



Um Mini Manual adaptado do Manual Ultimate e Desportos de Disco nas Escolas, por José Amoroso. Para ser usado como suporte no ensino de Ultimate Frisbee.

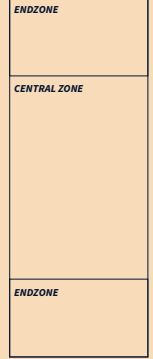
APUDD, Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco
@apudd.pt

Projeto Escolas

Ultimate Frisbee (Relva)
100m x 37m x Endzone 18m

Beach Ultimate (Praia)
75m x 25m x Endzone 15m

Ultimate Indoor (Pavilhão)
40m x 20m x Endzone 5m



1 COMO JOGAR

O ÍNICIO

O jogo, e cada ponto, tem início com as duas equipas alinhadas nas suas respetivas endzones opostas. A equipa que defende lança o disco para a equipa que ataca (*pull*).

2 COMO SE PROCESSA

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 um pé pivô e tem 10 segundos para passar o disco (*stall*), contados em voz alta pelo defensor do portador do disco. O objetivo da equipa que ataca é apanhar (posse) o disco na endzone contrária àquela que começou, e se tal verificar-se, a equipa pontua e o ponto termina. As substituições são permitidas entre pontos.

3 TURNOVER

Se o disco cair no chão, for intercetado por um defesa, ou apanhado fora do campo, a posse do disco para automaticamente para a outra equipa (*turnover*), e os papéis invertem-se, a equipa atacante passa a defensora e vice-versa. Apenas um jogador pode defender o lançador e não pode tocar no disco enquanto este estiver na mão do adversário.

4 FALTAS

Não é permitido nenhum tipo de contacto entre jogadores e caso tal aconteça, deverá ser marcada/chamada uma falta ao jogador responsável por provocá-lo. Bloqueios não são permitidos. 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 de falta, o disco e os jogadores voltam à posição imediatamente anterior. Os jogadores são responsáveis pelas suas próprias faltas, pela chamada das mesmas e pela resolução das suas próprias disputas.

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.

Estas são as regras essenciais para qualquer conjunto de atletas que pretenda começar a jogar. Para nota, é possível encontrar uma extensão das regras em www.wfdf.com



TÉCNICAS BÁSICAS



PANQUECA

Com a palma da mão virada para cima e a outra virada para baixo, é como bater uma palma com o disco entre as suas mãos. Assim apanha-se (*catch*) o disco da forma mais segura.

BACKHAND

Com a aba do disco pousado na palma da mão, o polegar repousa na parte superior do disco e os outros dedos enrolados na parte inferior.

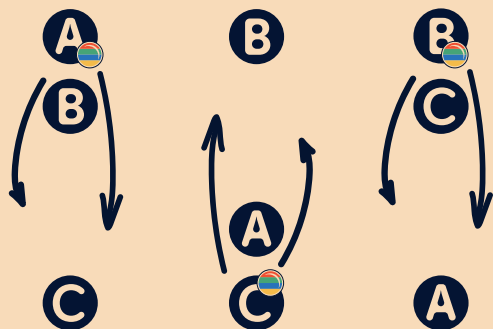


SIDEARM

O disco repousa entre o polegar e, o indicador e do meio; o primeiro na parte superior e os segundos na parte inferior do disco, juntos à aba.

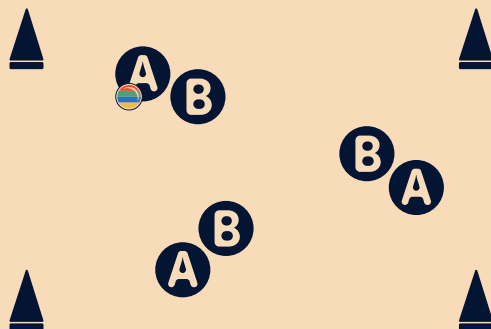


EXERCÍCIOS



QUEBRAR O DEFESA

Com 3 ou mais jogadores, tem como objetivo este exercício, o portador do disco (A) conseguir desequilibrar o defesa (B) ao ponto de conseguir passar o disco ao seu colega (C), a cerca de 6 metros de distância. Para dificultar pode-se adicionar a regra - não é permitido lançar por cima do defesa. De seguida, o jogador A, que completou ou não o passe para o jogador C, segue para defender esse jogador, e assim por diante. O defesa deve fazer a contagem do *stall*, em voz alta, isto é, contar 10 segundos.



JOGO DOS PASSES

Num espaço com cerca de 6 metros por 6 metros, joga-se 3 *versus* 3 (Equipa A *versus* Equipa B). O objetivo é efetuar 10 passes consecutivos. O *stall* são 6 segundos. Ao manter-se a proporção, as variantes deste exercício são possíveis, seja com 10, 15 ou mais alunos.

