



En bra skolinstruktion i ultimate frisbee

Förutsättningarna för en instruktion kan vara väldigt varierande. Det kan handla om tiden du har till förfogande, ålder på barnen, hur stökig eller skötsam gruppen är med mera. Min erfarenhet är dock att ungefär samma koncept fungerar i från åk tre och uppåt, det enda som behövs ändras på konkret för mindre barn är språket.

Grundläggande pedagogiska saker som kan vara värda att tänka på är att du har femtio min på dig (oftast) att göra ett bra intryck för dig och sporten, genom skrik och skäll rekryterar du aldrig fler, om detta behövs så se till att ta hjälp av läraren. Försök känna dig säker på dig själv, säker på att det du säljer, ultimate frisbee, är någonting grymt, annars kan du aldrig övertyga andra om att det är det. Ha humor, men visa att du har struktur och pondus. Tänk igenom instruktionen i förväg, vad du ska säga, hur du ska säga det, med mera. Lägg gärna upp en tidsplan för instruktionen. Tänk på att olika personer lär sig på olika sätt, en del genom att titta, en del genom att lyssna, en del genom att göra själv. Se till att prata och visa samtidigt för att nå både de som lär sig av ord och de som lär sig av att titta på rörelsen.

1 Presentation

Kort presentation av dig, din klubb/förbundet, ”skryt” gärna med landslag eller andra framgångar.

2 Introduktion

Börja förklara väldigt övergripande vad ultimate är (hur planen ser ut, hur man gör mål, hur ett anfall bryts). Gå igenom grundkastet backhand och forehand (i lägre åldrar, tio år eller yngre, kan det ibland räcka med backhand). Antingen låter man dem mixa forehand och backhand bäst de vill eller så tar man ett kast i taget, låter man de mixa vågar nästan ingen pröva forehand, inte heller de som har en dold talang för det. Spring runt och hjälp så många som möjligt, fastna inte för länge på någon, tiden rinner iväg fort. Vid det här laget brukar ca 15-20 min ha gått.

3 Övningar

Vid längre instruktioner på ca 90 min kan man slänga in en simpel övning. Är instruktionen på under en timme är min erfarenhet att detta tar mer tid än vad det ger tillbaka i spelkvalité. Om en övning ska vara med, så välj en där det är tydligt att man springer och möter en passning, det ger bra resultat, gärna bara ett till två moment i övningen. Gäller här att känna av gruppen också, vissa grupper går igång på en hård duellövning, för andra är det bara jobbigt.

4 Spel

Spelet är naturligtvis otroligt viktigt och det är då de flesta börjar greppa vad det är för något som ultimate handlar om. Jag brukar gå igenom avkastet direkt innan spelet sätter igång och kolla av om någon har några frågor (ibland urartar frågandet och det kommer tusen frågor, styr av det och sätt igång spelet och säg att det nog ger sig efter hand). Se till att ha lagom stora lag, om man är på en begränsad yta är det bättre att ha miniturnering med fyra lag än att spela 12-12 och att det blir en del sitta, 6-6 är absolut max, helst 5-5 eller färre. Allteftersom de börjar greppa spelet så kan man gå in och lägga till nya regler som försvarsräkning, eller tipsa om hur man ska göra för att få spelet att gå lättare (lugnt och fint, enkla pass, springa utan disc, med mera). Regler så som dubbling och avstånd i discförsvar (en meter kan vara lagom för småttningar) brukar jag gå igenom först när problem uppstår och det krävs.

5 Uppföljning

Otroligt viktigt att man samlar upp intresset. Ta med info-lappar, flyers, minidiscar eller lista där folk kan skriva i sin email. Snacka lite om hur fantastiskt kul det är att spela ultimate och åka iväg med landslag medan ni delar ut material/får maillistor iskrivna. Svara på frågor om sporten i allmänhet med mera, ge gärna det här drygt fem minuter. Se till att inte dra över på lektionstiden, det är aldrig populärt.

Jacob Arén Rekryteringsansvarig ultimateutskottet