

ANEXO

Taller de Ultimate

Taller de Ultimate

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Conocer la historia y las características básicas del deporte
Practicar los lanzamientos y recepciones básicas

CONTENIDOS CLAVE

El pase y la recepción: backhand y cocodrilo
Pase en el espacio

ORGANIZACIÓN

La sesión se organiza en 3 partes, con una parada entre la 1ª y la 2ª porque los alumnos puedan almorzar.

1ª parte (1h30'): Drills y ejercicios técnicos-tácticos

El grupo de alumnos dividido en 8 subgrupos, cada uno con un formador. El campo dividido también en 8 partes (unos 25x25m). 5-6 discos en cada zona.

2ª parte (1h30'): Partidos (americana, 4 partidos x 20')

Aparejamos los subgrupos y disputan un partido 6x6 con cambios. Los formadores dirigen a sus respectivos equipos e incluso pueden participar en el partido para ayudar a organizar el juego.

3ª parte (30'): Partido de exhibición

DESARROLLO DE LA SESIÓN (ACTIVIDADES)

1ª parte: Drills y juegos

- Calentamiento con cortes y pases.
- Práctica de lanzamientos/recepciones, por parejas
- El cuadrado
- Liding pass
- Lucha por el long
- Los 10 pases
- Círculo de Spirit

2ª parte: Partidos

Los equipos se distribuyen en los 4 campos, de forma que en el campo 1 se posa a los equipos más fuertes y en el 4 a los menos fuertes. Después del primer enfrentamiento, los equipos que han ganado "suben" un campo (el ganador del campo 3 pasa en el campo 2, etc...) y los perdedores "bajan" un campo. Así conseguimos que el nivel entre los equipos se vaya igualando y todos acaban jugando uno o dos partidos igualados y entretenidos.

El último partido lo acabamos con círculo de Spirit y un juego.

3ª parte: Exhibición

A manera de premio, elegimos a unos cuántos alumnos (entre 6 y 12, en función también del número de formadores disponibles), y montamos 2 equipos para hacer un partido final de exhibición.

El objetivo es que caigan pocos discos y así todos los alumnos puedan ver cómo es un partido de ultimate "de verdad".

VUELTA a la CALMA

Reflexión sobre el trabajo realizado. Agradecimiento a los formadores. Foto de grupo.

OBSERVACIONES

-

MATERIAL/ESPACIO

Conos para la separación de los campos y para el marcaje de las end-zonas

Petos para los partidos
40-50 discos