

# Ultimate FRISBEE

Clase de Educación Física del Sr. Linda



# Historia del Deporte



Ultimate, tal como lo conocemos hoy, se creó en el verano de 1968, cuando The Founders experimentó con las reglas mientras jugaba con un frisbee en Columbia High School. Ultimate se expandió a las universidades del noreste y de todo el país y ganó suficiente popularidad donde se llevaron a cabo campeonatos nacionales no oficiales a mediados o finales de los 70.

# Fondo de Ultimate Frisbee

Combinando el movimiento continuo y la resistencia atlética del fútbol con las habilidades de pase aéreo del fútbol y estableciendo un pie de pivote como en el baloncesto. Un juego de ultimate es jugado por dos equipos con un disco volador en un campo con zonas de anotación, similar al fútbol. El objetivo del juego es anotar atrapando un pase en la zona de anotación del oponente.



# 10 reglas simples de Ultimate Frisbee



01

El campo: una forma rectangular con zonas de anotación en cada extremo. Un campo reglamentario mide 70 yardas por 40 yardas, con zonas de anotación de 25 yardas de profundidad.



02

Iniciar juego: cada punto comienza con ambos equipos alineados al frente de su respectiva línea de zona de anotación. La defensa lanza ("jala") el disco hacia la ofensiva. Un juego reglamentario tiene siete jugadores por equipo.



03

Puntuación: cada vez que la ofensiva completa un pase en la zona de anotación de la defensa, la ofensiva anota un punto. El juego se inicia después de cada puntuación.



04

Movimiento del Disco: El disco puede avanzar en cualquier dirección completando un pase a un compañero de equipo. Es posible que los reproductores no funcionen con el disco. La persona con el disco ("lanzador") tiene diez segundos para lanzar el disco. El defensor que protege al lanzador ("marcador") cuenta el conteo de pérdida.



05

Cambio de posesión: cuando un pase no se completa (por ejemplo, fuera de los límites, caída, bloqueo, intercepción, detenido), la defensa inmediatamente toma posesión del disco y se convierte en la infracción.



# 10 reglas simples de Ultimate Frisbee

06

Sustituciones: Los jugadores que no están en el juego pueden reemplazar a los jugadores en el juego después de una anotación y durante un tiempo muerto por lesión.

07

Sin contacto: no se permite el contacto físico entre los jugadores. Las selecciones y pantallas también están prohibidas. Una falta ocurre cuando se hace contacto.

08

Faltas: cuando un jugador inicia contacto con otro jugador, se produce una falta. Cuando una falta interrumpe la posesión, el juego se reanuda como si se hubiera retenido la posesión. Si el jugador que comete la falta no está de acuerdo con la sanción de falta, se rehace la jugada.

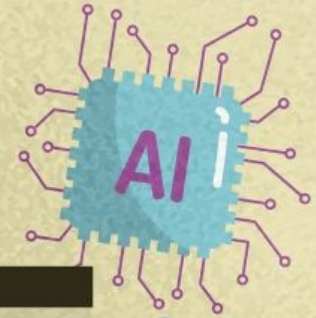
09

Auto-arbitraje: Los jugadores son responsables de sus propias faltas y llamadas de línea. Los jugadores resuelven sus propias disputas.

10

Spirit of the Game: Ultimate enfatiza la deportividad y el juego limpio. Se fomenta el juego competitivo, pero nunca a expensas del respeto entre los jugadores, el cumplimiento de las reglas y la alegría básica de jugar.





# Tipos de lanzamientos



# el revés

01

Mire a su objetivo con los pies cuadrados hacia arriba

02

Sostén el Frisbee con tu mano dominante.

03

Coloque el dedo índice a lo largo del borde exterior, el pulgar en la parte superior y los otros tres dedos envueltos alrededor del borde del disco.

04

Lleve el disco hacia el cuerpo doblando el brazo de lanzamiento asegurándose de mantener el disco nivelado.

05

Da un paso perpendicular a tu objetivo y sobre tu pie no dominante. Extienda el brazo y golpee la muñeca (todavía manteniendo el nivel del disco)

Video



# El golpe de derecha



01

Agarre: Haga el signo de la paz (gire la mano para que la palma quede hacia arriba).



02

Sostenga Frisbee con el signo de la paz cerrado a lo largo del interior del borde y el pulgar en los anillos de vuelo en la parte superior del disco.



03

Dobla el resto de los dedos hacia tu palma.



04

Da un paso hacia el lado dominante de tu cuerpo.



05

Mueva la muñeca y siga adelante.



Video





# Otros tipos de lanzamientos / pases

## Martillo

El martillo se agarra igual que con la derecha, pero el disco se pasa por encima de la cabeza y se empuja hacia delante con un movimiento rápido de la muñeca.



## huck

En pocas palabras, hucking es cuando lanzas el disco lejos, hacia un receptor. Cuando lanzas, casi siempre quieres lanzar a un receptor. Por lo tanto, no se trata solo de lanzar el disco lo más lejos posible (aunque cuando estás en un alto número de puestos, esto a veces puede ser útil)

## Vertedero

Jugador que se para detrás del lanzador para ayudar (debe liberarse para un pase fácil) cuando la ofensiva se mete en problemas.

# Cómo jugar Ultimate Frisbee

