

ULTIMATE FRISBEE

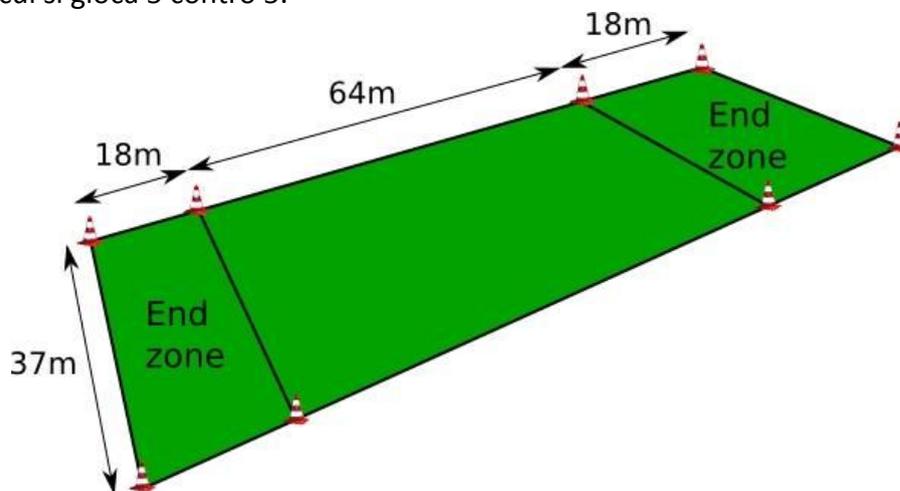
Sport di squadra con il disco

CENNI DI REGOLAMENTO

Il regolamento integrale in vigore per il gioco dell'ultimate frisbee è scaricabile dal sito www.fidf.it

DOVE SI GIOCA

Il campo è un rettangolo di 100 m x 37 m con due aree di meta ognuna profonda 18 m, senza pali né porte. Solitamente si gioca su campi in erba, ma esiste anche una versione dello sport giocata su sabbia (Beach Ultimate) con proporzionalmente più piccoli, e una in palestra (Indoor Ultimate). Le dimensioni di un campo da Ultimate sono uguali per lunghezza e la metà per larghezza di un campo da calcio. Nell'attività scolastica le dimensioni sono quelle di un campo Indoor (un campo da basket) in cui si gioca 5 contro 5.



COME SI GIOCA

Due squadre da sette giocatori (cinque contro cinque nel Beach Ultimate e Indoor). La squadra che attacca cerca di avanzare attraverso passaggi, senza però poter correre quando si è in possesso del disco. È punto quando un giocatore riceve un passaggio dentro l'area di meta avversaria. Non è permesso il contatto fisico per cui la squadra che difende deve forzare la squadra attaccante a perdere il possesso del disco, facendolo cadere a terra o intercettandolo. Se si perde il possesso del disco allora cambiano i ruoli di attacco e difesa delle due squadre.

AUTOARBITRAGGIO

La caratteristica principale che rende questo sport unico e diverso da tutti gli altri è l'assenza dell'arbitro. Il regolamento dell'Ultimate non prevede alcuna figura di arbitro perché non ce n'è bisogno. Infatti, grazie all'autoarbitraggio, ogni giocatore è arbitro di se stesso e degli altri, impegnandosi a rispettare le regole del gioco e a non violarle intenzionalmente, con un'onestà inconsueta per molti altri sport. Sono gli stessi giocatori a chiamare falli e violazioni del regolamento, contestando quando non sono d'accordo con la chiamata fatta o arrivando persino ad ammettere le proprie colpe. Esiste quindi un sistema efficace per risolvere qualsiasi tipo di

disaccordo o di fallo, volontario o non, anche quando le due parti hanno opinioni contrastanti, in modo che il gioco non venga bloccato da inutili discussioni. L'Ultimate Frisbee è dunque la prova che l'autoarbitraggio può essere allargato a qualsiasi sport, rendendo quindi superfluo il ruolo dell'arbitro: il giocatore è l'unico responsabile del proprio comportamento in campo.

Ma le regole si spingono oltre: il regolamento dell'Ultimate non ammette il contatto fisico, neanche ad alti livelli. Azioni pericolose, falli intenzionali e simulazioni sono quindi totalmente assenti in questo sport. Inoltre non sono previste sanzioni di alcun tipo, proprio perché non sono previsti "trasgressori", perciò per poter giocare non c'è altra scelta che la correttezza sportiva. Questo impegno per il rispetto delle regole è noto come "Spirit Of The Game" (Spirito Del Gioco), con cui si intende anche l'assenza di falli e contatto fisico, il comportamento leale e corretto, l'atteggiamento positivo, l'autocontrollo e la comunicazione rispettosa tra i giocatori. *"L'Ultimate incita alla sportività e al fair play. La competizione estrema è incoraggiata a patto che questo non significhi infrangere le regole, perdere il rispetto tra i giocatori e la basilare voglia di giocare."*

IL LANCIO INIZIALE (POOL)

Le due squadre si dispongono ciascuna lungo la propria linea di meta. La squadra che difende deve lanciare il disco alla squadra che attacca. Una volta che la squadra in difesa è pronta alza un braccio e, non appena la squadra in attacco fa lo stesso, tenterà di lanciare il disco dentro il campo e il più lontano possibile. A questo punto:



- se il lancio iniziale non tocca il terreno di gioco ma esce direttamente (dalla linea di fondo o da una linea laterale), l'attaccante che lo raccoglie può giocare da un punto posto al centro del campo e a dieci metri dalla propria linea di meta (Brick).
- se il lancio iniziale tocca il terreno di gioco e poi esce dal campo attraversando la linea di fondo del campo, l'attaccante può giocare il disco stabilendo il piede perno sulla linea di meta perpendicolarmente al punto dove il disco è uscito dal campo.
- se il lancio iniziale rimane all'interno del terreno di gioco, l'attaccante può giocare il disco stabilendo il piede perno nel punto in cui il disco si ferma.
- se durante il lancio iniziale il disco cade per terra dopo aver toccato un attaccante, sia che il giocatore abbia sbagliato la presa sia esso distratto, il disco è perso (turnover) e il possesso passa alla squadra che era in difesa.

L'ATTACCO

Chi ha il possesso del disco non può correre ma può solo usare il piede perno. Un giocatore commette infrazione di passi (travel) quando sposta il piede perno, quando non manifesta l'intenzione di fermarsi o quando cambia direzione una volta ricevuto il disco. Quando questo accade, la squadra non perde il possesso del disco ma il giocatore con il disco in mano deve tornare a stabilire il piede perno nel punto in cui è cominciata l'infrazione e ricominciare a giocare. Un giocatore che riceve il disco ha a disposizione 10 secondi per lanciarlo a un compagno col fine di raggiungere l'area di meta avversaria.

LA DIFESA

La difesa è solitamente a uomo, anche se a volte può risultare utile adottare una difesa a zona.

Solo il difensore che marca chi ha il disco in mano può contare a voce alta i 10 secondi che l'attaccante ha a disposizione per lanciare. Il conteggio può cominciare quando il difensore si trova a meno di tre metri dall'attaccante. Oltre a contare, il difensore dovrà cercare di bloccare i lanci dell'avversario con mani e piedi, senza però toccarlo, così da impedire che possa passare il disco a un compagno. L'obiettivo della difesa è impedire il punto, cercando di togliere il possesso del disco all'attacco.

I seguenti casi sono falli o violazioni della difesa:

- un difensore che sta marcando si pone a meno di un disco di distanza dal lanciatore (Distance) o quando un difensore conta con un intervallo inferiore al secondo (Fast Count). In questi casi il gioco non si ferma ma il difensore deve sottrarre 1 secondo al conteggio e riprendere immediatamente.
- un difensore entra in contatto con l'attaccante con il disco in mano, quest'ultimo può chiamare fallo (Foul). In questo caso il gioco si ferma e, se il fallo viene riconosciuto dal difensore (Uncontested Foul), il gioco riprende con il conteggio da zero e dal punto in cui è avvenuto il fallo. Se il difensore non riconosce il fallo (Contested Foul), il gioco riprende con un conteggio massimo di 6.
- un difensore entra in contatto con un giocatore che sta cercando di ricevere un passaggio, quest'ultimo può chiamare fallo. Il gioco si ferma e, se il fallo è riconosciuto (ovvero se il contatto ha influito sull'esito dell'azione), il gioco riprende dal punto in cui è avvenuto il contatto. Se il fallo non è riconosciuto dal difensore il disco torna indietro al passaggio precedente il fallo e il conteggio riprende da un massimo di 6.

Se qualcuno chiama un fallo o ferma il gioco, allora tutti si fermano rimanendo nella stessa posizione in cui si trovano fino a che la controversia o il problema non sia risolto. A questo punto, il giocatore con il disco riprende il gioco con il "Check": se un difensore si trova abbastanza vicino, dovrà toccare il disco per ricominciare a giocare o, in caso contrario, l'attaccante proseguirà con un "auto-check" toccando con il disco il terreno.

IL CAMBIO DI POSSESSO DEL FRISBEE (TURNOVER)

Il cambio di possesso (Turnover) tra attacco e difesa avviene quando:

- un difensore intercetta un passaggio e il disco cade in terra
- un difensore intercetta al volo un passaggio
- un attaccante lancia il disco fuori dal campo
- un attaccante sbaglia il lancio e il disco cade in terra
- un attaccante sbaglia la presa e il disco cade in terra
- un attaccante riceve il disco fuori dal campo

In generale tutte le volte che il disco cade in terra dentro o fuori dal campo, indipendentemente da chi l'ha toccato per ultimo, il disco passa sempre alla squadra che non lo ha lanciato. Non è turnover se un difensore tocca il disco durante un passaggio ma l'attaccante riesce a prenderlo prima che questo cada.



IN – OUT – NOT IN

Per stabilire se un disco è stato ricevuto dentro il campo o dentro l'area di meta (In), fuori dal campo (Out) oppure in campo ma fuori dall'area di meta (Not in) si deve guardare il punto del campo in cui il giocatore si trova nel momento in cui entra in possesso del disco:

- Le linee del campo sono considerate Out.
- Se una qualsiasi parte del corpo del giocatore attaccante che entra in possesso del disco è a contatto con l'area esterna al campo di gioco, il disco è considerato Out. In caso contrario il disco è considerato In.
- Se il giocatore attaccante riceve il passaggio mentre non è in contatto con il terreno (presa in salto o in tuffo) si deve considerare il punto in cui il corpo dell'attaccante toccherà il terreno: se il punto è interno al campo di gioco il disco è In, se il punto è esterno il disco è Out.
- È meta quando l'attaccante che riceve il passaggio è in contatto solo e soltanto con l'area di meta, anche se il disco è fuori dalla stessa.
- Non è meta quando il punto di contatto del giocatore con il terreno è fuori dall'area di meta, se è sulla linea di meta, se il giocatore atterra con i piedi a cavallo della linea di meta oppure se il disco è dentro l'area di meta ma il punto di contatto è esterno all'area o al campo di gioco.

META, SOSTITUZIONI, CAMBIO CAMPO

Quando una squadra riesce a segnare una meta, il gioco si ferma e si possono cambiare anche tutti i giocatori in campo. Le sostituzioni non sono consentite durante lo svolgimento di una meta, fatto salvo un caso d'infortunio (Injury): se ciò avviene sia l'attacco sia la difesa possono cambiare un giocatore.

Ogni volta che viene segnato un punto le due squadre cambiano campo. Dovendo quindi difendere la meta che si è appena conquistata. Cambiando campo inoltre si dà la possibilità a entrambe le squadre di attaccare a favore o contro vento una volta a testa. La squadra che ha segnato mantiene il disco e ricomincia la meta successiva in difesa, mentre chi ha subito il punto riparte in attacco.

I LANCI NELL'ULTIMATE FRISBEE

Quando si lavora sulla tecnica di lancio è importante anche sottolineare la parte estetica del gesto perché un bel lancio, in genere, è frutto di un movimento equilibrato, coordinato e controllato in tutte le sue parti. Insegnando quindi a lanciare, in particolare a dei ragazzi/e o bambini/e, che hanno un apprendimento principalmente imitativo, è fondamentale prestare molta attenzione all'esecuzione corretta del movimento.

Le impugnature fondamentali nell'Ultimate frisbee sono tre: Rovescio, Tre Dita, Rovesciato. I lanci possibili invece sono in totale dieci, tre per ogni impugnatura più un lancio particolare, e hanno inclinazioni del disco e traiettorie differenti l'uno dall'altro.



La tecnica del lancio è determinata dalle meccaniche che lo caratterizzano:

- incrocio sul piede perno (nel rovescio)
- movimento secco e deciso del polso
- movimento del braccio
- rotazione del bacino

Tutte queste componenti sono importanti specialmente per eseguire lanci lunghi e pull.

Estendersi lateralmente il più possibile dal punto di piede perno sfruttando anche l'estensione del braccio è fondamentale così come sapere lanciare in sicurezza da tutte le altezze (in particolare da molto basso col polso quasi a sfiorare il terreno, o da molto in alto all'altezza del capo).

In ogni caso la migliore tecnica è quella che funziona meglio per ciascun individuo. L'ideale è osservare la tecnica di lancio di diversi lanciatori bravi ed esperti, provare a emularla, e adottare quella che si adatta meglio alle proprie caratteristiche.

Lo scopo di ogni giocatore è di sviluppare una tecnica di lancio che gli consenta di eseguire lanci più sicuri, potenti e distanti possibili (e con il minore sforzo per il proprio corpo).

I seguenti suggerimenti potranno essere utili per ricordare i fondamentali di meccanica nelle fasi d'insegnamento dei lanci.



PER IL ROVESCIO:

- Il movimento è simile al ritorno di rovescio del tennis
- Incrociare le gambe ruotando sul piede perno, al di fuori della linea centrale del corpo
- Il movimento del braccio deve essere parallelo al suolo
- Impugnare saldamente il disco con tutte le dita all'interno che stringono il bordo
- Eseguire una secca frustata col polso per ottenere la rotazione del disco
- Braccio, spalle e mano devono essere allineati e puntare la direzione di lancio al momento del rilascio del disco

- Mantenere lo sguardo fisso sull'obiettivo anche nel momento di caricamento e di rotazione del busto
- Velocità e stabilità vengono impresse prima dalla frustata del polso, poi dalla forza del braccio
- Il punto di rilascio dovrebbe essere all'altezza della cinta
- Abbassarsi in affondo e mantenere il tronco verticale



PER IL TRE DITA:

- Il movimento è simile al dritto di ritorno del tennis
- Tenere le spalle allineate parallelamente alla direzione di lancio
- Impugnare il disco con indice e medio stesi all'interno del bordo del disco
- La frustata di polso ("flick") genera la rotazione necessaria per garantire stabilità al volo (iniziare con lanci corti usando solo il polso)
- Mantenere il palmo della mano sempre rivolto in alto
- Il gomito è sulla linea del torace, non dietro
- Tenere la spalla opposta indietro. Non è come lanciare una palla, ma come usare una racchetta
- Il volo del disco deve essere piatto e stabile all'altezza del petto



LANCI NON STANDARD

Avere i seguenti lanci nel proprio repertorio è di grande utilità, anche se un rovescio o un tre dita sono sempre da preferire quando le condizioni lo permettono.

ROVESCIO O HAMMER

L'impugnatura è la stessa del tre dita e il disco viene rilasciato inclinato di 45° circa sopra la testa per poi rovesciarsi in volo. È fondamentale imprimere una buona rotazione al disco e stendere completamente il braccio e la spalla durante il lancio. I rovesciati sono utili soprattutto quando un ricevitore è libero alle spalle del difensore ma lo spazio è limitato, come in area di meta, o contro difese a zona per scavalcare la prima coppa

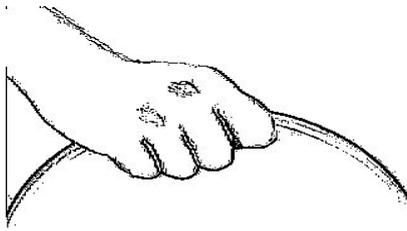
LAMA O BLADE

Tre dita rilasciati in verticale rispetto al terreno, sono usati per scopi simili a quelli dei rovesciati, ma sono meno preferibili perché di scarsa precisione e più suscettibili al vento

ROVESCIO ANOMALO O SCOOBER

L'impugnatura è quella del tre dita, il disco viene rilasciato dall'alto verticalmente e il movimento del braccio è simile a quello di una gomitata alta. Il lancio è guidato dal movimento del gomito e finito con la solita frustata di polso dal basso verso l'alto per ottenere una curva da destra a sinistra. Sono lanci che richiedono molta pratica e possono essere utili per scavalcare un difensore, come contro la zona. Solitamente sono lanci corti o medi.

IMPUGNATURA PER L'ESECUZIONE DEL ROVESCIO

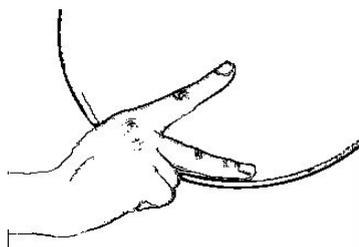


Tutte le dita mantengono il bordo ben stretto sostenendo il disco in opposizione con il pollice. Questo significa sicuramente perdita di controllo perché è più difficile “trovare” l'esatto punto di rilascio del disco. Una buona dose di controllo viene riguadagnata con l'esercizio e in qualche modo la perdita viene bilanciata dalla maggiore forza data lanciando.

Il controllo dipende anche dalla posizione del pollice e da quanto è stretta l'impugnatura. In generale, tanto più l'impugnatura è stretta, tanto maggiore è il giro rotatorio (spin) che si riesce a dare al disco e perciò tanto migliore è il controllo. Il pollice può essere posizionato ovunque, sia lungo il bordo del disco sia puntato verso il centro del disco.

IMPUGNATURA PER L'ESECUZIONE DEL TRE DITA

Impugnatura di base (per principianti)

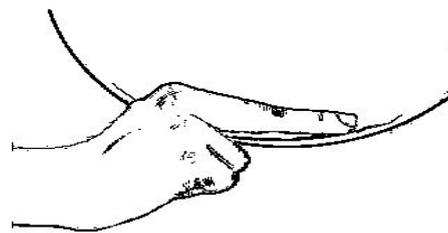


Nell'impugnatura per principianti il dito medio della mano che lancia è all'interno del bordo e l'indice è allungato verso il centro del disco come sostegno. Il vantaggio di questo metodo è il controllo. Lo svantaggio è la perdita di forza, perché la distanza tra le dita fa sì che il polso non possa piegarsi indietro appena prima del lancio.

Impugnatura di forza

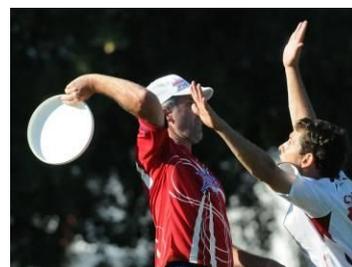
Esistono due versioni differenti di questa impugnatura. Nella prima il dito indice vicino al medio sono aderenti al bordo. Questa presa aumenta la forza perché il polso può essere piegato all'indietro e permette di dare un buon colpo di polso al disco. Naturalmente, c'è perdita di controllo perché nessun dito sostiene il disco. Il disco ha la tendenza a traballare e questo può ridurre la distanza se il disco e il polso non hanno lo stesso angolo al momento del rilascio.

La seconda impugnatura è un miglioramento della prima. L'indice e il medio sono appena arricciati e il disco può bilanciarsi tra le due dita prima del lancio. Questa impugnatura assomiglia più all'impugnatura ibrida descritta sotto per il modo in cui si sostiene il disco. Rende inoltre più semplice lanciare di tre dita alto. Come nel rovescio, il pollice deve essere usato per tenere ben fermo il disco. Questo permetterà di dare una migliore rotazione e maggior controllo quando il disco è in aria, poiché ha meno tendenza a barcollare durante il lancio.



IMPUGNATURA PER L'ESECUZIONE DEL ROVESCIO

Sono in sostanza le stesse del tre dita. La differenza principale è che il rovesciato viene lanciato sotto-sopra (upside-down), in modo che il sostegno sotto il disco non è così importante come per il tre dita. E' importante che il pollice faccia una buona presa, poiché è il dito che funge da supporto. Il movimento è molto simile a lanciare una pallina/vortex/giavellotto, l'importante è che si vada verso l'alto per scavalcare il difensore.



LE PRESE NELL'ULTIMATE FRISBEE

Il fondamentale della presa è spesso trascurato nell'allenamento, ma la sicurezza sulla ricezione è di vitale importanza. Come in altri sport si predilige la ricezione a due mani rispetto a quella ad una, da fare solo in caso di estrema difficoltà. L'errore più comune nella fase di ricezione è di aspettare il disco (rallentare la corsa) invece di attaccarlo: meglio sbagliare una presa perché non si rallenta piuttosto che subire un intercetto. Minore è il tempo che il disco passerà in volo minore saranno le possibilità del difensore di intercettarlo.

PRESA A COCCODRILLO O A PANINO



Durante questa presa le braccia sono quasi parallele davanti al corpo e gli avambracci assorbono l'impatto. Il ricevitore deve cercare di portarsi dietro il disco, per avere le braccia in linea con la direzione di volo. Questa presa viene utilizzata soprattutto quando il disco sta volando ad alta velocità verso il ricevitore. Gli avambracci creano un'area maggiore su cui far decelerare il disco, così risulta più facile prendere i lanci più difficili. Lo svantaggio è che, poiché le braccia sono quasi parallele, il disco tende a scivolare da una parte se le braccia non si muovono l'una verso l'altra contemporaneamente.

PRESA A PIRANHA O A TENAGLIA



Entrambe le mani vanno contro il disco in avanti e lo agganciano come due tenaglie. I palmi sono rivolti verso il basso, mentre i pollici assicurano la presa da sotto. Questa presa è meno sicura della presa a panino, ma risulta più efficace per anticipare l'avversario.

PRESA IN TUFFO

Spesso è necessario tuffarsi per potersi avvicinare al disco e tentare di prenderlo prima che cada o anticipare i difensori più tenaci. Le prese in tuffo a due mani sono sicuramente più difficili di quelle a una mano perché è più complesso ammortizzare l'impatto con il terreno.



PRESA A UNA MANO

Ogni volta che non è possibile prendere il disco a due mani, bisogna tentare una presa a una mano. A volte è necessario allungarsi un po' o addirittura cadere a terra per tentare di prendere il disco. Tutte le prese molto basse, molto alte o molto lontane dal corpo devono essere fatte necessariamente a una mano. Quando il disco è lanciato a candela sopra le teste del ricevitore e del difensore, conviene prenderlo con una mano. Se il disco è sopra il ginocchio, può essere preso a pollice sotto o a pollice sopra (l'esperienza fa capire la differenza).

IMPOSTAZIONE BASE DEL GIOCATORE

Rimanere sempre sul tre dita nelle fasi precedenti al lancio

La posizione principale che il giocatore con il disco in mano dovrà avere in campo, sarà la posizione di caricamento del tre dita. Rimanendo sul tre dita infatti è possibile lanciare in qualsiasi momento, e inoltre, l'eventuale cambio d'impugnatura dal tre dita al rovescio è sicuramente più veloce rispetto al passaggio opposto, più lento e macchinoso. Infine, lo stesso caricamento del tre dita rispetto al rovescio è più rapido.

Guardare sempre il disco

È importante negli esercizi e in partita guardare sempre il disco in qualsiasi punto del campo ci si trovi, non eseguire gli scatti in maniera standard e meccanica, bensì aspettarsi sempre che il disco possa essere ricevuto in qualsiasi area del campo.

Usare la finta per richiamare lo scatto

Il meccanismo più efficace per evitare sprechi di energie e per guidare il compagno è "la finta di richiamo", una finta nel lato aperto ben visibile a chi sta facendo lo scatto.

Alla finta il ricevitore deve cambiare direzione e tornare indietro, ritornando nello schema o nella posizione di partenza se non riceve il disco.

