

конечная фрисби

Класс физкультуры мистера Линды



История спорта



Ultimate, каким мы его знаем сегодня, был создан летом 1968 года, когда Основатели экспериментировали с правилами, играя с фрисби в средней школе Колумбийского университета. Ultimate распространился на колледжи на северо-востоке и по всей стране и приобрел достаточную популярность, когда в середине-конце 70-х годов проводились неофициальные национальные чемпионаты.

Предыстория конечная фрисби

Сочетание безостановочного движения и спортивной выносливости в футболе с навыками футбольного паса в воздухе и установка опорной ноги, как в баскетболе. В алтимат играют две команды с летающим диском на поле с зачетными зонами, как в футболе. Цель игры состоит в том, чтобы забить гол, перехватив передачу в зачетной зоне соперника.



10 простых правил конечная фрисби



01

Поле: прямоугольная форма с конечными зонами на каждом конце. Стандартное поле имеет размеры 70 ярдов на 40 ярдов с зачетными зонами глубиной 25 ярдов.



02

Начало игры: Каждая точка начинается с того, что обе команды выстраиваются в линию перед своей линией зачетной зоны. Защита бросает («тянет») диск в нападение. В обычной игре участвуют семь игроков в каждой команде.



03

Подсчет очков: каждый раз, когда нападение завершает передачу в зачетную зону защиты, нападение получает очко. Игра начинается после каждого счета.



04

Движение диска: диск можно продвигать в любом направлении, выполняя пас товарищу по команде. Плееры могут не работать с диском. У человека с диском («метателя») есть десять секунд, чтобы бросить диск. Защитник, охраняющий бросающего («маркер»), ведет подсчет столл-счета.



05

Смена владения: если пас не завершен (например, выход за пределы поля, сброс, блок, перехват, останов), защита немедленно овладевает диском и становится нападением.

10 простых правил конечная фрисби

06

Замены: Игроки, не участвующие в игре, могут заменять игроков в игре после счета и во время тайм-аута из-за травмы.

07

Бесконтактный: между игроками не допускается физический контакт. Отмычки и экраны также запрещены. Фол происходит при контакте.

08

Фолы: когда игрок инициирует контакт с другим игроком, происходит фол. Когда фол прерывает владение мячом, игра возобновляется, как если бы владение мячом было сохранено. Если игрок, совершивший фол, не согласен с объявлением о фоле, игра повторяется.

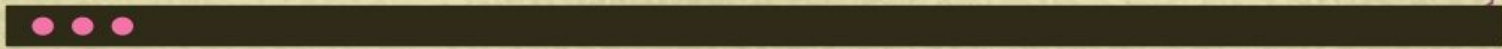
09

Самостоятельное судейство: игроки несут ответственность за свои собственные фолы и объявления на линии. Игроки сами решают свои споры.

10

дух игры: Ultimate фрисби подчеркивает спортивное мастерство и честную игру. Соревновательная игра поощряется, но никогда не в ущерб уважению между игроками, соблюдению правил и основному удовольствию от игры.





Типы бросков



Наотмашь

01

Встаньте перед своей целью, расставив ноги в квадрате

02

Держите фрисби доминирующей рукой.

03

Поместите указательный палец вдоль внешнего края, большой палец сверху, а остальные три пальца обхватите край диска.

04

Поднесите диск к телу, сгибая метательную руку, следя за тем, чтобы диск оставался на одном уровне.

05

Шагните перпендикулярно цели и через неведущую ногу. Вытяните руку и щёлкните запястьем (по-прежнему удерживая диск на одном уровне).

видео



Форхенд

● ● ● 01
Хватка: Сделайте знак мира (поверните руку ладонью вверх).

● ● ● 02
Держите фрисби так, чтобы знак мира был закрыт с внутренней стороны обода, а большой палец находился на летных кольцах в верхней части диска.

● ● ● 03
Согните остальные пальцы к ладони.

● ● ● 04
Шагните к доминирующей стороне вашего тела.

● ● ● 05
Щелкайте запястьем и продолжайте.



Другие виды бросков/пасов

Молоток

Молоток захватывают так же, как и переднюю часть, но затем диск переносят над головой и толкают вперед движением запястья.



Гек

Проще говоря, хакинг – это когда вы бросаете диск далеко – в ресивер. Когда вы хакаете, вы почти всегда хотите бросить в ресивера. Так что дело не только в том, чтобы бросать диск как можно дальше (хотя, когда у вас большой столл-счет, иногда это может пригодиться).

Свалка

Игрок, который стоит позади бросающего, чтобы помочь (должен освободиться для легкой передачи), когда у нападения возникают проблемы.

Как играть в конечная фрисби

