



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA DE ULTIMATE  
E DESPORTOS DO DISCO

apudd.pt



# MINI-MANUAL ULTIMATE FRISBEE

PROJETO ESCOLAS

Adaptado do Manual Ultimate e Desportos de Disco nas Escolas  
A autoria de José Amoroso.

# AS 10 PRINCIPAIS REGRAS DO ULTIMATE



## 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

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

# COMO JOGAR: INÍCIO RÁPIDO

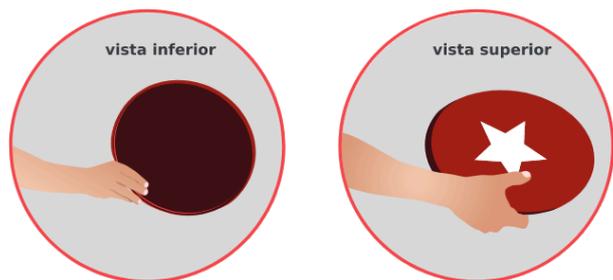
- O jogo (e cada ponto) começa com as 2 equipas em lados opostos do campo (dentro da endzone) e a equipa que defende lança o disco (“pull”) para a equipa que está em ataque.
- A equipa que ataca apanha o disco e tenta passá-lo entre os seus jogadores, dentro do campo, em qualquer direcção, sem que este caia no chão.
- O jogador na posse do disco (lançador) tem de parar 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 interceptado por uma defesa, ou apanhado fora do campo, a posse do disco passa para a outra equipa (“turnover”) e os papéis 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.

## Espírito de Jogo



# LANÇAMENTOS E TÉCNICAS BÁSICAS

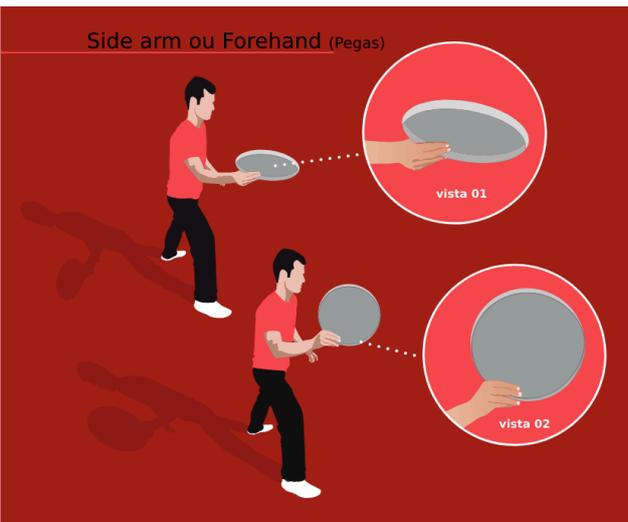
## Backhand (Pegas)



## Backhand (Movimento completo)



## Side arm ou Forehand (Pegas)



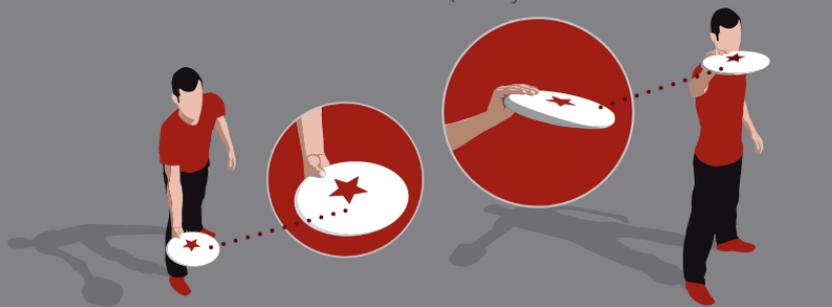
## Side arm ou Forehand (Movimento completo)



## Receções Básicas

Palma da mão direcionada para cima, polegar elevado  
(Receção efetuada abaixo da

Palma da mão direcionada para baixo, polegar apontar para baixo  
(Receção efetuada acima da



Pancake preferencialmente utilizada, sendo mais segura



# PASSE E RECEÇÃO

## Passe 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.

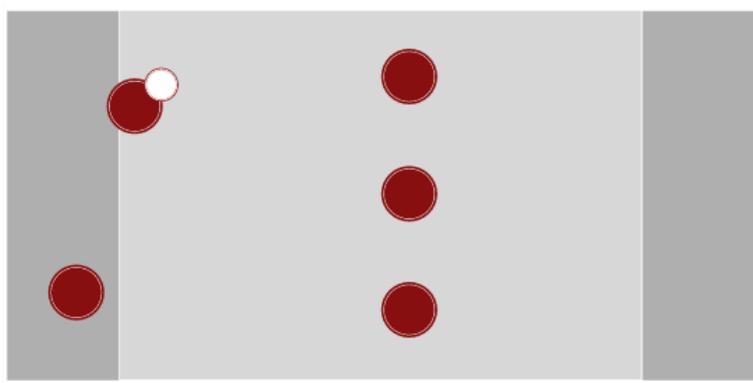


# ESTRATÉGIAS BÁSICAS DE ATAQUE

- 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, 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, 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.

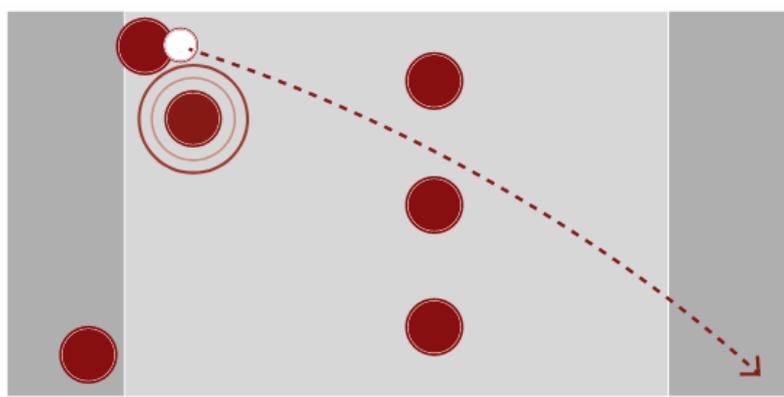


# ESTRATÉGIAS BÁSICAS DE DEFESA

- 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 a equipa adversária a lançar o disco.
- Forçando um lado específico, a defesa poderá antecipar para que zona do campo o disco será lançado, facilitando a interceptação.
- 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.

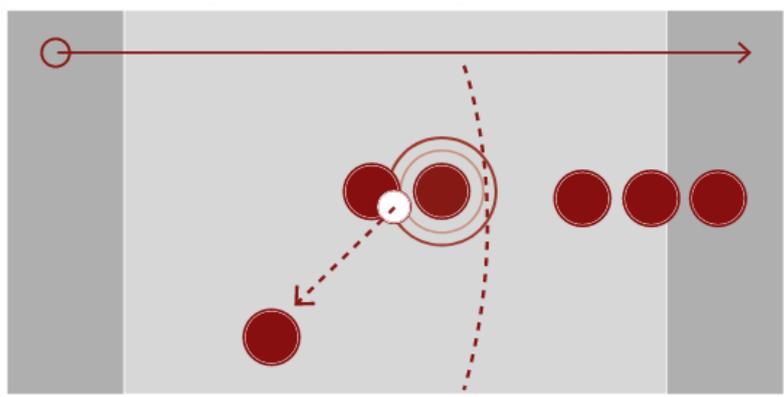
## Forçar linha / Forçar backhand ou sidearm

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.



# EXERCÍCIOS

Princípio de Jogo Recuperação/Contenção do ataque/

Pressão- Passe e Receção com um Defesa

(Com movimentação dos 3 jogadores)

## MATERIAL

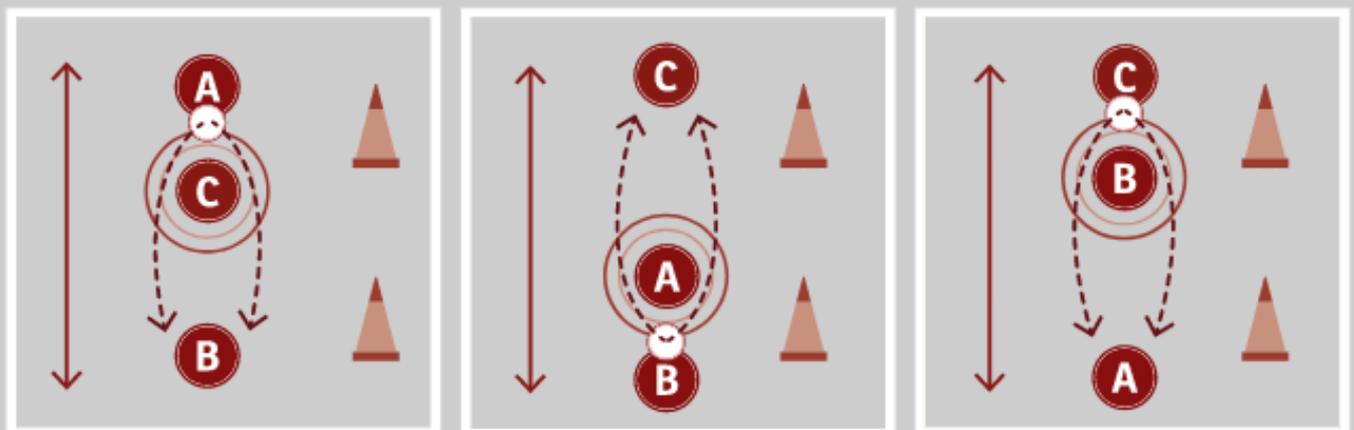
- 2 Cones para 3 jogadores;
- 1 disco para cada 3 jogadores.

## 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.



# EXERCÍCIOS

## Princípio de Jogo TODOS - Jogo dos 3 passes (Com movimentação dos 3 jogadores)

### MATERIAL

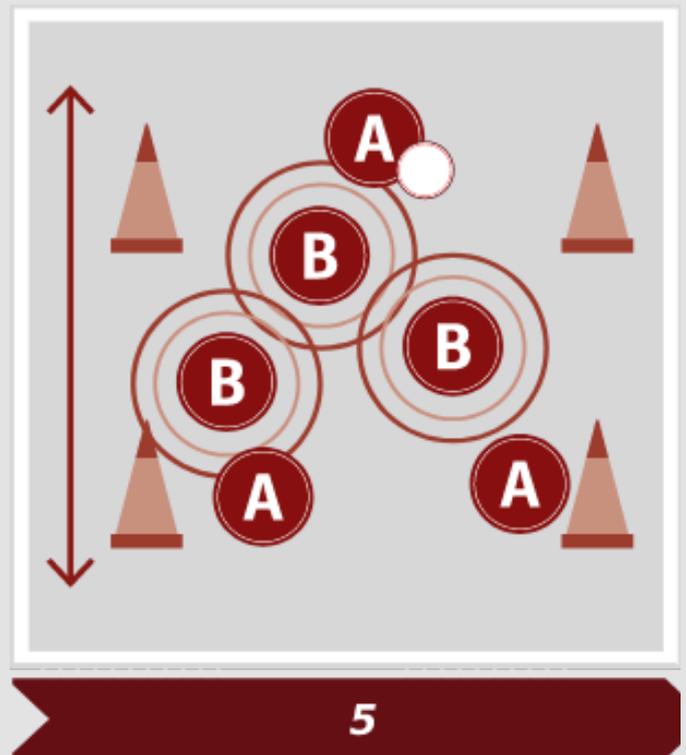
- 4 Cones para 6 jogadores;
- 1 disco para cada 6 jogadores.

### 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.



## Espírito de Jogo



**CONHECE**  
as regras

**EVITA**  
o contato

**DIVERTE-TE**  
a jogar

**SÊ SEMPRE**  
imparcial

**COMUNICA**  
com respeito



# ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ULTIMATE E DESPORTOS DO DISCO

apudd.pt



TUDO SOBRE DESPORTOS DO DISCO  
EM PORTUGAL E ONDE PRATICAR:  
APUDD.PT

 APUDDISCO

 APUDDISCO

