



IL FRISBEE - REGOLE DI BASE



LO SPIRITO DEL GIOCO : il frisbee si basa sul “fair play” (correttezza) di ogni giocatore: presuppone che nessuno infrangerà le regole intenzionalmente; non esistono severe penalità per le infrazioni, bensì un metodo per la ripresa del gioco che simuli quello che sarebbe avvenuto se non ci fosse stata l'infrazione.

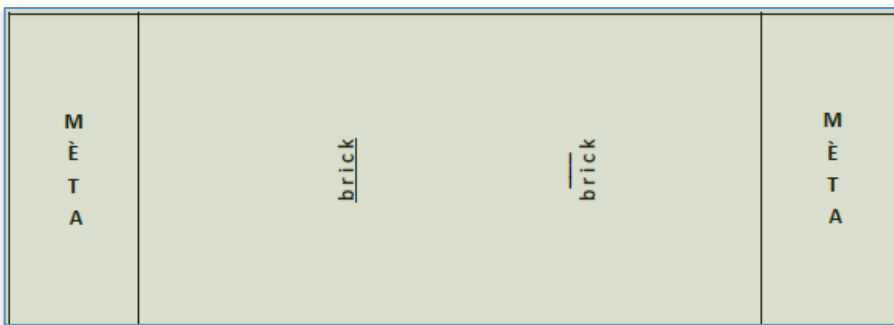
Ciò si concretizza con l'**auto-arbitraggio**: in questo gioco non è infatti prevista la figura dell'arbitro; ogni giocatore vicino all'azione ne reclama l'eventuale irregolarità.

LE SQUADRE : ogni squadra è composta da **5 giocatori**, che cercano di avanzare verso l'area di metà passandosi il frisbee. Le sostituzioni sono possibili dopo ogni punto realizzato.

Il campo di gioco è diviso in 3 zone: l'**area centrale** e le due **aree di metà**.

Il punto del “brick” (rimessa avanzata) è situato a circa un terzo dell'area centrale.

8 coni colorati aiutano a visualizzare il campo, segnalando gli angoli di aree centrale e di metà



INIZIO DEL GIOCO : le squadre si schierano sulle due linee di metà e quella in difesa lancia il frisbee agli avversari, che segnalano di essere pronti quando uno di loro alza un braccio. L'attacco può ricevere il frisbee, oppure lasciarlo cadere; se tenta la presa, ma il frisbee cade dopo essere stato toccato, allora il possesso

va alla squadra che ha effettuato il lancio iniziale.

- Se il disco cade in campo e poi esce, si riparte dall'inizio dalla linea interna di metà ;

- Se il disco cade fuori dal campo, si ha diritto a ripartire dal “brick”. La scelta va segnalata alzando un braccio sopra la testa prima di raccogliere il disco.

PUNTEGGIO: per avere un punto, la ricezione deve avvenire con entrambi i piedi all'interno dell'area di metà; l'attaccante si ferma ed alza il frisbee, per indicare il termine positivo dell'azione. Se un piede atterra nell'area centrale, l'attaccante deve retrocedere e ripartire. Si cambia il campo e la squadra che ha fatto il punto riparte, lanciando il frisbee agli avversari.

La partita è divisa in due tempi, la cui conclusione non dipende dal tempo, ma dal numero dei punti segnati (ad es. se la partita finisce al 13, la fine del primo tempo è quando una squadra arriva a 7 punti). 1

IL GIOCO D'ATTACCO : il giocatore in possesso del frisbee non può camminare. Egli deve trovare un compagno smarcato **in avanti**, cui passare il frisbee. Può muovere un solo piede ed usare l'altro come perno. Una volta raccolto il frisbee, l'attaccante non può cederlo ad un proprio compagno di squadra: è obbligato ad effettuare il lancio.

IL GIOCO DI DIFESA : il giocatore in difesa non può toccare l'avversario. **Deve principalmente disturbare la ricezione** e secondariamente ostacolare la partenza del passaggio da una distanza di almeno un metro; svolge con successo la propria azione se:

- fa cadere a terra il frisbee, sia facendo sbagliare il passaggio, che deviandolo;

- conta 10” al proprio avversario mentre questi ha il frisbee in mano;

- intercetta il frisbee con una presa; in caso di **contesa** (frisbee preso da un difensore ed un attaccante contemporaneamente) il possesso **resta dell'attaccante**.

Se durante un tentativo di fermare il disco un difensore ne altera in modo significativo la traiettoria, (ad esempio spingendolo in avanti) la squadra avversaria può reclamare una **“violazione”** ed il gioco deve riprendere dal punto in cui il difensore ha toccato il disco. La violazione può essere chiamata da qualsiasi giocatore avversario in campo.



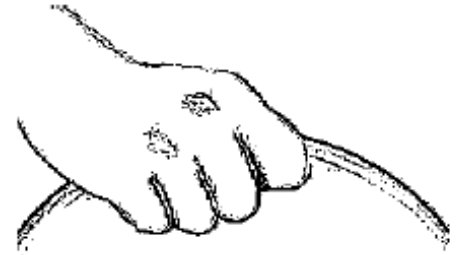
“Passi”: non ci si può spostare col frisbee in mano; è concesso usare un piede come perno e muoversi con l’altro, per eludere il difensore. Nel caso di infrazione contestata, l’attaccante deve ritornare al punto in cui ha ricevuto il frisbee, ma non ne perde il possesso. **Regola dei 10”**: l’attaccante deve effettuare il passaggio entro 10”. Se indugia, il suo difensore inizierà a contare i 10” a voce alta, purché si trovi ad una distanza massima di 3 metri; se termina questo conteggio, guadagna il possesso del frisbee. **“Fallo”**: ogni contatto fisico è teoricamente un fallo, ma ci si avvale spesso della “regola del vantaggio” e si reclama il fallo solo se comporta un reale danno.

“Distanza”: può essere chiamata dall’attaccante in possesso del frisbee, quando il difensore lo marca da una distanza troppo ridotta

Impugnatura per l’esecuzione del ROVESCIO



Tutte le dita tengono il bordo ben stretto sostenendo il disco in opposizione con il pollice. Questo significa sicuramente perdita di controllo perché è più difficile “trovare” l’esatto punto di rilascio del disco. Una buona dose di controllo viene riguadagnata con l’esercizio e in qualche



modo la perdita viene bilanciata dalla maggiore forza data lanciando.

Il controllo dipende anche dalla posizione del pollice e da quanto è stretta l’impugnatura. In

Impugnatura per l’esecuzione del TRE-DITA - DRITTO

Questa impugnatura è molto simile alla corrispondente impugnatura a rovescio. Il dito medio della mano che lancia è all’interno del bordo e l’indice è allungato verso il centro del disco come sostegno. Il vantaggio di questo metodo è il controllo. Lo svantaggio è la perdita di forza, perché la distanza tra le dita fa sì che il polso non possa piegarsi indietro appena prima del lancio.



LE PRESE nel FRISBEE : L’errore più comune nelle prese è quello di aspettare il disco (rallentare la corsa) invece di andarlo a prendere al massimo della velocità senza rallentare: meglio sbagliare una presa perché non rallentiamo piuttosto che prendersi un intercetto davanti al naso. Minore è il tempo che il disco passerà in volo minore sono le possibilità del difensore di intercettarlo

PRESA a due mani : Usare due mani è importantissimo per tutte le prese appena sotto il ginocchio, appena sopra la testa e a un piede (ca. 30 cm) di distanza da ogni lato del corpo. Esistono alcuni stili diversi di presa usati in circostanze diverse.



PRESA “a coccodrillo/Panino” : Nello stile coccodrillo, le braccia sono quasi parallele davanti al corpo e gli avambracci assorbono l’impatto. Come per la presa a piatto, il ricevitore deve cercare di portarsi dietro il disco, per potere avere le braccia in linea 10 con la direzione di volo del disco

PRESA “a Piragna/Tenaglia” : Entrambe le mani vanno contro il disco in avanti e lo agganciano come se lo volessero “mangiare”

PRESA in tuffo : Spesso è necessario tuffarsi per potersi avvicinare al disco e tentare di prenderlo o allontanare i difensori più tenaci.



PRESE a una mano : Ogni volta che non è possibile prendere il disco a due mani, bisogna tentare una presa a una mano. Doversi allungare un po’ o non volere cadere a terra non è una scusa per non tentare di usare una presa a una mano. Tutte le prese molto basse, molto alte o molto lontane dal corpo devono essere fatte necessariamente a una mano

..... GUARDA VIDEO su YOUTUBE cerca **ULTIMATE FRISBEE**

METTITI IN GIOCO ... VIENI A GIOCARE CON NOI ... VEDRAI CHE BELLO