

Mini-Manual: Ultimate Frisbee

PROJETO ESCOLAS

As 10 principais regras do Ultimate:

1. Campo - com forma retangular com “zona de marcação/endzone” em cada final.

Endzone	Central Zone	Endzone
---------	--------------	---------

Tamanho do campo:

Ultimate (Relva) - 100m x 37m; endzone: 18m

Ultimate de Praia - 75m x 25m; endzone: 15m

Ultimate Indoor: 40m x 20m; endzone: 5m

2. Início do jogo - cada ponto tem início com as duas equipas alinhadas nas suas respectivas linhas “endzone”. A equipa que defende lança o disco para a equipa que ataca. O número de jogadores em campo: 7x7 (relva), 5x5 (praia), 4x4 (indoor).

3. Pontuação - cada vez que a equipa que está a atacar completa um passe na “endzone” da equipa que está a defender, a equipa que ataca pontua. O jogo é reiniciado depois de cada ponto pela equipa que pontua.

4. Movimentos do disco - pode-se avançar com o disco em todas as direções completando um passe para um colega de equipa. Os jogadores não podem andar nem correr com o disco na mão. A pessoa que tem a posse do disco tem de parar quando o apanha e estabelecer o pé pivô e tem 10 segundos para passar o disco. A pessoa que defende o portador do disco conta em voz alta o tempo.

5. Troca de posse - quando um passe não é completado (sai fora do terreno de jogo, cai, é bloqueado ou intercetado), a equipa que defendia fica automaticamente em posse do disco e começa o ataque.

6. Substituições - as substituições são permitidas depois da marcação de um ponto.

7. Sem contacto - Não é permitido nenhum tipo de contacto entre jogadores. Bloqueios e écrans não são permitidos.

8. Faltas - Quando um jogador inicia o contacto com outro jogador a falta acontece. Se a falta cometida acaba com a posse do disco, este deverá continuar onde a posse do disco foi interrompida e a contagem dos 10 segundos reiniciada. Se o jogador que comete a falta discordar com a chamada da falta, o disco (e os jogadores) voltam à posição imediatamente anterior.

9. Auto-arbitragem - Os jogadores são responsáveis pelas suas próprias faltas e pela chamada das mesmas. Os jogadores resolvem as suas próprias disputas.

10. Espírito de jogo - Companheirismo e o fair-play. É encorajado o espírito competitivo, mas jamais ultrapassando o respeito entre jogadores, o cumprir das regras, pelo simples prazer de jogar.

Espírito de Jogo



Como jogar: início rápido

- O jogo (e cada ponto) começa com as 2 equipas em lados opostos do campo (dentro da endzone) e a equipa que defende lança o disco (“pull”) para a outra equipa.
- A equipa que ataca apanha o disco e tenta passá-lo entre os seus jogadores, dentro do campo, em qualquer direcção, sem que este caia no chão.
- O jogador na posse do disco (lançador) tem de para quando apanha o disco, não pode andar nem correr, tem de estabelecer o pé pivô e tem 10 segundos para passar o disco.
- O objectivo é tentar que um membro da mesma equipa apanhe o disco dentro da zona de marcação contrária àquela em que a sua equipa começou o ponto, se o conseguir o ponto termina e a equipa soma um ponto ao resultado do jogo.
- Conta-se 1 (um) ponto cada vez que um jogador apanhar o disco na endzone da equipa adversária.
- A cada ponto, as equipas trocam de lado do campo.
- Se o disco cair no chão, for intercetado por um defesa, ou apanhado fora do campo, a posse do disco passa para a outra equipa (“turnover”) e os papeis invertem-se: a equipa que defendia agora ataca e vice-versa.
- Apenas um jogador pode defender o lançador, fazendo a contagem dos 10 segundos e não pode tocar no disco enquanto este estiver na mão do seu adversário.
- Não deverá haver contacto físico entre os jogadores e caso tal aconteça deverá ser marcada uma falta ao jogador responsável por provocar o contacto.
- Em situação alguma as regras de jogo poderão ser infringidas voluntariamente (“Espírito de Jogo”) e esta é a regra mais importante, sendo levada muito a sério por todos os praticantes deste desporto.

Lançamentos e técnicas básicas

Backhand

Backhand (Movimento completo)



Side Arm / Forehand

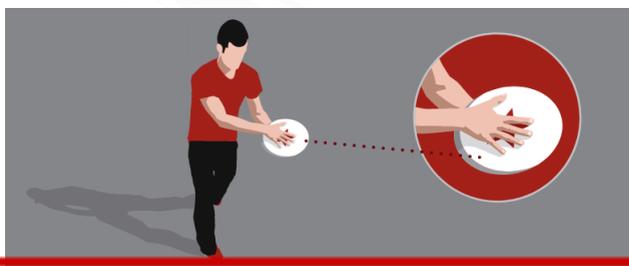
Side arm ou Forehand (Pegas)



Side arm ou Forehand (Movimento completo)



Recepção básica: "pancake" (mais segura)



Pass e Receção

FATORES PRINCIPAIS

- Comunicação ;
- Lançamento efetuado para a frente do recetor;
- Receber o mais afastado do corpo possível, protegendo imediatamente o disco;
- Manutenção do contacto visual com o disco até este estar completamente seguro;
- Acelerar para o disco;
- Velocidade de execução por parte dos 2 intervenientes.



ERROS COMUNS

- Falta de comunicação;
- Lançamento efetuado para um jogador parado;
- Corpo tenso na altura do lançamento/receção do disco;
- Não olhar para o disco.

Defesa Individual

FATORES PRINCIPAIS

- Distribuição do peso do corpo;
- Peso sobre a ponta dos pés mas colocados assimetricamente, com diferenciação (um apoio sempre mais avançado do que o outro);
- Centro de gravidade baixo;
- Manter sempre o contacto visual

ERROS COMUNS

- Perder contacto visual com o atacante;
- Colocação dos pés paralelos;
- Estar demasiado tempo parado;
- Peso dos pés colocado sobre os calcanhares;
- Posição demasiado alta.

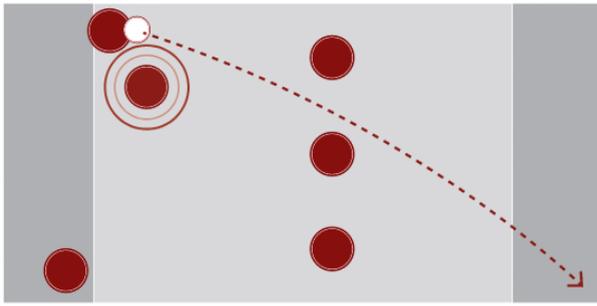


Estratégias de defesa básicas

- A “força” é a principal técnica de defesa do ultimate e em cada ponto a equipa que vai defender deve escolher antecipadamente que lado irá forçar, i.e., para que lado deverá forçar o lançamento do disco.
- Forçando um lado específico, a defesa poderá antecipar para que zona do campo o disco será lançado, facilitando a intercepção.
- A força básica mais comum é a força “sidearm”, forçando o ataque só a lançar sidearm, que é o lançamento que demora mais tempo a dominar, provocando-se erros não forçados ao ataque.

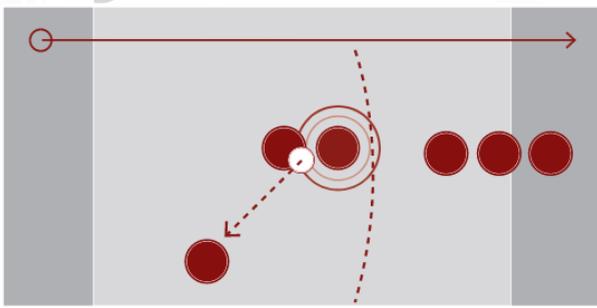
Forçar linha / Forçar backhand ou sidearm

A força aplicada na defesa não permite que o portador do disco /handler, consiga colocar o disco interiormente (forçar linha lateral) ou do lado oposto ao backhand/sidearm.



Forcing straight

A força aplicada na defesa apenas permite o portador do disco jogar para a frente, para os lados ou para trás.

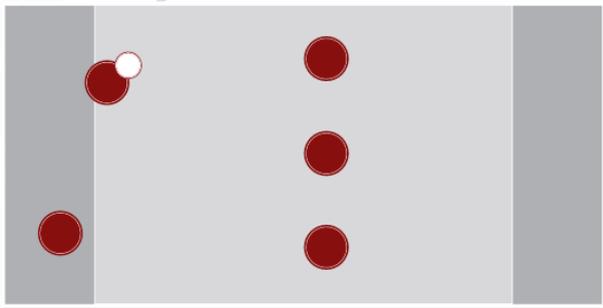


Estratégias de ataque básicas

- Em Ultimate de Praia com 5 jogadores em campo, a formação do ataque, após o pull, é com 2 “handlers” e 3 “cutters” em “stack” linha horizontal ou linha vertical.
- Em Ultimate (Relva), com 7 jogadores em campo, normalmente o ataque forma-se com 2 ou 3 handlers e 4 ou 5 cutters.
- No stack horizontal, (estratégia básica) quem faz o primeiro movimento é o jogador do meio da stack, que pode “cortar” (correr) para a frente (lançamento curto) ou para trás (lançamento longo) e outros jogadores da stack fazem o oposto deste.
- No stack vertical (estratégia básica), quem faz o primeiro movimento é o último jogador da stack, que pode “cortar” (correr) para a frente (lançamento curto) ou para trás (lançamento longo), depois o segundo, etc.
- Quando um passe entre um handler e um cutter é completado, deve o stack voltar a formar-se, avançando no campo.

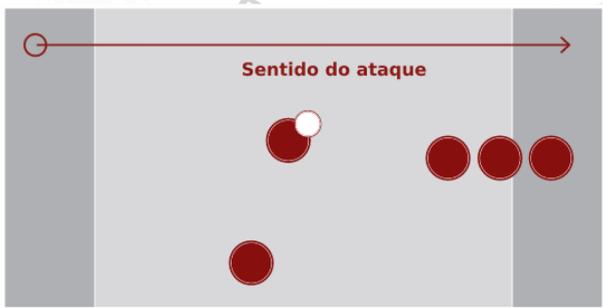
Horizontal

Utilizada quando estamos a dar início e longe da zona final adversária.



Vertical

Habitualmente utilizada a partir do meio campo adversário, ou próximos da Zona final adversária.



Exercícios básicos

Princípio de Jogo Recuperação/Contenção do ataque/

Pressão- Passe e Receção com um Defesa

(Com movimentação dos 3 jogadores)

MATERIAL

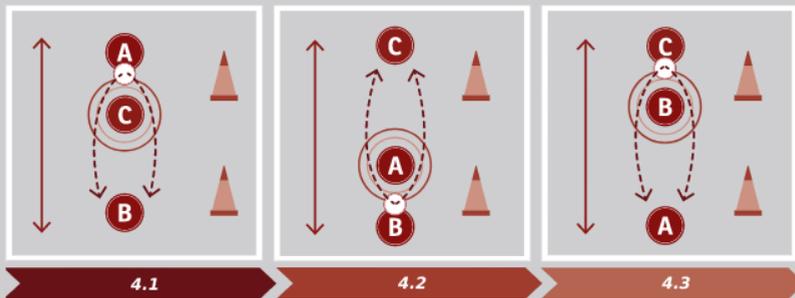
- 2 Cones para 3 jogadores;
- 1 disco para cada 3 jogadores.

TEMPO

- 10 minutos.

DESCRIÇÃO

- 2 atacantes e um defensor. Após o passe, o lançador desloca-se para defender quem acabou de receber o disco (4,1);
- Apenas podem ser utilizadas as técnicas de backhand e forehand;
- O defensor deverá contar em voz alta até 10. Os atacantes deverão lançar antes de 10;
- Utilização do pé pivot.



Princípio de Jogo TODOS - Jogo dos 3 passes

(Com movimentação dos 3 jogadores)

MATERIAL

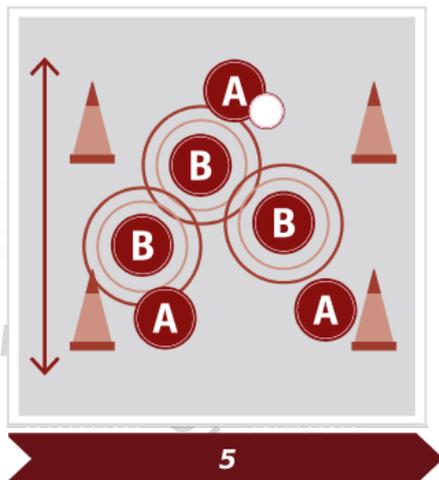
- 4 Cones para 6 jogadores;
- 1 disco para cada 6 jogadores.

TEMPO

- 10 minutos.

DESCRIÇÃO

- 3X3. O objetivo é efetuar passes consecutivos sem perder a posse do disco;
- Apenas podem ser utilizadas as técnicas de backhand e forehand;
- O defensor deverá contar em voz alta até 7. Os atacantes deverão lançar antes de 7.



Tudo sobre desportos do disco em Portugal e onde praticar:

www.portugal-ultimate.org



facebook.com/apuddisco



instagram.com/apuddisco