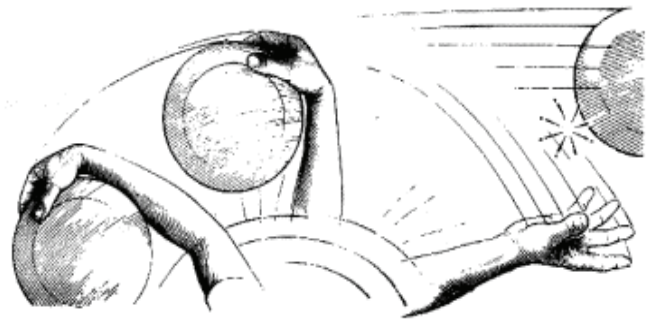
Tekniikat

Rystyheitto- Backhand

Rystyheitto on tavallisin kaikista heitoista. Se on helpoin oppia ja sillä kiekko saadaan lentämään pisimmälle.

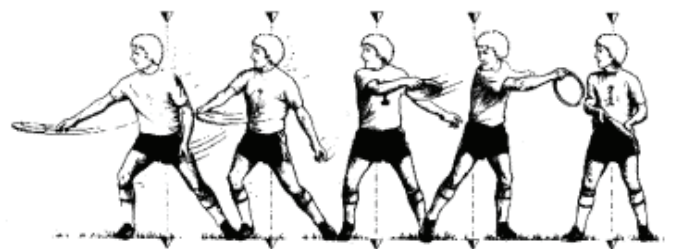
Ote

Rystyheiton ote on kuvan mukainen. Peukalo on kiekon päällä ja muut sormet ovat kiekon alapinnalla. Etusormea voi halutessaan pitää myös kiekon ulkoreunalla. Alapinnalla olevat sormet voi pitää suorana tai ne voi taivuttaa niin, että sormenpäät koskettavat kiekon sisäreunaa. Kokeile erilaisia otteita ja valitse itsellesi sopivin.



Heittoliike

Rystyheitossa seistään heittokäden kylki heittosuuntaan päin. Heittoliike alkaa vartalon edestä. Käsi vietään taakse samalla, kun ylävartalo kiertyy. Ranne kiertyy ikään kuin kelaten kiekon ulkoreunaan. Pelaaja voi tarvittaessa ottaa nyt askeleen heittokäden puoleisella jalalla eteenpäin. Samalla hän siirtää painoa heittokäden puoleiselle jalalle. Heittokäsi heilahtaa eteenpäin ja terävällä ranneliikkeellä annetaan heiton loppuvaiheessa kiekolle tarvittava kierre. Käden liike on tasainen ja kiekon pitäisi koko saaton ajan olla samassa kulmassa. Irrotuksen jälkeen käsi jatkaa saattoliikettä alaviistoon.



Jos heitto ei suju...

- kierrettä on liian vähän; käytä nopeampaa ranneliikettä tai tartu kiekon ulommasta reunasta kelausliikkeellä
- kiekko kaatuu; käännä irrotuskulma alemmaksi tai korjaa heittoliike vaakatasoon
- heitto jää lyhyeksi; käytä vartalon painonsiirtoa apuna tai aloita heittoliike taaempaa

Kämmenheitto-Forehand

Kämmenheitto on rystyheittoa teknisesti vaikeampi, mutta hyvin tarpeellinen. Heitto lähtee eri puolelta kuin rystyheitto.

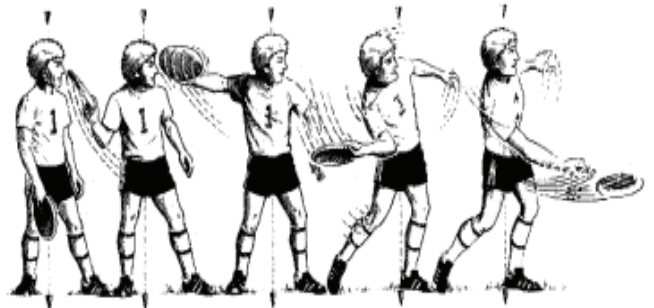
Ote

Kämmenotteessa peukalo on kiekon päällä ja keski- ja etusormi kiekon alla. Keskisormi on kiekon sisäreunaa vasten ja etusormi on joko kohti keskustaa tai on keskisormen tukena. Keskisormi toimii linkoavana sormena.



Heittoliike

Kämmenheiton aikana rintamasuunta on heittosuuntaan. Heittoliike suoritetaan vartalon sivulla kyynärpäästä alkavalla heilahdus liikkeellä. Kyynärvarsi pidetään vaakatasossa. Taakse taivutettu ranne ja sormet antavat irrotushetkellä kierteen. Kiekko irtoaa kädestä vaakasuorana. Saattoliikkeessä kämmen jää ylöspäin ja sormet osoittavat kohteeseen.



Jos heitto ei suju...

- Kierrettä on liian vähän; terävöitä rannenykäystä ja varmista ote
- Kiekko kaatuu; käännä irrotuskulmaa suuntaamalla kiekon ulompi reuna alemmaksi, lisää kierrettä ja jätä kämmen ylöspäin heiton jälkeen
- Kiekko ei lennä haluttuun suuntaan; jätä käsi irrotuksen jälkeen siihen suuntaan, johon oli tavoitteena heittää
- Heitto jää lyhyeksi; lisää kiekon nopeutta ruoskamaisemmalla kyynärheilautuksella, säilytä kierre

Yläheitto-upside-down

Yläheitto heitetään pään yläpuolelta. Kiekko lentää joko ylösalaisin tai pystyasennossa.

Ote

Ote kiekosta on sama kuin kämmenheitossa eli peukalo kiekon päällä ja muut sormet kiekon alapuolella.

Heittoliike

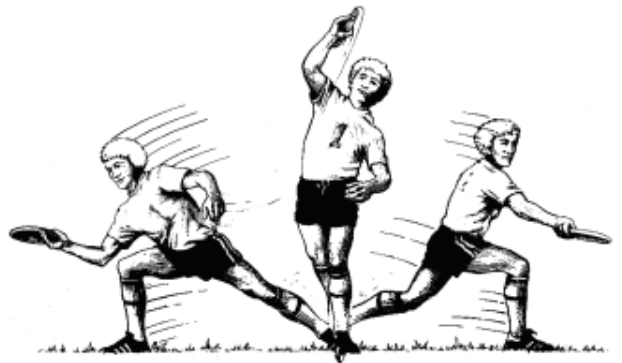
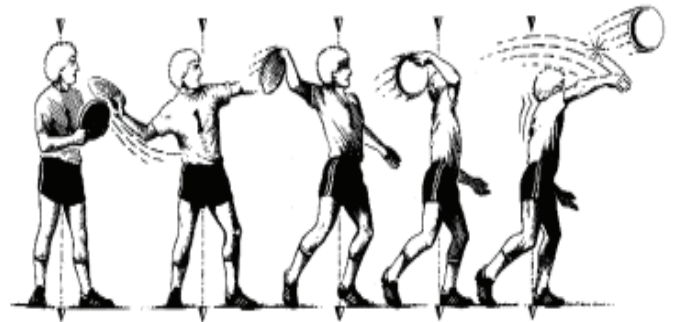
Yläheiton aikana rintamasuunta on heittosuuntaan. Heittokäden jalka on kauempana heittosuunnasta. Heittoliike muistuttaa pesäpallon heittoliikettä. Kiekko pidetään koko ajan samassa kulmassa, ja tarvittava kierre saadaan aikaan terävällä ranneliikkeellä. Kiekko irrotetaan korkealla pään yläpuolella hieman etuyläviistossa. Kiekon lentorata on kaareva.

Jos heitto ei suju...

- kiekko kääntyy yli; lisää ranteella kierrettä tai nosta kiekko pystympään lähtökulmaan, tarkista ote
- heitto on epätarkka; ennakoi lentorata
- heitto jää lyhyeksi; pidä jalat maassa ja jännitä vartaloa

Tukijalan käyttäminen

Heittäjä saa liikkua pelissä vain tukijalkansa ympäri. Oikeakätinen heittäjä pitää vasenta jalkaansa paikallaan ns. tukijalkana. Harhauttaakseen edessään olevan markkerin hän tekee sekä askel- että vartaloharhautuksia. Siksi heittoja tulee harjoitella eri korkeudelta, eri heittoasunnoista, eri lentokulmilla ja etenkin harhauttaen tukijalan varassa.



Kiinniotot

Kahden käden väliin

Liitokiekko voidaan ottaa kiinni joko yhdellä tai kahdella kädellä. Suositeltavin tapa on ottaa kiekko kiinni kahden käden väliin. Kämmenet ovat hiukan ristikkäin ja sormet levällään. Kiinniotossa joustetaan tulokulman mukaan.

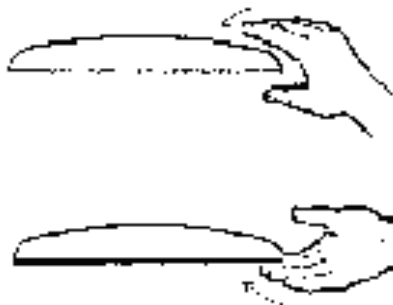
Kahden käden reunapuristus

Molemmat kädet ovat auki. Peukalot osoittavat kehon keskipisteeseen. Muut sormet ovat joko ylös- tai alaspäin. Kiekko ei saa mahtua käsien välistä läpi. Kiinniotossa joustetaan tulokulman mukaan.



Yhdellä kädellä

Kiekko on otettava kiinni yhdellä kädellä, mikäli siihen ei kahdella kädellä enää yletytä. Yhdellä kädellä kiinni otettaessa kiekko vangitaan kämmenpohjaan peukalon ja muiden sormien väliin. Kättä käännetään kiekon tulokulman mukaan. Puristusliikkeen ajoittaminen on aluksi hankalaa.



Kiinniotto epäonnistuu

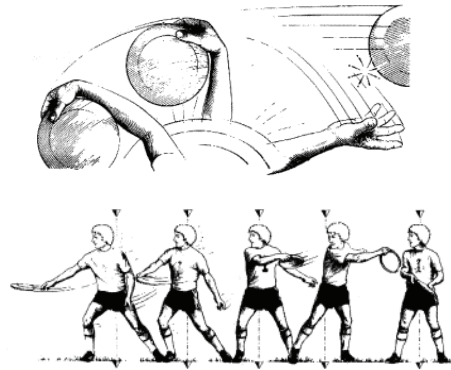
- kädet eivät ole riittävän samanaikaisia tai niiden kohdistus on puutteellinen
- reunapuristus myöhästyy
- silmä-käsi -koordinaatio on puutteellinen
- heitto vaappuu, jolloin puhdas kiinniotto on vaikea

Sisältötavoitteet vuosiluokittain

5-6	7-9	Lukio
Rystyheitto suoraan ja kaartaen	Kämmenheitto suoraan ja kaartaen	Perusheittojen monipuolistaminen
Kahden käden kiinniotot	Yläheitto	Oikean heitto, oikeaan paikkaan, oikeaan aikaan
Kiinniotto paikalla ja vauhdissa	Yhdenkäden kiinniotto	Kiinniottaminen erilaisissa pelitilanteissa
Vapaan paikan hakeminen	Harhauttaminen heittäjänä	Miesvartiointi joukkueena
Ultimaten peruspelaaminen	Miesvartiointi	Hyökkääminen joukkueena
	Hyökkäämisen perusidea	
	Ultimaten 10 perussääntöä	Ultimaten 10 perussääntöä
Ultimaten 10 perussääntöä	Spirit of the game ja peli-ilo	Spirit of the game ja peli-ilo
Spirit of the game ja peli-ilo		

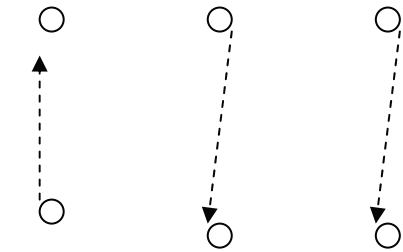
Tavoitteet
 Opetetaan rystyheitto ja kiinniotto kahdenkäden väliin

Välineet
 Kiekkoja mieluiten 1 paria kohden, merkkikartioita 4 peliä kohden



Lämmittely

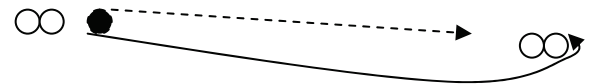
Opetetaan rystyote, heittoliike ja kahdenkäden kiinniotto.
 Harjoitellaan pareittain heittoja ja kiinniottoja.
 Etäisyys noin 10 - 15 m.
 Korostetaan kierteen antamista!



Harjoittelu

1. Syötä ja vaihda jonoa

Muodostetaan 4-5 oppilaan ryhmiä. Ryhmä jaetaan kahteen vastakkaiseen jonoon; väli noin 10-15 m. Heitetään vastakkaisen jonon ensimmäiselle ja vaihdetaan jonoa. Kiinni kahdella kädellä



2. Syötä juoksijalle

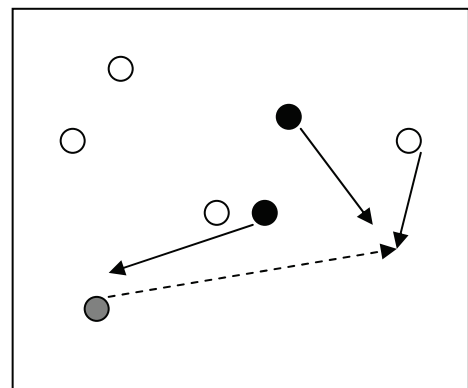
4-5 oppilasta asettuu jonoon ja yksi kiekollinen oppilas menee 10-15 m päähän jonosta. Jonon ensimmäinen juoksee kohti kiekollista ja saa matkalla syötön. Juoksija syöttää kiekon takaisin ja palaa jononsa viimeiseksi. Kahden kierroksen jälkeen vaihdetaan kiekollista. Kiinniotto käsien väliin.



Peli

Kiekkokaappari

Muodostetaan 5-7 oppilaan ryhmiä. Rajataan 15x15 m alue. Valitaan 1-2 oppilasta kaappareiksi, jotka yrittävät ryöstää kiekon muilta. Muut liikkuvat ja syöttelevät. Mikäli kaappari onnistuu ryöstämään kiekon, viimeisin kiekkoon koskenut vaihtuu kaappariksi. Ryöstöksi luetaan pudotus, ulos tai maahan heitto, maahan lyönti ja suora kaappaus ilmasta.



Tavoitteet

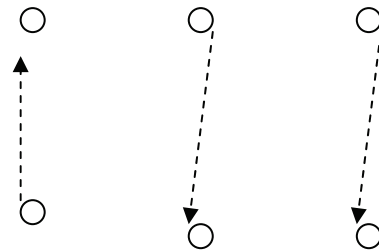
Kerrataan rystyheitto ja kiinniotto kahdenkäden väliin
Ultimaten perussäännöistä 4 ja 5

Välineet

Kiekkoja mieluiten 1 paria kohden,
merkkikartioita 4 peliä kohden

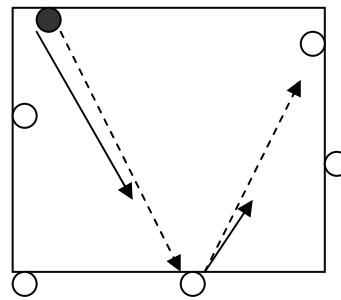
**Lämmittely**

Kerrataan rystyote, heittoliike ja kahdenkäden kiinniotto. Harjoitellaan pareittain heittoja ja kiinniottoja. Etäisyys 10-15 m.
Korostetaan kierteen antamista ja tarkkuutta!

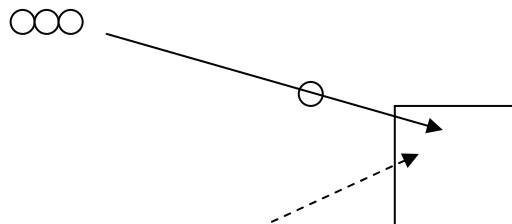
**Harjoittelu****1. Heitä ja vaihda paikkaa**

Muodostetaan 5-6 oppilaan ryhmiä. Ryhmä asettuu alueen (10x10 m) rajoille. Kiekollinen syöttää jollekin oppilaalle ja juoksee syöttönsä perään. Syötön saanut heittää jollekin toiselle ja juoksee syöttönsä perään.

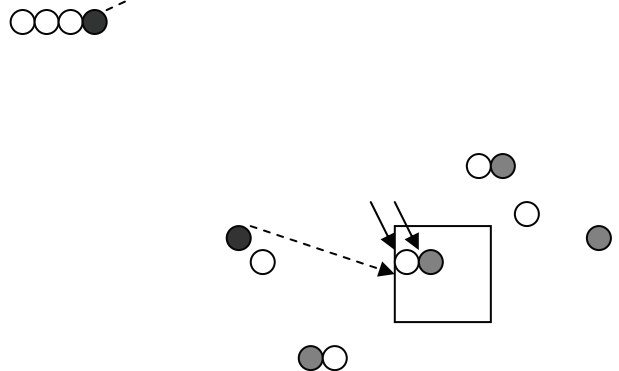
Heitä ennen kuin juoksija on luonasi!

**2. Syötä juoksijalle maaliruutuun**

Tehdään kaksi jonoa; juoksijat ja heittäjät. Jonojen väli 10-15 m. Merkitään maahan kartioilla jonojen etupuolelle 10-15 m päähän yksi maaliruutu, jonka koko on noin 5x5 m. Juoksija lähtee eteenpäin ja heittäjä yrittää syöttää juoksijalle maaliruutuun Paikkojen vaihto. Vaihdeltaan ruudun etäisyyttä ja paikkaa taitojen edistyessä.

**Peli****Hotspot**

Merkitään maahan kartioilla ”hotspot”- neliö kokoa 5x5m. Kaksi joukkuetta vastakkain. Joukkue syöttelee kiekkoa yrittäen heittää pelaajalleen, joka on liikkunut hotspotin sisälle. Onnistunut kiinniotto hotspotissa on maali. Maalin jälkeen kiekko annetaan vastustajalle. Muodostetaan useampi noin 5-5 peli. Käytetään ultimaten perussääntöjä.



Tavoitteet

Opetellaan syöttelemään ja liikkumaan
Ultimaten perussäännöt

Välineet

Kiekkoja mieluiten 1 paria kohden,
merkkikartioita 4 peliä kohden

Lämmittely**Parisyöttelyä liikkuen**

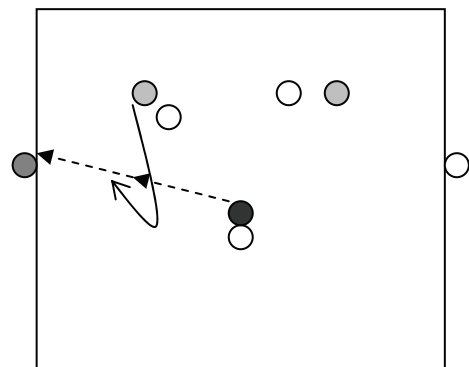
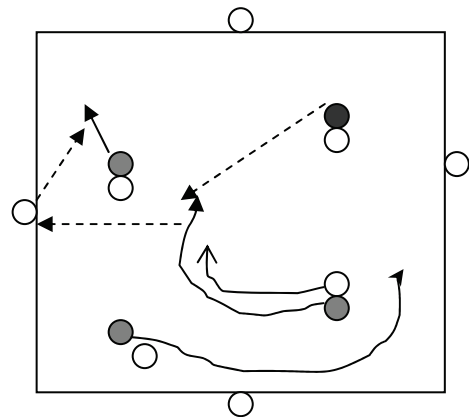
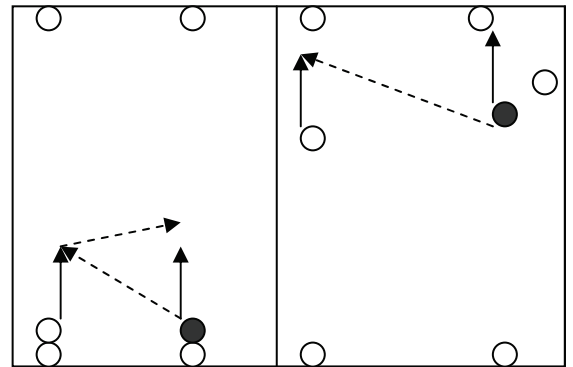
Jaetaan kenttä kaistoiksi. Kullekin kaistalle
ainakin kolme paria. Edetään kaistan läpi
syötellen ja laukaten sivuttain. Parin väli noin
5 m.

Hallussapittoa autettuna

Rajataan ryhmille kartioilla 15x15 m kenttiä.
Muodostetaan 3-4 pelaajan joukkueita. Kaksi
joukkuetta pelaa hallussapittoa kentällä ja
kolmas joukkue toimii rajoilla apupelaajina,
joille voi myös syöttää. Apupelaajien on
syötettävä takaisin sille joukkueelle, jolta se
sai syötön. Vaihto opettajan merkistä 1-2 min
välein.

Peli**Elävät maalit**

Rajataan kartioilla kenttä n. 15x25 m.
Muodostetaan 3-4 pelaajan joukkueita.
Joukkueen yksi pelaajaa liikkuu päätyviivalla
maalipelaajina. Muut pelaajat syöttelevät niin,
että onnistuvat syöttämään omalle
maalipelaajalleen. Maalin syöttänyt siirtyy
maalipelaajaksi ja maalipelaaja
kenttäpelaajaksi. Maalin jälkeen kiekko
jätetään maahan ja hallussa pito vaihtuu.



Tavoitteet

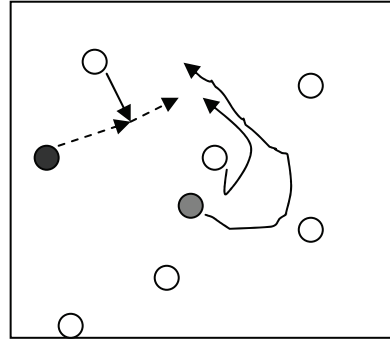
Opetetaan kaartava rystyheitto ja kahdenkäden kiinniotta vauhdissa Ultimaten peruspelaaminen

Välineet

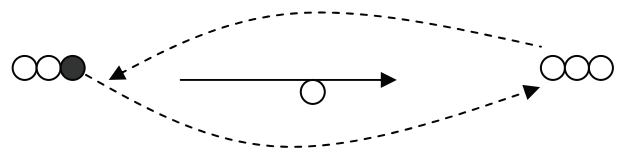
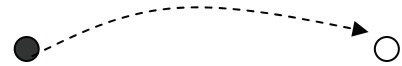
Kiekkoja mieluiten 1 paria kohden, merkkikartioita 8 peliä kohden

Lämmittely**Vakooja**

Muodostetaan 5-7 oppilaan ryhmiä. Rajataan 15x15 m alue. Valitaan yksi oppilas vakoojaksi. Muut syöttelevät toisilleen ja yrittävät osua vakoojan jalkoihin kiekolla. Kiekollinen ei saa edetä. Osuja on uusi vakooja. Ei kovia heittoa!

**Harjoittelu****1. Kaarreheitto**

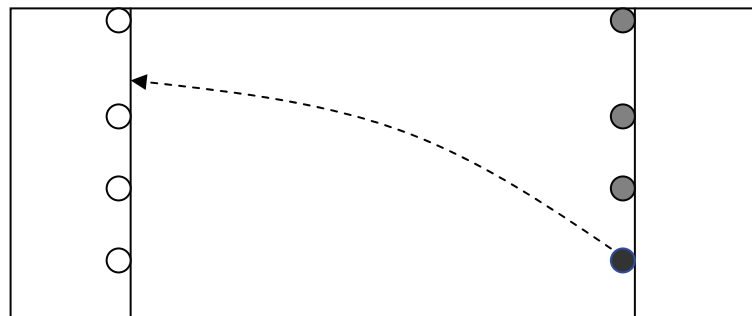
Opetetaan kaartavan heiton tekniikka. Harjoitellaan kaarreheittoa mieluiten pareittain. Korostetaan oikeaa lähtökulmaa ja tähtäämistä kiinniottajan oikealle puolelle.

**2. Syötä ja vaihda jonoa**

Muodostetaan 4-5 oppilaan ryhmiä. Ryhmä jaetaan kahteen vastakkaiseen jonoon; väli noin 10-15 m. Heitetään kaarreheitto vastakkaisen jonon ensimmäiselle. Heiton jälkeen siirrytään jonojen väliin esteeksi, jonka jälkeen vastakkaisen jonon viimeiseksi.

Peli**Ultimate**

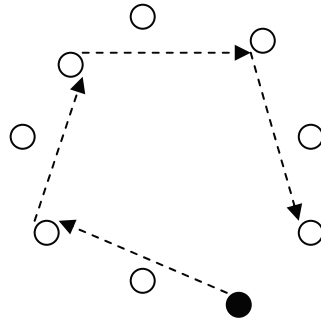
Kerrataan ultimaten perussäännöt. Pelataan ultimatea pienpeleinä 4-4 tai 5-5. Maalin jälkeen vaihdot. Tarkkaillaan spiritin onnistumista. Ohjataan nopeaan syöttöpaikan hakemiseen.



<p>Tavoitteet Harjoitella suoraa ja kaartava syöttöä Joukkueena pelaaminen Ultimaten perussäännöt</p> <p>Välineet Kiekkoja mieluiten 1 paria kohden, merkkikartioita 4 peliä kohden</p>
--

Lämmittely

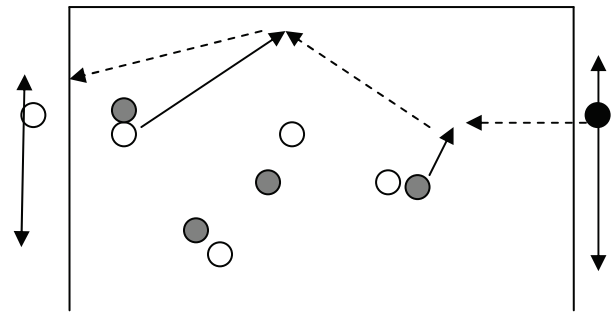
Kerrataan suora ja kaartava syöttö.
 Tehdään iso piiri. Syötä kiekko viereistä seuraavalle. Useampi kiekko kiertämään.
 Lopuksi kisa: kaksi kiekkoa ajavat toisiaan takaa. Tarkkaile, että kiekko kiertää kaikkien kautta.



Harjoittelu

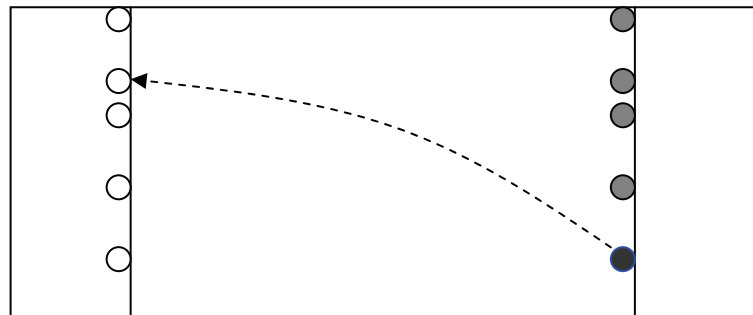
Elävät maalit

Rajataan kartioilla kenttä 15x25 m.
 Muodostetaan 5 pelaajan joukkueita.
 Joukkueen yksi pelaaja liikkuu päätyviivallaan maalipelaajana. Muut pelaajat syöttelevät niin, että onnistuvat syöttämään maalipelaajalleen. Maalin jälkeen kiekko jätetään maahan ja hallussa pito vaihtuu.
 Ultimaten perussäännöt.



Peli

Pelataan ultimatea 5-5 joukkueilla. Kenttä 15x35 m. Päädyissä 5 m maalialueet. Vaihdot, puoltenvaihdot ja säännöt 1-10 käytössä.
 Kannustetaan sopivan syötön käyttämiseen.



Tavoitteet

Peli-ilo ja pelaaminen joukkueena
Ultimaten perussäännöt

Välineet

Kiekkoja 1 peliä kohden,
merkkikartioita 8 peliä kohden

Tällä kerralla pelataan!

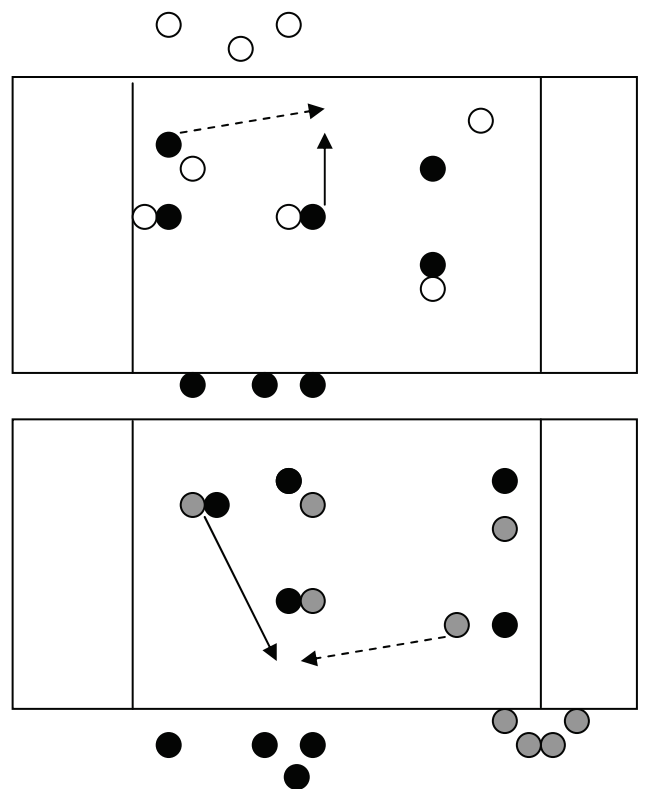
Mikäli pelitilaa on runsaasti pelataan turnaus. Sisällä on järkevämpää pelata kahdella tai kolmella joukkueella niin, että osa oppilaista on vaihdossa. Kentällä ei kannata olla enempää kuin 5 pelaajaa/joukkue.

Lämmittely

1. Kerrataan ultimaten säännöt.
2. Jaetaan luokka 5-10 pelaajan joukkueisiin. Valitaan joukkueille kapteenit. Pelaajat tekevät kentän 35x15 m ja maalin syvyys 5 m. Kenttiä tarpeen mukainen määrä. Joukkueet kiertävät joukkueensa kapteenin perässä kentän molemmat maalialueet kahdeksikkona, jonka jälkeen lämmittelevät omilla kenttäpäädyissään heittelemällä piirissä ja vapaasti liikkumalla.

Peli**Ultimate-turnaus**

Pelataan 5-5 pelejä. Pelaajavaihdot sääntöjen mukaan. Vaihdot joko koko kentällisittäin tai numerojärjestyksessä. Joukkueiden vaihto sovitun ajan tai maalimäärän mukaan. Korostetaan Spiritin tärkeyttä. Pelien lopussa kiitetään vastustajaa pelistä.



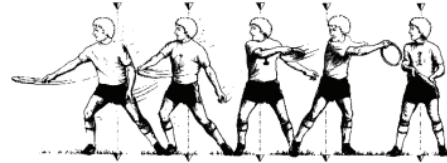
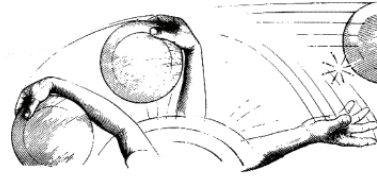
SPIRIT OF THE GAME!

Tavoitteet

Kerrataan rystyheitto, kiinniotto kahden käden väliin ja ultimaten perussäännöt
Opetellaan kämmenheitto ja tukijalan käyttö

Välineet

Kiekkoja 1 paria kohden

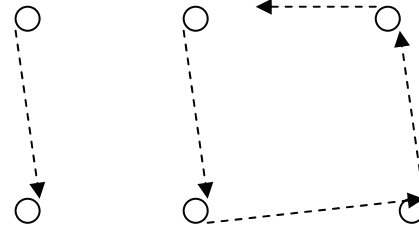


Lämmittely

Kerrataan rystyheitto.

1. Syötellään 2-4 oppilaan ryhmissä.
Kiinniotto kahden käden väliin. (5min)

2. Opetetaan kämmenheiton ote ja heittoliike.
Keskisormi kiekon sisäreunassa kiinni.
Harjoitellaan pareittain noin 10-15 m syöttöjä.
(10min)

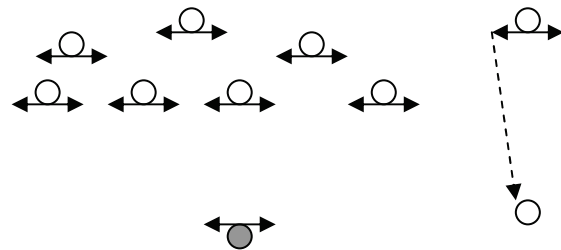


Harjoittelu

1. Tukijalka

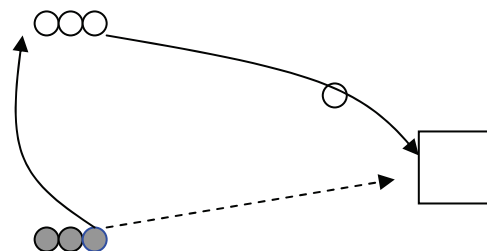
Opetetaan tukijalan käyttäminen.
Kaikki asettuvat rintamasuunta opettajaan päin. Harjoitellaan ensin kuvitellun markkerin harhauttamista opettajan näyttäessä kädellä oikealle tai vasemmalle. Kuviteltu heitto näytön puolelta.

Jatketaan parisyöttelyä tehden tukijalkaharhautuksia. (5min)



2. Koira

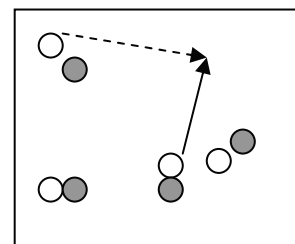
Muodostetaan kaksi jonoa: heittäjät ja koirat.
Ensimmäinen koira juoksee suoran eteenpäin kohti merkattua aluetta (5x5 m). Matkaa noin 15 m. Ensimmäinen heittäjä heittää niin, että koira saa kiekon kiinni alueella. Tehtävien vaihto. Onnistunut suoritus on 1 piste. Kuka saa eniten pisteitä? (5 min)



Peli:

Viisi koppia

Muodostetaan useampi pienpeli (3-5 pelaajaa/joukkue). Rajataan peleille 20x20 m alue.
Tavoitteena on saada 5 perättäistä onnistunutta syöttöä omille pelaajille. Ei saa syöttää samalle heti takaisin. Käytetään ultimaten perussääntöjä. (15 min)

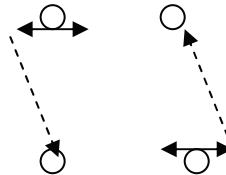
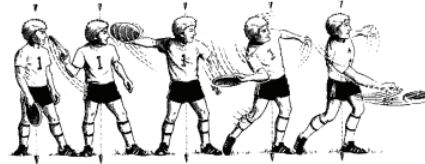


Harjoittelu

1. Rysty- ja kämmenheittoja pareittain eri korkeuksilta: navan korkeudelta, lantion alapuolelta, polven alapuolelta ja nilkan korkeudelta opettajan ohjeen mukaan. (10min)



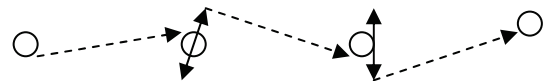
2. Harjoitellaan heittoa ja tukijalan käyttöä 3-4 oppilaan jonoina. Oppilaiden väli 10 m. Kiekko kulkee jonossa edestakaisin. Keskellä olevat kääntyvät tukijalan varassa. Heitetään sekä kämmen- että rystyheittoja. Vaihetaan paikkoja kymmenen heiton jälkeen. (10min)



Harjoittelu

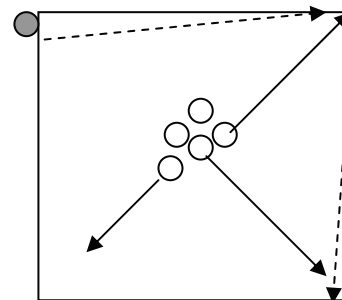
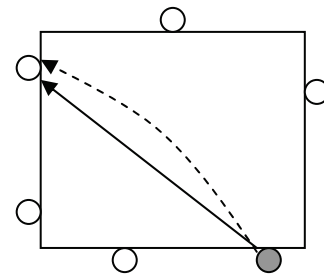
1. Heitä ja vaihda paikkaa

Muodostetaan 5-7 oppilaan ryhmiä. Ryhmä asettuu alueen (10x10 m) rajoille. Kiekollinen syöttää kenelle tahansa ja juoksee syöttönsä perään. Antakaa kiekon risteillä nopeasti. (5 min)



2. Tähti

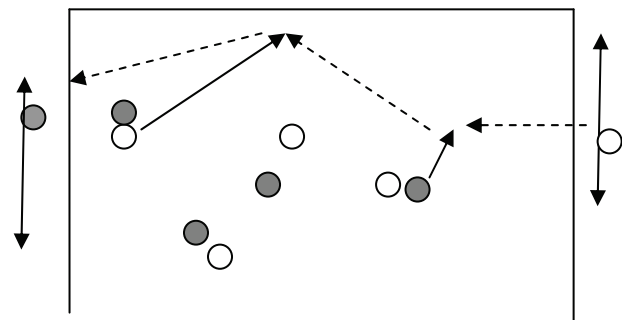
Muodostetaan 5-7 oppilaan ryhmä, joka asettuu alueen (10x10 m) keskelle. Sovitaan jokaiselle oma juoksuvuoro. Ensimmäisenä olevalla oppilaalla on kiekko alueen ulkopuolella. Toisena vuorossa oleva juoksee keskeltä alueen ulkopuolelle ja saa ykköseltä syötön. Ykkönen palaa keskelle ja kolmonen juoksee vuorostaan ulos ja niin edelleen. Syöttöjen pituus on yli 10 m. Kiekko kiertää aluetta aluksi myötäpäivään. Opettajan merkistä kiertosuunnan vaihto, jolloin tulisi heittä kämmenheittoja. (5 min)



Peli

Elävät maalit

Rajataan kartioilla kenttä 15x25 m. Muodostetaan 5 pelaajan joukkueita. Joukkueen yksi pelaaja liikkuu päätyviivallaan maalipelaajana. Muut pelaajat syöttelivät niin, että onnistuvat syöttämään maalipelaajalleen. Maalin jälkeen kiekko jätetään maahan ja hallussa pito vaihtuu. Ultimaten perussäännöt. (10 min)



Tavoite

Harjoitella kämmenheittoa ja sen sovelluksia, Opetetaan yläheitto, yhden käden reunakiinniotto ja miespuolustuksen alkeita

Välineet

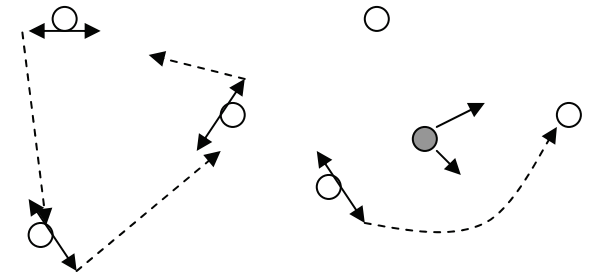
Kiekkoja 1 kolmea oppilasta kohden



Lämmittely

Käytä tukijalkaa

1. Syötellään kolmen hengen ryhmissä hyvällä tukijalalla ja askelharhautuksella. Oppilaiden väli 10 -15 m. (10 min)
2. Heittely kolmen hengen ryhmissä niin, että yritetään heittää keskellä olevan puolustajan ohi kaariheitoilla. Epäonnistuja joutuu keskelle. Heittäjien väli noin 15m. (5 min)

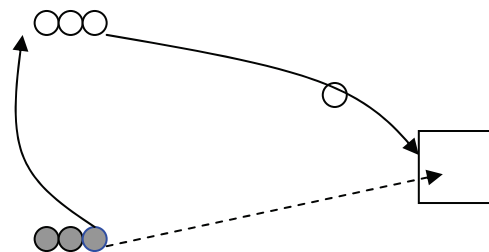


Harjoittelu

Opetetaan yhdenkäden kiinnioton periaatteet.

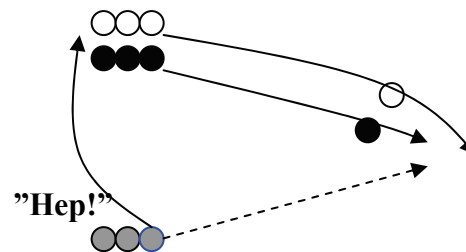
1. Koiraa

Muodostetaan kaksi jonoa: heittäjät ja koirat. Ensimmäinen koira juoksee suoran eteenpäin kohti merkattua aluetta (5x5 m). Matkaa noin 15 m. Ensimmäinen heittäjä heittää niin, että koira saa kiekon kiinni alueella yhdellä kädellä. Tehtävien vaihto. Onnistunut suoritus on 1 piste. Kuka saa eniten pisteitä? (5 min)



2. Koirien kaksinkamppailua

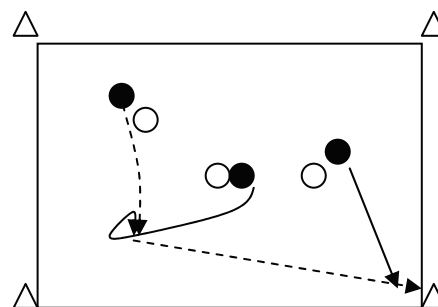
Muodostetaan heittäjien jono ja juoksijoiden jono. Kaksi ensimmäistä juoksijaa käy makuulle maahan. Heittäjän hep-huudosta molemmat spurттаavat eteenpäin, jonne heittäjä heittää noin 2 metrin korkeudella lentävän kiekon. Kiinniottaja pääsee heittäjien jonoon, muut menevät juoksijoiden jonoon. Alueelta on tultava nopeasti pois, jottei jää seuraavan jalkoihin. (10min)



Peli

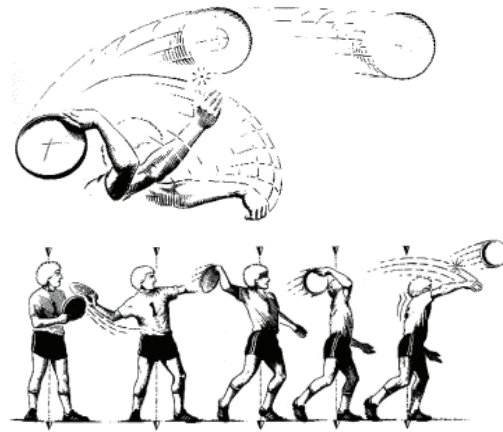
Kulmat maalina

Muodostetaan 3-5 pelaajan joukkueita. Rajataan 20x20 m kenttä kulmakartioon. Maali syntyy, kun kiekollinen ylettyy koskemaan kiekolla kulmakartioon. Samaan kulmaan ei saa tehdä heti seuraavaa maalia. Käytetään ultimatien perussääntöjä. (10min)



Lämmittely

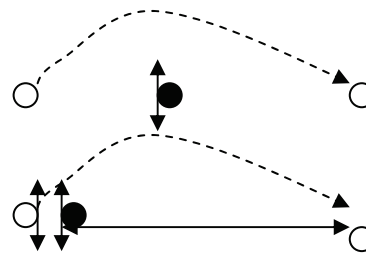
Opetetaan yläheitto. Ote on sama kuin kämmenheitossa ja heittoliike kuin pallon heitossa, mutta kiekko enemmän pään päältä. Heitellään kolmen hengen ryhmissä yläheittoja. Salissa heiteltäessä käytetään kahta jonoa; heiton jälkeen paikan vaihto. (5 min)



Harjoittelu

Ohita puolustaja

1. Syötellään kolmen hengen ryhmissä niin, että yritetään heittää keskellä olevan puolustajan ohi ylä- tai kaariheitoilla. Epäonnistuja joutuu keskelle. Heittäjien väli noin 15 m. (5 min)



2. Puolustaja siirtyy markkeriksi ja yrittää estää heittoa. Heittoharhautukset tulee tehdä tällöin kunnolla. Vaihto kuten edellä. (5min)

Ilmatilanteita

Muodostetaan 3+3 oppilaan ryhmiä. Kolmikoiden väli noin 10-15 m. Ryhmät heittävät vuorotellen toisilleen korkeita heittoja. Kiinniottavan ryhmän oppilaat kisaavat siitä, kuka saa kiekon kiinni. Kuka on ilmatilanne mestari? (10 min)



Peli

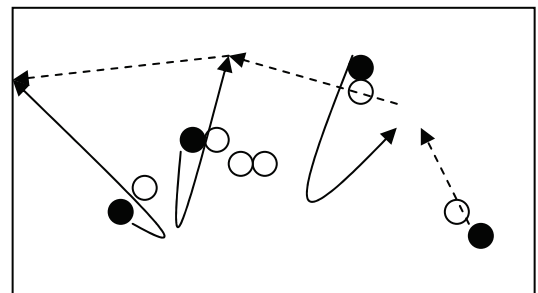
Käydään läpi miespuolustamisen periaatteet:

- Jokaiselle oma pelaaja, jota vartioi.
 - Pysy vartioitavasta yhden metrin päässä.
 - Liiku niin, ettei vartioitavallesi voi syöttää.
- Harjoitellaan pelissä miesvartiointia



Seinäkiekkoa

Pelataan 30m x 15m 3-5 oppilaan joukkuein.. Maalin saa, kun yletty koskemaan seinään tai päätyviivaan kiekko kädessä. Maalin jälkeen kiekko laitetaan maahan ja toinen joukkue aloittaa suoraan hyökkäämisen. Kerralla pelataan 2min. (15min)



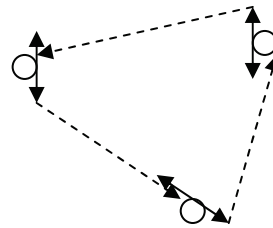
Tavoite

Harjoitella perusheittoja ja niiden sovelluksia, kiinniotto reunasta yhdellä kädellä, miesvartiointia ja jonohyökkäyksen alkeita

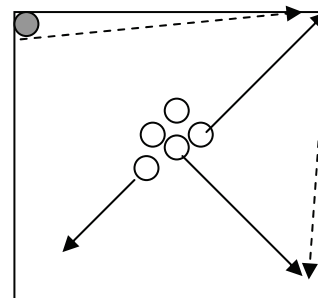
Välineet: Kiekkoja 1/ 2-4 oppilasta

Lämmittely:

1. Syötellään kolmen hengen ryhmissä kolmiossa vain kämmenheitoin. Käytetään pitkää tukiaskelta. Vaihetaan välillä kiertosuuntaa.(5min)

**2. Tähti**

Muodostetaan 5-7 oppilaan ryhmä, joka asettuu alueen (10x10 m) keskelle. Sovitaan jokaiselle oma juoksuvuoro. Ensimmäisenä olevalla oppilaalla on kiekko alueen ulkopuolella. Toisena vuorossa oleva juoksee keskeltä alueen ulkopuolelle ja saa ykköseltä syötön. Ykkönen palaa keskelle ja kolmonen juoksee vuorostaan ulos ja niin edelleen. Syöttöjen pituus on yli 10 m. Kiekko kiertää aluetta aluksi myötäpäivään. Opettajan merkistä kiertosuunnan vaihto. (10 min)

**Harjoittelu****Jonohyökkäys**

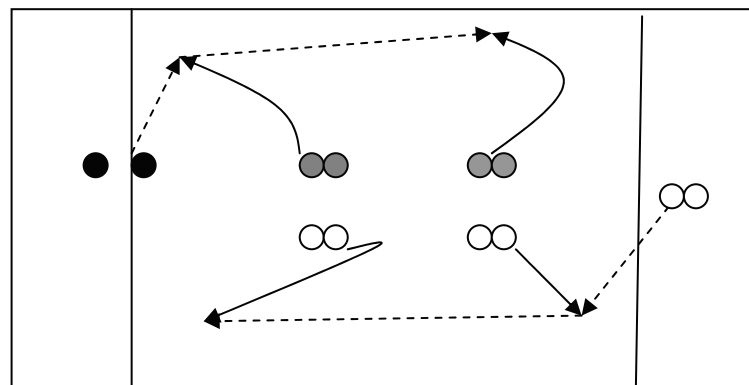
Hyökkäävä joukkue muodostaa kentän keskelle jonon, josta yritetään hakea. Jos syöttöä ei tule, hakija palaa jonoon.

Flow-harjoitus

Kiertoharjoitus kahteen suuntaan. Jaetaan ryhmä kuuteen lähtöpaikkaan (A-,B- ja C-jonot). Kiekolliset keskelle maaliviivaa (A). Kiekollinen (A) syöttää lähimmästä jonosta (B) leikkaavalle, joka syöttää kauemmasta jonosta (C) leikkaavalle. Kierto seuraavaan jonoon (A-B-C). C-jonosta siirrytään toiselle puolelle kenttää. Toiset jonot kierrättävät vastakkaiseen suuntaan kentän toista reunaa pitkin. (10 min)

Peli:

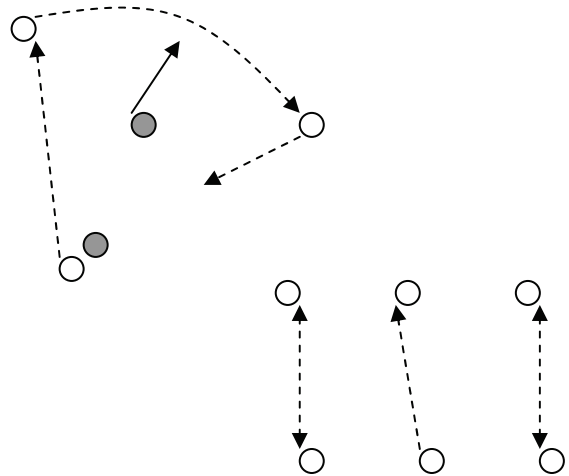
Pelataan 4-5 kentällisen joukkuein ultimatea. Muistutetaan jonosta hakemisesta.(15min)



Lämmittely

1. Kolme vastaan kaksi syöttelyä. Kolme pelaajaa on paikallaan kolmiossa 10-15m päässä toisistaan. Kaksi puolustajaa yrittää estää syöttelyä. Vain toinen voi olla markkerina. Epäonnistuja siirtyy keskelle ja kauemmin keskellä ollut kolmioon. (10min)

2. Pareittain tai neljän hengen ryhmissä heittelyä, välimatka noin 10m. Kisataan ketkä heittävät nopeinten 20 kämmen/rystyheittoa. (5 min)

**Harjoittelu**

Kerrataan läpi miesvartionnin perusideat:

- jokainen seuraa yhtä vastustajaa koko puolustusvuoron ajan
- kiekon menetyksen jälkeen jokainen ottaa kiinni yhden vastustajan
- kiekollisen heittoa estetään sääntöjen mukaisesti.

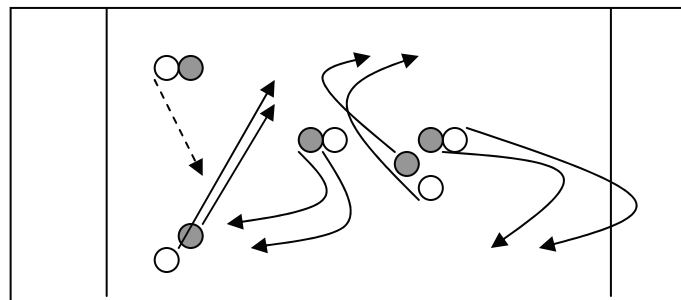
Jaetaan ryhmä 5 pelaajan joukkueisiin. Harjoitellaan vartiointia pelinomaisesti. Kaksi joukkuetta pelaa vastakkain sovitun ajan (2 min) tai maaliin saakka.

Vaihdetaan pelaavia joukkueita. Opettaja ohjaa pelaajia tehtävässä.

- valitkaa aluksi puolustettavanne
- pidä pelaajasi, älä jätä miestäsi vapaaksi
- löydä nopeasti lähin vapaa pelaaja
- ei rikota puolustettaessa

Peli

Pelataan ultimatea 4-5 hengen joukkuein. Korostetaan miesvartiointia. Joukkue valitsee pelin jälkeen vastustajistaan parhaimmat puolustajat antaen heille nimelliset kolmekaksi-yksi-tähteä.. (20 min)



Tavoite

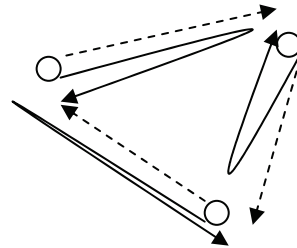
Oikea heitto, oikeaan aikaan, oikeaan paikkaan

Välineet: Kiekkoja 1/ 2-4 oppilasta



Lämmittely

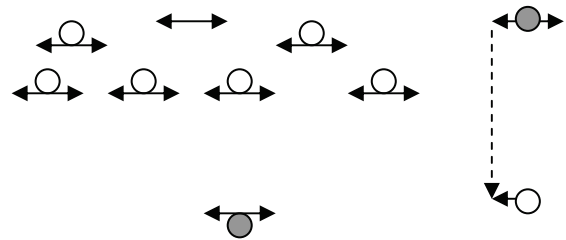
Heitellään kolmen oppilaan ryhmissä kolmiossa rystyheittoja myötäpäivään pari minuuttia, väli noin 10 m. Seuraavaksi heittänyt käy kääntymässä sen luona, jolle syötti. Paluu nopeasti omaan paikkaan. Kiertoa pari minuuttia. Samalla tavalla vastapäivään kämmensyötöin.



Harjoittelu

Oikea heitto

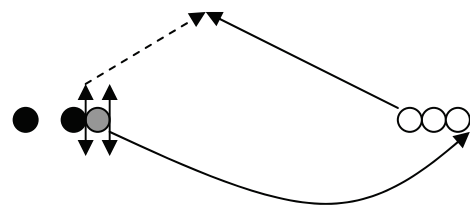
Opetetaan, että oikeakätinen heittäjä syöttää oikealle puolelleen aina kämmenheiton ja vasemmalle puolelle rystyheiton. Tukijalan varassa liikkuminen korostuu.



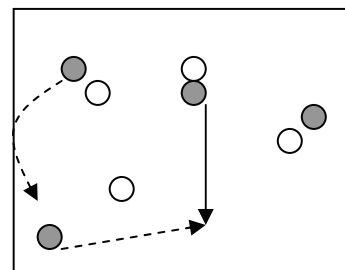
Kaikki rintamasuunta opettajaan päin. Jokaisella ainakin kuviteltu kiekko. Opettaja näyttää kädellä, kummalta puolelta heitto on kuvitellusti heitettävä. Muutamia toistoja: tarkkailtava, että oikeakätiset pitävät vasemman jalan paikallaan tukijalkana.

Lännen nopein

Pareittain syöttelyä niin, että kiekoton näyttää kädellään kummalta puolelta heiton on lähdeävä.



Muodostetaan heittäjät-markkeri -ryhmä ja jono, josta haetaan aluksi aina vasemmalle puolelle. Heittäjä jää seuraavalle markkeriksi ja hakija uudeksi heittäjäksi. Markkeri menee jonoon. Sovitun ajan kuluttua haku aina oikealle, jonne kämmenheitto. Lopuksi hakija saa päättää hakupuolen ja heittäjä valitsee oikean heiton.

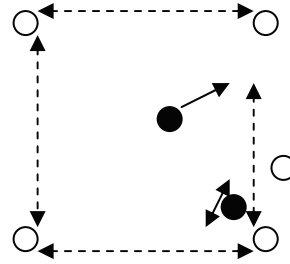


Peli

Pelataan 4-4 tai 5-5 joukkuein kymmentä kappaletta 20x20 m kentällä.

Lämmittely

Neljä vastaan kaksi syöttelyä. Neljä pelaajaa on paikallaan neliössä 10m päässä toisistaan. Kaksi puolustajaa yrittää estää syöttelyä. Vain toinen voi olla markkerina. Epäonnistuja siirtyy keskelle ja kauemmin keskellä ollut neliöön. Onnistuneen kymmenen perättäisen syötön jälkeen vaihdetaan uusi pari keskelle. (10min)

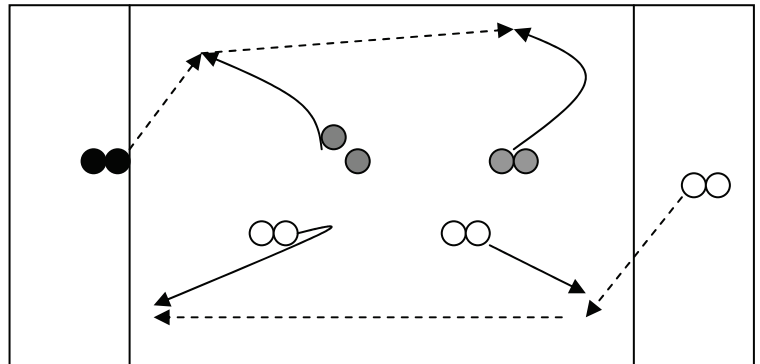


Harjoittelu

Opetetaan **Flow**-käsite eli korostetaan sitä, että kiekko liikkuisi jatkuvalla virralla mieluiten samaan suuntaan. Silloin puolustus ei ehdi hyökkäyksen mukaan.

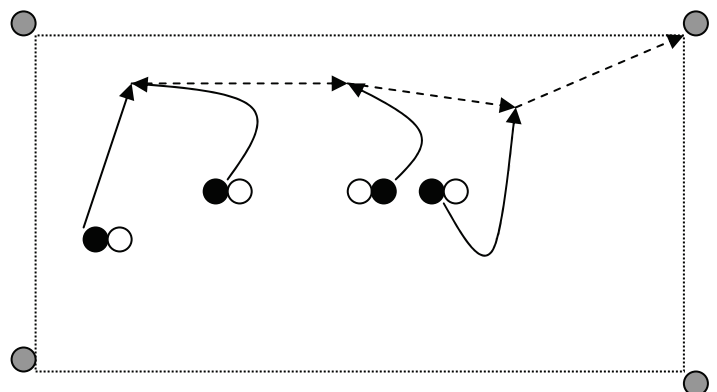
Flow-harjoitus

Kiertoharjoitus kahteen suuntaan. Jaetaan ryhmä kuuteen lähtöpaikkaan (A-,B- ja C-jonot). Kiekolliset keskelle maaliviivaa (A). Kiekollinen (A) syöttää lähimmästä jonosta (B) leikkaavalle, joka syöttää kauemmasta jonosta (C) leikkaavalle. Kierto seuraavaan jonoon (A-B-C). C-jonosta siirrytään toiselle puolelle kenttää. Toiset jonot kierrättävät vastakkaiseen suuntaan kentän toista reunaa pitkin. (10 min)



Peli

Rajataan kentäksi 15x40 m. Muodostetaan kenttää kohti kolme 4 pelaajan joukkuetta. Yksi joukkue asettuu alueen kulmiin (2+2) maaleiksi, joita ei saa vartioida. Loput 4+4 pelaajaa pelaavat ultimatea perussäännöillä yrittäen syöttää omalle maalipelaajalleen. Vaihdetaan sopimuksen mukaan maalipelaajat pelanneeseen joukkueeseen. Tarkkaillaan pelaajien taitoa syöttää oikea heitto, oikeaan aikaan, oikeaan paikkaan.



Tavoite

Miesvartiointi

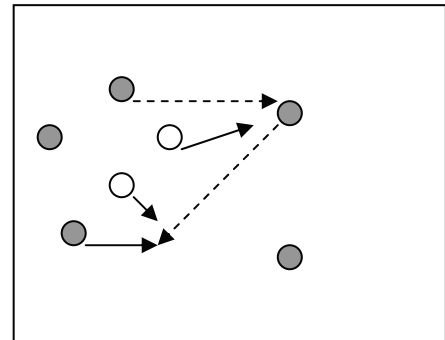
Hyökkäysvarmuus: sopivat heitot, sopivat kiinniotot

Välineet: Kiekkoja 1/ 2-4 oppilasta

Lämmittely

Kiekkokaappari

Muodostetaan 5-7 oppilaan ryhmiä. Rajataan 20x20 m alue. Valitaan 1-3 oppilasta kaappareiksi, jotka yrittävät ryöstää kiekon muilta. Muut liikkuvat ja syöttelevät. Mikäli kaappari onnistuu ryöstämään kiekon, viimeisin kiekkoon koskenut vaihtuu kaappariksi. Ryöstöksi luetaan pudotus, ulos tai maahan heitto, maahan lyönti ja suora kaappaus ilmasta.



Harjoittelu

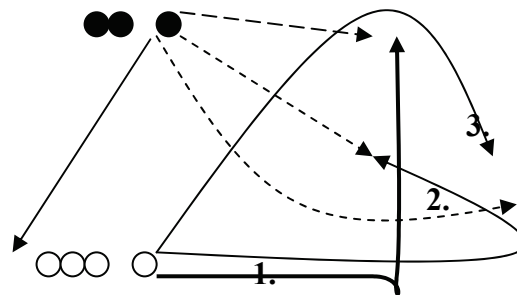
Hakudrillit

Kaksi jonoa joiden väli 15 m. Toisella jonolla kiekot. Juoksijoiden jonosta juostaan:

1. L- haku
2. Vastaaan haku
3. Uloskääntävä haku

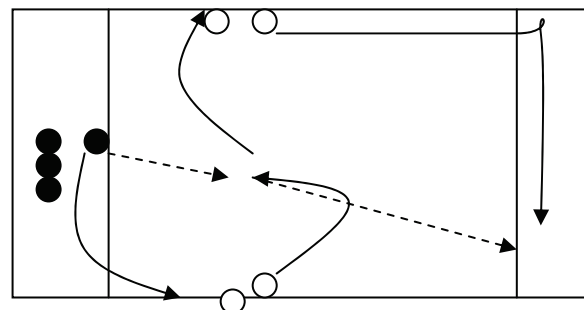
Syöttäjä menee juoksijoiden jonoon.

Harjoitellaan kutakin hakua ainakin viisi kierrosta. Käytä useaa ryhmää.



Flow-drilli

Muodostetaan kolme ryhmää: heittäjät, ykköshakijat ja kakkoshakijat. Heittäjät asettuvat alueen keskelle ja hakijat eri laitoihin. Ensin tulee haku vastaan ykkösryhmästä, joka jatkaa kakkosille, josta tehdään joko L-halu tai uloskääntävä haku. Heittäjä siirtyy ykköshakijoihin ja ykköshakijasta kakkosiin.



Peli

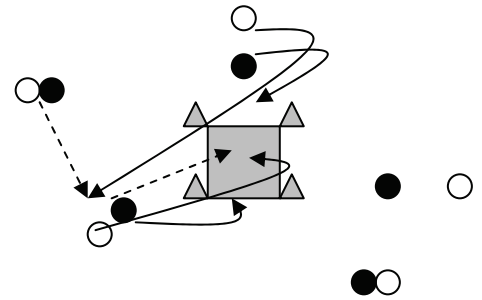
Pelataan 4 tai 5 pelaajan joukkuein ultimatea niin, että voittanut joukkue pysyy kentällä.

Muodostetaan mahdollisimman tasaiset joukkueet. Kierrätetään tarvittaessa.

Lämmittely

Hotspot

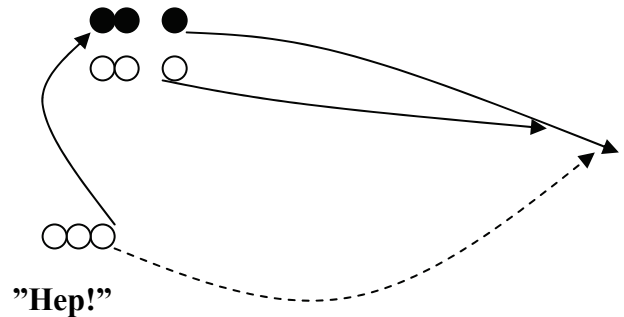
Merkitään maahan kartioilla ”hotspot”- neliö kokoa 5x5m. Kaksi joukkuetta vastakkain. Joukkue syöttelee kiekkoa yrittäen heittää pelaajalleen, joka on liikkunut hotspotin sisälle. Onnistunut kiinniotto hotspotissa on maali. Maalin jälkeen kiekko annetaan vastustajalle. Muodostetaan useampi noin 5-5 peli. Käytetään ultimatien perussääntöjä.



Harjoittelu

Kaksinkamppailuja

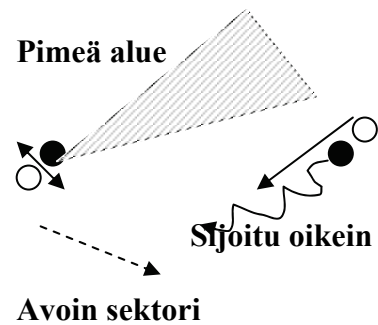
Muodostetaan heittäjien ryhmä ja juoksijoiden ryhmä. Heittäjän huudosta kaksi juoksijaa spurttaa eteenpäin, jonne heitetään kiinniotettava kiekko. Kiekon voittanut siirtyy heittäjiin ja heittäjä ja hävinnyt juoksijoihin. Käytä erilaisia lähtöasentoja: maaten, polvilleen, istuen jne.



Peli

Käydään kerraten läpi miesvartioinnin peliaatteet (7-9 lk/6. tunti). Uutena asiana **pakotussuunta**: Markkerit asettuva pelin aikana aina niin, että heittäjää pakotetaan syöttämään sovittuun suuntaan:

- pakotetaan heittämään aina kämmenheitto/rystyheitto
- älä anna heittää laitaa pitkin eteenpäin
- pakotetaan heittämään aina vastatuuleen/vasemmalle



Muiden puolustajien on tällöin liikuttava niin, että ovat jatkuvasti puolustettavaansa nähden sillä puolella, jonne heitto todennäköisemmin heitetään.

Pelataan ultimatea perussäännöillä. Ohjataan miesvartioinnissa pelaajia oikealle puolelle. Pysäytetään peli tarvittaessa.

Tavoite

Oikea heitto, oikeaan aikaan, oikeaan paikkaan
 Ultimate-turnaus, peli-ilo ja spirit of the game

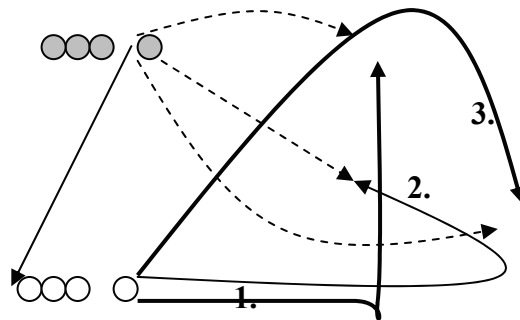
Välineet: Kiekkoja 1/ 2-4 oppilasta

Lämmittely

Kaksi jonoa joiden väli 15 m. Toisella jonolla kiekot. Juoksijoiden jonosta juostaan:

1. L- haku
2. Vastaa haku
3. Uloskäntävä haku

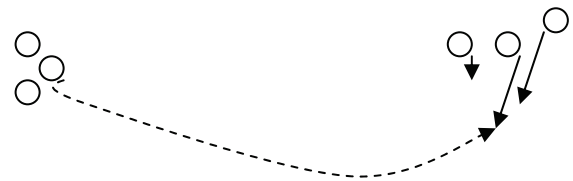
Syöttäjä menee juoksijoiden jonoon.
 Harjoitellaan kutakin hakua ainakin viisi kierrosta. Käytä useaa ryhmää.



Harjoittelu

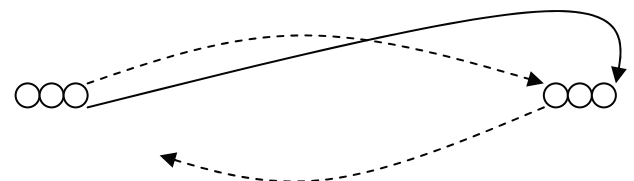
Ilmatilanteita

Muodostetaan 3+3 pelaajan ryhmiä. Heitetään vuorotellen vastakkaiselle kolmen ryhmälle korkeita heittoja. Kiinniottaja saa pisteen. Opettajan merkistä ryhmän sisällä vaihdetaan kolmikoita niin, että kolme eniten pistettä kerännyttä muodostaa uuden kolmikon. Ollaan samaa ilmatilanne kisaa uudelleen.



Syötä ja vaihda jonoa

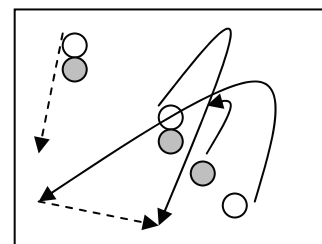
Käytetään 3+3 ryhmiä. Syötä vastakkaiselle jonolle ja vaihda jonoa. Käytetään opettajan ohjeen mukaisia heittoja: rysty- tai kämmenheitto.



Peli

Kymmenen koppia

Pelataan hallussapitoa 15x15 m alueella. Tavoitteena on onnistua syöttämään kymmenen kertaa peräkkäin omalle pelaajalleen ilman kiekon menetystä. Opettaja tauottaa ja vaihdattaa joukkueita tarpeen mukaan. Yksi joukkue jaksaa yleensä liikkua tauotta enintään 2 min. Tarkkaillaan heittoaalintoja.



Tällä kerralla pelataan!

Mikäli pelitilaa on runsaasti pelataan turnaus. Sisällä on järkevämpää pelata kahdella tai kolmella joukkueella niin, että osa oppilaista on vaihdossa. Kentällä ei kannata olla enempää kuin 5 pelaajaa/joukkue.

Lämmittely

1. Kerrataan ultimatien säännöt.

2. Jaetaan luokka 5-10 pelaajan joukkueisiin. Valitaan joukkueille kapteenit. Pelaajat tekevät kentän 50x25 m ja maalin syvyys 10 m (jalkapallokentälle mahtuu kolme peliä vierekkäin). Kenttiä tarpeen mukainen määrä. Joukkueet kiertävät joukkueensa kapteenin perässä kentän molemmat maalialueet kahdeksikkona, jonka jälkeen lämmittelevät omissa kenttäpäädyissään heittelemällä piirissä ja vapaasti liikkumalla.

Peli

Ultimate-turnaus

Pelataan 5-5 pelejä. Pelaajavaihdot sääntöjen mukaan. Vaihdot joko koko kentällisittäin tai numerojärjestyksessä. Joukkueiden vaihto sovittu ajan tai maalimäärän mukaan. Korostetaan Spiritin tärkeyttä. Pelien lopussa kiitetään vastustajaa pelistä.

SPIRIT OF THE GAME!

