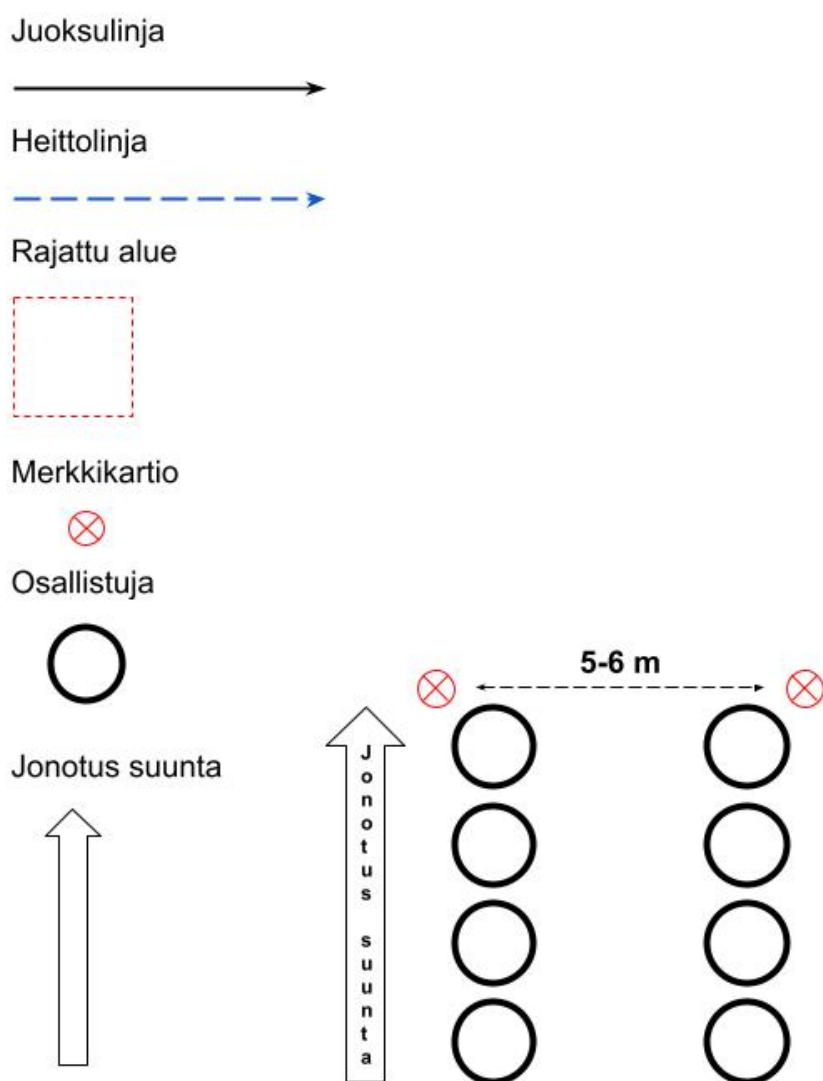


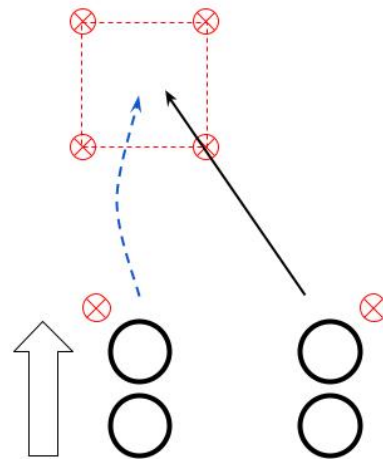
Harjoitteet

Lähtökohtaisesti kaikki harjoitteet alkavat kahdesta vierekkäisestä jonosta n. 5-6 metrin etäisyydellä toisistaan, joiden rintamasuunta on samansuuntainen. Toinen jono on ns. heittojono, jossa seisovilla on kiekko ja toinen hakujono. Heittojonosta syötetään hakujonosta lähtevälle hakijalle. Poikkeuksena give and go, jossa ensimmäinen heitto lähtee hakujonosta sekä mysteerihaku, jossa heitto sekä haku lähtevät samasta jonosta



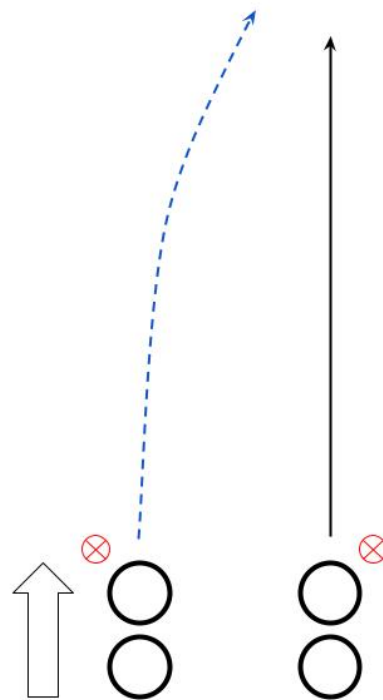
1. Heitto boksiin

Heittäjää vastapäätä n. 6 metrin matkan päässä on 3-5 metrin kokoinen merkkikartioilla rajattu neliö. Hakija lähtee juoksemaan kohti rajattua aluetta ja heittäjä yrittää ajoittaa heittonsa neliön sisällä kiinniotettavaksi.



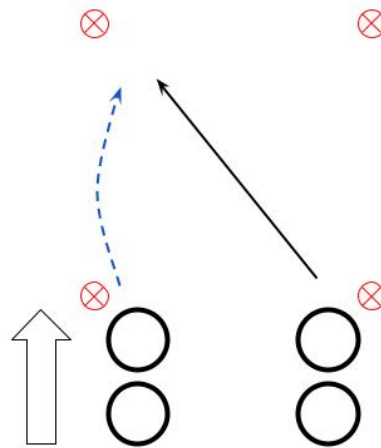
2. Pitkän heitto

Hakija lähtee juoksemaan suoraan eteenpäin ja heittäjä heittää itselleen sopivalla hetkellä (riippuen heiton pituudesta/heittotaidosta) suhteutettuna juoksijan nopeuteen.



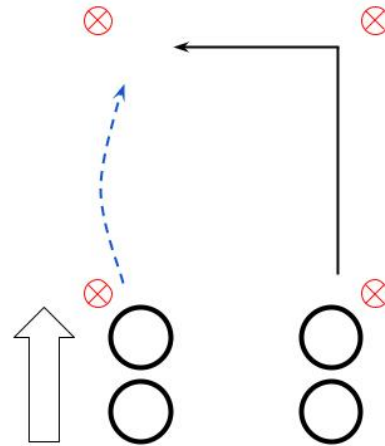
3. Strike

Hakija lähtee juoksemaan viistosti heittäjän edestä jättäen kuitenkin tilan heittäjää. Heittäjä ajoittaa heiton hakijan juoksulinjan eteen.



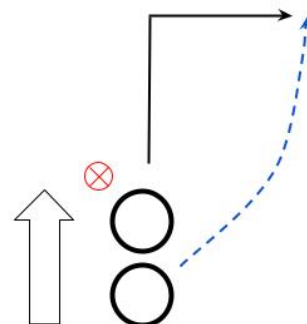
4. L-haku

Hakija lähtee juoksemaan suoraan eteenpäin ja tekee 90 asteen suunnanmuutoksen heittäjän suuntaan. Heittäjä ajoittaa heiton hakijan juoksulinjan eteen.



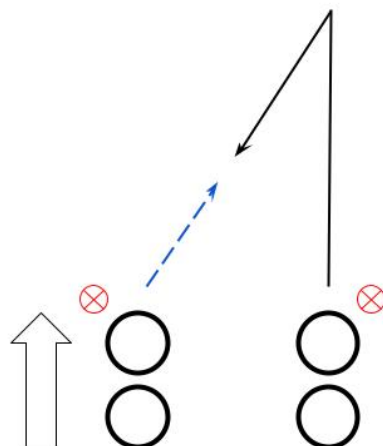
5. Mysteerihaku

Hakija ja heittäjä ovat peräkkäin samassa jonossa. Hakija lähtee juoksemaan suoraan eteenpäin ja tekee 90 asteen suunnanmuutoksen valitsemaansa suuntaan. Heittäjä ajoittaa heiton hakijan juoksulinjan eteen.



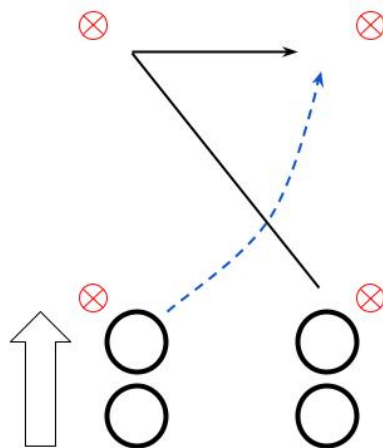
6. Vastaanhaku

Hakija lähtee juoksemaan suoraan eteenpäin ja tekee suunnanmuutoksen viistosti alaspäin kohti heittäjää. Heittäjä ajoittaa heiton hakijan juoksulinjan eteen. Heitto on muihin harjoitteisiin verrattuna kevyempi sillä se tulee melkein kohtisuoraan juoksijalle.



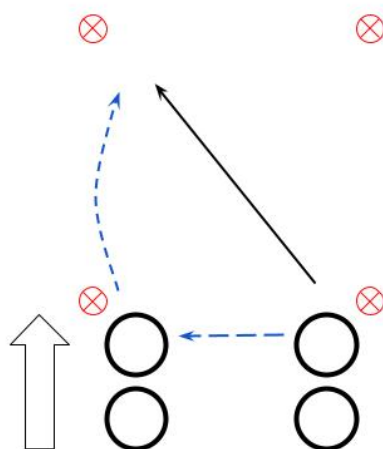
7. 7-haku

Hakija lähtee juoksemaan viistosti heittäjän edestä jättäen kuitenkin tilan heittää ja tekee suunnanmuutoksen heittäjästä poispäin. Heittäjä ajoittaa heiton hakijan juoksulinjan eteen.



8. Give and go

Hakija ensin heittää kiekon heittäjälle ja lähtee sen jälkeen juoksemaan viistosti heittäjän edestä jättäen kuitenkin tilan heittää. Heittäjä ajoittaa heiton hakijan juoksulinjan eteen.



Viitepelit

Lähtökohtaisesti kaikissa viitepeleissä noudatetaan ultimatien perussääntöjä, ellei toisin mainita;

- Kiekon kanssa ei saa edetä
- Kiekkoa ei saa antaa oman joukkueen pelaajalle kädestä käteen tai ottaa toisen joukkueen pelaajan kädestä
- Kontaktia muihin pelaajiin ei saa ottaa
- Kiekollista pelaajaa saa puolustaa vain yksi kerrallaan
- Kiekon tiputuksen tai katkon jälkeen hyökkäysvuoro vaihtuu toiselle joukkueelle
- Onnistunut kiinniotto maalialueella on maali, ellei toisin mainita

Kaikkia viitepelejä voi pelata pallolla

Yksi tai useampi tiputus sallitaan ennen hyökkäysvuoron kääntymistä

1. Elävät maalit

Rajataan merkkikartioilla suorakaiteen muotoinen pelialue. Muodostetaan kaksi 3-6 pelaajan joukkuetta. Yksi molempien joukkueiden pelaajista toimii maalipelaajana eli elävänä maalina. Maalipelaaja liikkuu oman päätynsä päätyviivalla sivusuunnassa. Joukkueen pelaajien tavoitteena on syötellä niin, että saavat syötettyä kiekon omalle maalipelaajalleen. Maalipelaajan onnistunut kiinniotto päätyviivalla on maali. Maalin jälkeen kiekko jätetään maahan ja hyökkäysvuoro vaihtuu.

2. Hallussapito

Rajataan merkkikartioilla suorakaiteen muotoinen pelialue. Muodostetaan kaksi 3-6 pelaajan joukkuetta. Samassa pelissä voi olla kolmekin joukkuetta. Tavoitteena on syötellä kiekkoa niin, että se pysyy omilla pelaajilla. Sovittu määrä onnistuneita kiinniottoja putkeen on piste. Hyökkäysvuoro voi vaihtua pisteen syntyessä tai vasta tiputuksesta/katkosta.

3. Hotbox

Rajataan merkkikartioilla kaksi neliötä sisäkkäin. Ulomman neliön eli pelialueen tulee olla reilusti isompi sisemmän eli hotboxin; esim. n. 6 metrin levyinen ja sisempi neliö on n. 2m. Muodostetaan kaksi 3-6 pelaajan joukkuetta. Joukkueen pelaajien tavoitteena on syötellä niin, että saavat syötettyä kiekon omalle pelaajalleen, joka on liikkunut hotboxin sisälle. Onnistunut kiinniotto hotboxissa on maali. Maalin jälkeen kiekko annetaan vastustajalle, joka aloittaa oman hyökkäysvuoronsa pelialueen laidalta. Hotboxeja voi myös olla enemmän kuin yksi ja peli aluetta hotboxin ympärillä ei ole pakko rajata.

4. Kiekkohippa

Rajataan merkkikartioilla suorakaiteen muotoinen pelialue. Valitaan 2-3 hippaa, joiden tavoitteena on saada muut kiinni koskettamalla kiekolla. Hippa ei saa liikkua kiekon kanssa eikä ottaa kiinni heittämällä kohti kiinniotettavaa. Mikäli hippa onnistuu koskettamaan juoksijaa kiekolla, tämä muuttuu hipaksi. Peliä pelataan kunnes kaikki ovat hippoja. Kaikilla paitsi hipoilla on liivi ja hipaksi jäätyä liivi otetaan pois. Kiekkohippaa voi pelata myös niin että hippa vaihtuu. Kiekkvoja voi halutessaan lisätä hippojen lisääntyessä.

5. Kiekkokaappari

Rajataan merkkikartioilla suorakaiteen muotoinen pelialue. Valitaan 1-2 oppilasta kaappareiksi, joiden tavoitteena ryöstää kiekon muilta. Muiden tavoitteena on syötellä kiekkoa niin, että se pysyy omilla pelaajilla. Mikäli kaappari onnistuu ryöstämään kiekon, viimeisin kiekkoon koskenut vaihtuu kaappariksi. Ryöstöksi luetaan pudotus, ulos tai maahan heitto, maahan lyönti ja suora katko ilmasta.

6. Kulmat maalina

Rajataan merkkikartioilla suorakaiteen muotoinen pelialue. Muodostetaan kaksi 3-6 pelaajan joukkuetta. Joukkueen pelaajien tavoitteena on syötellä niin, että saavat syötettyä kiekon omalle pelaajalleen, joka on liikkunut kulmakartion lähelle. Maali syntyy, kun kiekollinen koskee kiekolla kulmakartioon. Maalin jälkeen kiekko laitetaan maahan ja toinen joukkue aloittaa oman hyökkäysvuoronsa samasta kulmasta. Kumpikaan joukkue ei saa tehdä seuraavaa maalia edelliseen kulmaan.

7. Käänteinen ultimate

Rajataan merkkikartioilla suorakaiteen muotoinen pelialue. Muodostetaan kaksi 3-6 pelaajan joukkuetta. Liikkuminen tapahtuu konttaamalla ja syöttäminen tehdään lattiaa pitkin liu'uttamalla kiekkoa väärin päin. Joukkueen pelaajien tavoitteena on syötellä niin, että saavat kiekon omalle pelaajalleen, joka on liikkunut pelialueen päädyssä olevan maalialueen sisälle. Maali syntyy, kun pelaaja saa kiekon kiinni maalialueen sisällä.

8. Seinäkiekko

Rajataan merkkikartioilla suorakaiteen muotoinen pelialue. Muodostetaan kaksi 3-6 pelaajan joukkuetta. Joukkueen pelaajien tavoitteena on syötellä niin, että saavat syötettyä kiekon omalle pelaajalleen, joka on liikkunut seinän tai päätyviivan lähelle. Maali syntyy, kun kiekollinen ylettyy koskemaan kiekolla seinään tai päätyviivaan. Maalin jälkeen kiekko jätetään maahan ja hyökkäysvuoro vaihtuu.