



ULTIMATE FRISBEE



FIFD FEDERAZIONE ITALIANA
FLYING DISC

MANUALE PER DOCENTI



FREESTYLE

corsi@fifd.it - segreteria@fifd.it
web: www.fifd.it

IL FRISBEE

Al contrario degli stereotipi sportivi in uso ai giorni nostri, il Frisbee è un oggetto poco utilizzato a livello scolastico, mentre al contrario può portare un'idea innovativa di sport di squadra (Ultimate Frisbee), oppure può essere utilizzato per acrobazie o prese e lanci spettacolari (Frisbee Freestyle).

Lo sport con il disco volante nacque negli Stati Uniti negli anni Sessanta per casualità, mentre alcuni studenti dell'università si lanciavano per svago dei vassoi da torta nel cortile durante la pausa pranzo. L'attrattiva di questo oggetto consiste essenzialmente nelle sue particolari caratteristiche aerodinamiche che, combinate con la velocità di uscita dello stesso e la sua rotazione, conferiscono al frisbee la possibilità di realizzare traiettorie molto diversificate. La velocità di uscita dell'attrezzo è il risultato di accoppiamento e combinazione del movimento del braccio con la rotazione del busto, mentre il movimento fluido, ma deciso e secco del polso nella parte terminale di rilascio, determina l'entità della rotazione e quindi la stabilità in volo.

Azioni e reazioni all'inserimento del frisbee nella scuola, un oggetto senza barriere

L'insegnamento dell'Ultimate Frisbee a tutte le fasce di età è sicuramente un elemento incentivante a mettere in gioco tutti i soggetti del gruppo classe, dal primo all'ultimo, in quanto essendo uno sport non conosciuto da parte di molti ragazzi, li mette in grado di lasciarsi andare allo sperimentare e al mettere in discussione sia i propri riferimenti sportivi, sia i valori e l'importanza attribuita al "gioco sport" nella sua totalità. Inoltre vengono eliminate le barriere sessuali o di capacità fisiche, soprattutto nelle fasi iniziali di apprendimento, dato che tutti i soggetti partono da zero nella scoperta dei lanci e della coordinazione motoria con il disco.

E' un disco, non un pallone!!!

L'approccio mentale dei ragazzi all'utilizzo del frisbee come oggetto di gioco è diverso da quello comune per la maggior parte degli sport praticati a scuola, i quali vedono sempre come oggetto principale la palla. Il frisbee vola, non rotola, il frisbee è inizialmente più difficile e veloce da prendere e non può essere fatto rimbalzare. Inoltre nella mentalità comune della società moderna, il disco è considerato oggetto di svago e di tempo libero, visto magari in qualche pubblicità, oppure usato al mare o in vacanza; tutto ciò fa sì che i ragazzi abbiano piacere e voglia di conoscere uno sport che ha come protagonista il frisbee, un oggetto comune ma che allo stesso tempo non si conosce veramente per quanto riguarda la tecnica del lancio o le capacità sviluppabili dal soggetto che possono prendere forma in parabole o traiettorie che agli occhi dei profani possono essere considerate "strane" o talvolta perfino "magiche".

Dal punto di vista motorio le capacità coordinative richieste nel gesto del lancio e della presa fanno sì che tutti i ragazzi si debbano applicare con la loro concentrazione massima alle richieste dell'educatore, creando così un livellamento di partenza nell'apprendimento di questo gioco che eliminerà per molte persone l'imbarazzo "del non riuscire" o del "non saper fare", dato che pochi o quasi nessuno ha mai lanciato seriamente un frisbee.

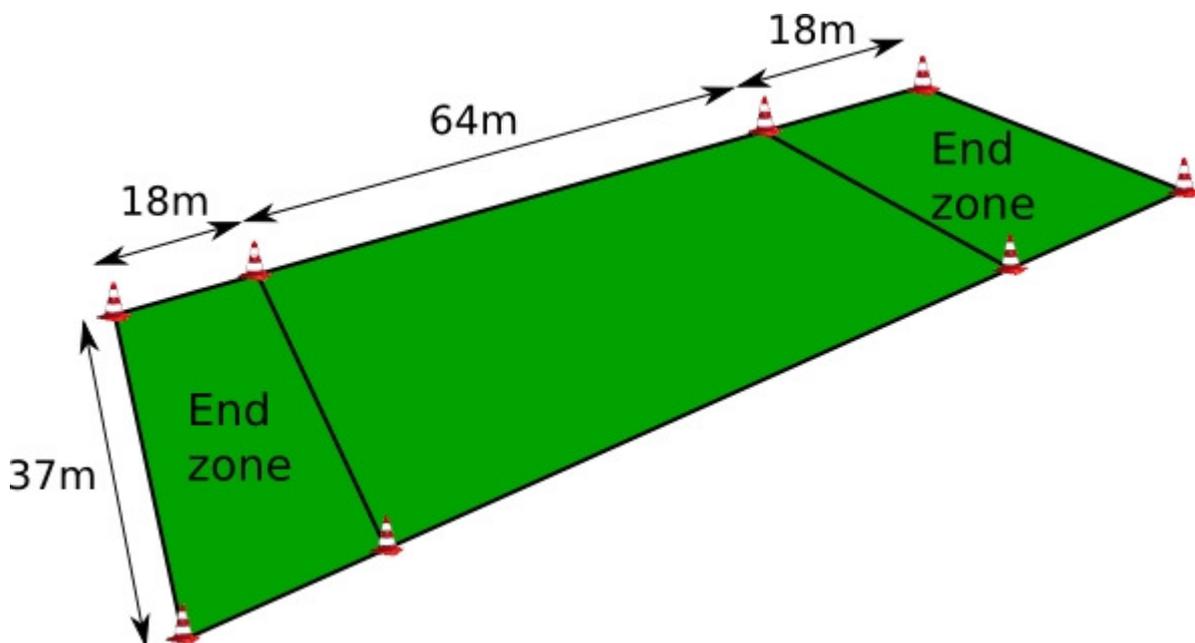
ULTIMATE FRISBEE

(Sport di squadra con il disco)

L'Ultimate Frisbee in 11 domande

- Dove si gioca?

Il campo è un rettangolo di 100m x 37m con due aree di meta profonde 18m, senza né pali né porte. La superficie è l'erba, ma si può giocare anche su campi, proporzionalmente più piccoli, in sabbia (Beach-Ultimate) o in palestra (Indoor-Ultimate). Per avere un'idea delle dimensioni pensate che da un campo da calcio si ricavano due campi da Ultimate. Nell'approccio scolastico le dimensioni possono essere quelle di un campo da basket.



- Come si gioca?

Due squadre da sette giocatori (cinque contro cinque in Beach-Ultimate e Indoor-Ultimate). La squadra che attacca cerca di avanzare attraverso passaggi, senza però poter correre quando si è in possesso del disco. È punto quando un giocatore dell'attacco riceve un passaggio dentro dell'area di meta avversaria. Non è permesso il contatto fisico per cui la squadra che difende deve forzare la squadra attaccante a perdere il possesso del disco, facendolo cadere a terra o intercettandone un lancio. Se si perde il possesso allora cambiano i ruoli "attacco/difesa" delle due squadre.

- Perché non c'è l'arbitro?

La domanda dovrebbe essere capovolta: "**Perché esistono gli arbitri negli sport di squadra?**" Risulta sempre difficile spiegare a chi non conosce l'Ultimate, che in questo sport tutti rispettano le regole, senza falli o gomitate, addirittura senza la presenza di un arbitro! Effettivamente questa è la caratteristica che fa dell'Ultimate uno sport davvero speciale, unico: non esiste l'arbitro perché non ce n'è bisogno. Il fatto che non esista contatto fisico facilita le cose ma la vera "anomalia" è il rispetto con cui i giocatori vivono questo sport. Ogni giocatore, infatti, si impegna a rispettare le regole del gioco e a non violarle intenzionalmente, con un'onestà inconsueta per molti altri sport. In questo senso ciascun giocatore viene "elevato" al rango di arbitro, essendo egli stesso l'unico responsabile del suo comportamento in campo, arrivando addirittura ad ammettere il proprio fallo. Vediamo alcuni esempi concreti immaginando che Delpiero e Totti giochino a Ultimate:

- ✓ Es.1: Del Piero commette un fallo ai danni di Totti, Del Piero ammette il suo stesso fallo (il disco rimane a Totti).
- ✓ Es.2: Del Piero commette un fallo ai danni di Totti, Del Piero non chiama il fallo, però Totti sì, quindi Del Piero ammette l'infrazione (il disco rimane a Totti).
- ✓ Es.3: Del Piero commette un fallo ai danni di Totti, Del Piero non chiama il fallo, però Totti sì, Del Piero non è d'accordo: non si perde tempo in discussioni: il disco torna nelle mani di chi lo aveva prima del contatto tra Del Piero e Totti.

Esiste quindi un sistema efficace per risolvere qualsiasi tipo di disaccordo o di fallo più o meno involontario, in modo che il gioco non risulti spezzettato da inutili discussioni.

Ma le regole si spingono oltre. Non solo **non esiste la figura dell'arbitro**, ma addirittura non sono previste sanzioni, proprio perché non sono previsti "trasgressori", per cui per esser un giocatore di Ultimate non c'è altra scelta che la correttezza sportiva. Questo "voto" di rispetto delle regole e degli avversari è noto come "**Spirit Of The Game**" (Spirito Del Gioco), "*L'Ultimate incita alla sportività e al fair play*". *La competizione estrema è incoraggiata a patto che questo non significhi infrangere le regole, perdere il rispetto tra i giocatori e il genuino piacere di giocare.*" Vi potrà sembrare strano, ma questo è ciò che succede sui campi di Ultimate, da quando è stato creato fino ai giorni nostri: niente arbitro! Neppure nei tornei internazionali o nella Coppa del Mondo e la prossima sfida sarà: niente arbitro neanche alle Olimpiadi!

- Come si inizia?

Le due squadre si dispongono ciascuna lungo la propria linea di meta. La squadra che difende deve consegnare il disco alla squadra che attacca. Il difensore con il disco in mano deve alzarlo per domandare "siete pronti?" e quando la squadra che attacca alza il braccio per rispondere "sì", tenterà di lanciarlo dentro il campo e il più lontano possibile. Quindi un giocatore attaccante raccoglie il disco e il gioco ha inizio.

- Come si attacca?

Chi ha il possesso del disco non può correre ma solo usare il piede perno (come nel basket) e ha a disposizione 10 secondi per lanciarlo a un compagno. Infatti la squadra che attacca cerca di mantenere il possesso del disco attraverso passaggi e lanci, senza farlo cadere a terra, con l'obiettivo di raggiungere l'area avversaria. È punto quando un giocatore dell'attacco riceve il disco dentro l'area di meta avversaria.



- Come si difende?

Solitamente la difesa è a "uomo", anche se a volte può risultare utile adottare una difesa a "zona". È il difensore che deve contare a voce alta i 10 secondi che l'attaccante con il disco ha a disposizione per lanciare. L'obiettivo della difesa è impedire il punto, cercando di togliere il possesso del disco all'attacco.



- Quando si perde il possesso del disco?

Quando un attaccante non riesce a eseguire un passaggio entro i 10 secondi; quando una presa avviene fuori dal campo; ogni qual volta il disco cade a terra per un passaggio o una presa sbagliata o un intercetto della difesa; quando la difesa riesca a anticipare e a "soffiare" il disco all'attaccante; allora si avrà un cambio di possesso (turnover) e senza interruzione la squadra che attaccava dovrà difendere e quella che difendeva potrà attaccare.

- Quando si cambia di campo?

Se la squadra che attacca riesce, passando il disco ad un suo giocatore dentro l'area di meta avversaria, a segnare un punto, dovrà successivamente difendere. Di modo che ad ogni punto le squadre cambiano di campo. L'idea è quella di difendere ogni volta la meta che è stata appena conquistata.

- Quando si commette fallo?

Visto che in questo sport non esiste contatto fisico, con o senza il disco, qualsiasi contatto volontario o involontario può essere considerato un fallo, ma dato che non esiste l'arbitro bisogna che ciascun giocatore sia responsabile della propria condotta in campo. Per questo motivo per poter giocare ad Ultimate è assolutamente necessario rispettare le regole e avere un alto livello di sportività. Per esempio non si può strappare il disco dalle mani dell'avversario o impedirgli fallosamente il lancio; non si può ostacolarlo durante la corsa o il salto e non si può marcare l'attaccante con il disco con due o più difensori. Se però fallo o contatto fisico non pregiudicano l'esito del passaggio o dell'azione, l'attaccante può non fermare il gioco (regola del vantaggio).

- Come ci si comporta dopo un fallo o una "chiamata"?

Se qualcuno chiama un fallo o ferma il gioco (per esempio per una giocata dubbia o per un infortunio o per un cane in campo), allora tutti si fermano e rimangono nella stessa posizione in cui si trovano, fino a che la controversia o il problema non venga risolto. Quindi una volta ristabilita la "normalità", il giocatore con il disco, dopo aver avvertito tutti i giocatori (check), può riprendere il gioco.



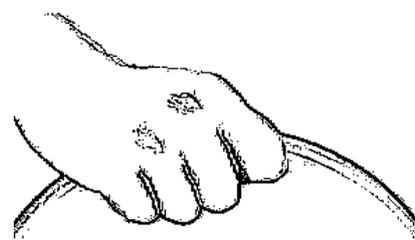
- Come funzionano le sostituzioni?

Si possono effettuare tutte le sostituzioni che si vogliono, però mai durante lo svolgimento del gioco, infatti bisogna aspettare sempre la conclusione del punto, anche durasse mezz'ora. Se invece un giocatore si infortuna durante un'azione (injury), allora può avvenire un cambio, concedendo però anche agli avversari la possibilità di una sostituzione.

I LANCI NELL'ULTIMATE FRISBEE

Questa parte sui lanci è stata scritta pensando all'ultimate e quindi buona parte degli esempi sono inseriti in un contesto di gioco. Quando si insegna a lanciare è importante anche sottolineare la parte estetica del gesto perché un bel lancio, in genere, è frutto di un movimento equilibrato, coordinato e controllato in tutte le sue parti. Quindi quando insegnate a lanciare, in particolare a dei ragazzi/e (o bambini/e) che hanno un apprendimento soprattutto imitativo, cercate di prestare molta attenzione all'esecuzione corretta del movimento e di essere anche belli nel gesto. Riportiamo qui sotto due esempi di belle esecuzioni di lanci.

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.

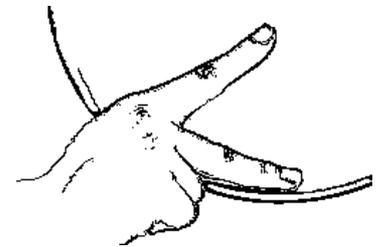
Il controllo dipende anche dalla posizione del pollice e da quanto è stretta l'impugnatura. In generale, tanto più l'impugnatura è stretta, tanto maggiore è lo spin rotatorio (*spin*) che si riesce a dare al disco e perciò tanto migliore è il controllo. Il pollice può essere posizionato ovunque, sia lungo il bordo del disco sia puntato verso il centro del disco.

Impugnatura per l'esecuzione del TRE-DITA (dritto)



- Impugnatura di base (per principianti)

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.

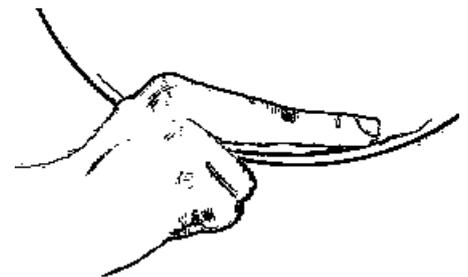


- Impugnatura di forza.

Esistono due versioni differenti di questa impugnatura. Nella prima il dito indice vicino al medio ben pressati contro il bordo. Questa presa aumenta la forza perché il polso può essere piegato molto all'indietro e permette di dare un buon colpo di polso al disco. Naturalmente, c'è perdita di controllo perché nessun dito sostiene il disco. Il disco ha la tendenza a traballare su e giù e questo può ridurre la distanza se il disco e il polso non hanno lo stesso angolo al momento del rilascio.

La seconda impugnatura è un miglioramento della prima.

L'indice e il medio sono appena arricciati e il disco può bilanciarsi tra le due dita prima del lancio. Questa impugnatura assomiglia più all'impugnatura ibrida descritta sotto per il modo in cui si sostiene il disco. Rende inoltre più semplice lanciare di tre-dita alto. Come nel rovescio, il pollice deve essere usato per tenere ben fermo il disco. Questo permetterà di dare una migliore rotazione e maggior controllo quando il disco è in aria, poiché il disco ha meno tendenza a barcollare durante il lancio.



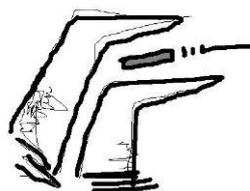
Impugnature per il ROVESCIATO

Sono praticamente le stesse del tre-dita. La differenza principale è che il rovesciato viene lanciato sotto-sopra (upside-down), in modo che il sostegno sotto il disco non è così importante come per il tre-dita. E' importante che il pollice faccia una buona presa, poiché è il dito che funge da supporto. Il movimento è molto simile a lanciare una pallina /vortex/giavellotto, l'importante è che si vada verso l'alto per scavalcare il difensore.



LE PRESE NELL'ULTIMATE 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 con la direzione di volo del disco. Questa presa viene utilizzata soprattutto quando il disco sta volando ad alta velocità verso il ricevitore. Gli avambracci creano un'area maggiore su cui far decelerare il disco, così risulta più facile prendere i lanci più difficili. Lo svantaggio è che, siccome le braccia sono quasi parallele, il disco tende a scivolare da una parte se le braccia non si muovono l'una verso l'altra contemporaneamente.

Presa "a Piraqna/Tenaqlia"

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. Questo stile miscela la presa a coccodrillo con quella sul bordo, con un po' più della prima. Le prese a tuffo a due mani sono sicuramente più difficili di quelle a una mano perché è più difficile ammortizzare l'impatto con il terreno.



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. Quando il disco è lanciato a candela sopra le teste del ricevitore e del difensore, conviene prenderlo con una mano. Se il disco è sopra il ginocchio, può essere preso a pollice sotto o a pollice sopra (l'esperienza fa capire la differenza).



ESEMPI DI UNA PROGRESSIONE DIDATTICA PER L'APPRENDIMENTO DELL'ULTIMATE

Argomenti	<p>LEZIONE 1: Apprendimento dei fondamentali di lancio e presa del disco; interazione con il compagno o i compagni durante gli esercizi; nozioni sui primi regolamenti del gioco e inizio apprendimento gestione degli spazi.</p> <p>LEZIONE 2: Ulteriore affinamento delle tecniche di base; apprendimento delle tecniche difensive con relative regole; esercizi di flusso di gioco; partita con approccio globale .</p> <p>LEZIONE 3: Perfezionamento dei fondamentali di base (lanci/presa/etc), tecniche di marcamento /smarcamento; iniziale spiegazione di schemi di gioco di attacco e difesa; partita riassuntiva.</p> <p>LEZIONE 4: Ulteriore approfondimento su tecniche di attacco/difesa/ordine in campo; partita.</p>
CERCHIO FINALE	
Una volta terminata la partita o il tempo a disposizione, si richiamano tutti i presenti.	[#prendere 5 minuti abbondanti prima che suoni la campanella o che debbano scappar via#].
Spiegare che è consuetudine terminare così una partita di Ultimate e ribadire che non c'è arbitro.	[>questo è un modo per far scendere l'adrenalina, per salutare l'avversario...<].
Ci si mette in circolo, alternati uno per squadra, con il disco nel mezzo, anche se può risultare più difficile del previsto perché i ragazzi sono ormai stanchi e distratti.	[>probabilmente alcuni si sono già allontanati, magari perché non giocavano loro la finalina, ma faccio il cerchio ugualmente<]. [#spesso commenti entusiastici#].
Il professore quindi ringrazia tutti, senza aggiungere critiche ma piuttosto elogiando tutti, con una speciale menzione per le ragazze. E per finire i due capitani reciprocamente parlano all'interno del cerchi e analizzano la partita ringraziando la squadra avversaria, applausi e giro di saluti.	[#risulta un'impresa far loro capire che devono girare rispettivamente in senso orario e anti-orario#].



PRIMA LEZIONE

Introduzione: spiegazione del gioco e delle tipologie di lancio (Rovescio /tre dita /rovesciato) e delle tipologie di presa (due mani panino o cocodrillo + due mani avanti + una mano).

1. LANCI A COPPIE: 20 dritti/20 tre dita/10 rovesciati.
2. SPIEGAZIONE: del piede perno e del "dai e vai" in corsa con esercizio.
3. SPIEGAZIONE DEL LANCIO al compagno con ricezione verso il lanciatore e presa attaccando a 2 mani.
4. GIOCO DEI 5 PASSAGGI (GABBIA): ci si divide in 2 squadre all'interno di un quadrato, ogni cinque passaggi consecutivi equivale ad un punto; spiegazione a tal proposito del fallo sul lanciatore, del fallo sul ricevitore, di come avviene il cambio (TurnOver) e di cosa succede se il disco cade o viene lanciato fuori dal campo.
Esercizio importante ed indispensabile per imparare a gestire gli spazi.
5. PARTITA SIMULATA con approccio globale al gioco, con cerchio finale tra le squadre.



SECONDA LEZIONE

Introduzione: spiegazione dei fondamentali difensivi e della presenza del conteggio sull'uomo che ha il disco, inoltre continuo della progressione sulla manualità con il disco e le finte per sbilanciare la difesa.

1. LANCI A COPPIE: con le finte opposte al lancio che si vuole effettuare, correlate col cambio di impugnatura e utilizzo piede perno:
 - i. Finta di tre dita, lancio di Rovescio
 - ii. Finta di Rovescio, lancio di tre ditaInsistere per l'uso del piede perno per far la finta e allontanarsi dal marcatore e sul cambio di impugnatura insito nella finta.
2. FILE MARCATE (TORELLO): studenti a gruppi di tre, chi è al centro difende contando i 10 secondi a voce alta. Lo scopo è l'esecuzione di un HANDBLOCK/FOOT BLOCK (blocco di mano o di piede) o di indurre l'errore del lanciatore.



3. ESERCIZIO DELLA DIFESA SU RICEZIONE DEL DISCO VERSO IL LANCIATORE: due file, l'attaccante corre dal difensore (che ha occhi chiusi e mano protesa). Al tocco della mano da parte dell'attaccante, il difensore apre gli occhi ed entrambi devono correre verso il lanciatore. La difesa cercherà di intercettare il disco, l'attaccante deve "attaccare" il disco due mani avanti per non farsi raggiungere e non farsi intercettare il disco dal difensore.
4. ESERCIZIO DEL QUADRATO E DEI PASSAGGI CONSECUTIVI: utile per imparare il flusso di gioco, 20 passaggi di fila di Rovescio, Tre dita e Rovesciato senza far cadere il disco. Insistere sulla continuità e sul tempismo.
5. PARTITA: aggiunta del conteggio del difensore e cerchio finale tra le squadre.

TERZA LEZIONE

Introduzione: lezione improntata sulla spiegazione del "come si difende" e di uno dei due schemi che si andranno a utilizzare durante la partita vale a dire il 3-2 (tre portatori + due punte disposte orizzontalmente rispetto al campo).

1. LANCI A COPPIE CON FINTE
2. FILE MARCATE
3. ESERCIZIO DI LANCIO NELLO SPAZIO: (VELOCE “passo/corro/prendo e vado in fila”) con l’esecuzione di passaggi di Rovescio, di Tre dita e Rovesciato, insistere sul dare il disco davanti sulla corsa. Questo esercizio ha come obiettivo il miglioramento della tecnica dei ragazzi con il disco, dato che lanciare su un compagno in corsa è diverso che lanciare a coppie da fermi.
4. ESERCIZI DI 3 CONTRO 3 o 2 CONTRO 2: con meta piccola per migliorare le individualità di gioco.
5. ESERCIZIO DEL DUELLO: i ragazzi fanno due file, una opposta all’altra sulle 2 linee laterali. Al via i ragazzi partono e devono cercare di entrare il prima possibile nella porta comune e attaccare il disco lanciato al centro dall’istruttore.
6. PARTITA: inserimento dei nuovi elementi della lezione e cerchio finale tra le squadre

QUARTA LEZIONE

Introduzione: lezione adibita alla valutazione dello studente; visione di un filmato per sfatare gli “stereotipi” costruiti dai ragazzi nel corso delle lezioni; ulteriori esercizi per aumentare la manualità con il disco.

1. VISIONE DI UN FILMATO che contenga azioni spettacolari e partita (commentata dal professore o dall’istruttore).
2. LANCI A COPPIE CON FINTE
3. FILE MARCATE
4. ESERCIZI VARI DI LANCIO NELLO SPAZIO.
5. Es. per migliorare le prese e il lancio veloce: si dividono i ragazzi in piccole squadre (3-5 per squadra); si mette la squadra dietro a un birillo: il primo senza disco gli altri dietro con i dischi (bastano da 1 a 3 dischi). Si pone un birillo di cambio di direzione a 7 metri davanti alle file; al via dell’insegnante il giocatore senza disco dovrà correre verso il birillo, puntare il piede e correre verso la fila con i dischi ed eseguire le prese (a coccodrillo-piragna-unamano con la dx e poi con la sx). Tutto questo con mini gare tra squadre a chi arriva prima a 15 prese (il prof. deciderà la tipologia di presa).
6. PARTITA: inserimento dei nuovi elementi della lezione e cerchio finale tra le squadre



METODI SUPPLEMENTARI PER CREARE INTERESSE NEI RAGAZZI

Oltre al filmato, un altro ottimo metodo per catturare l’attenzione dei ragazzi è quello di fare una valutazione dei miglioramenti verificati nell’arco degli incontri, si potranno valutare:

- 1) Miglioramento tecnica di lancio.
- 2) Miglioramento nella marcatura con il disco.
- 3) Miglioramento nella gestione degli spazi.
- 4) Comprensione del gioco nella sua totalità.
- 5) Comprensione delle regole base.
- 6) Partecipazione.

TORNEO e COMPETIZIONE TRA CLASSI/SCUOLE

Per verificare che i ragazzi abbiano veramente appreso l’auto-arbitraggio e lo spirito del gioco applicato al rispetto per l’avversario, la cosa migliore sarebbe far fare un torneo tra classi o meglio ancoratra scuole per far sì che i ragazzi si trovino a dover interagire con persone esterne alla loro dimensione classe.



ESERCIZI

IL QUADRATO

Numero giocatori minimo: 5

Numero giocatori ideale: 7-9

L'esercizio completo del quadrato prevede una parte con lanci "solo dritto", una parte con lanci "solo tre-dita" ed una parte con lanci "solo rovesciato" (vedi note).

Si decide un certo numero di lanci di dritto completati da effettuarsi in un determinato intervallo di tempo (vedi regole), poi si passa al tre-dita ed infine al rovesciato.

Vediamo il caso di lancio "solo Rovescio" (tre-dita per i mancini).

FIG.1

Partenza: file sui coni e 1 nel mezzo tra due coni.

Movimenti:

- 2 scatta verso il cono di fianco (a)
- 1 lancia a 2 sulla corsa (A)
- quando 2 sta per ricevere, 3 scatta verso il cono di fianco (b)

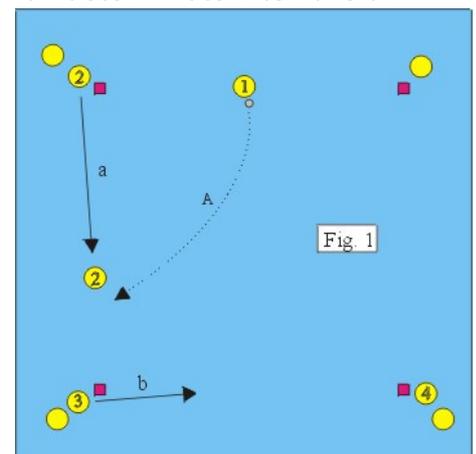
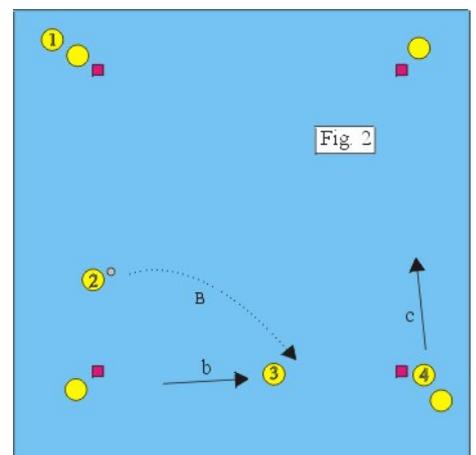


FIG.2

Movimenti:

- 2 lancia a 3 sulla corsa (B)
- quando 3 sta per ricevere, 4 scatta verso il cono di fianco (c)
- e così via

Al termine del loro turno i giocatori si mettono in fila sul cono di fianco (vedi 1).

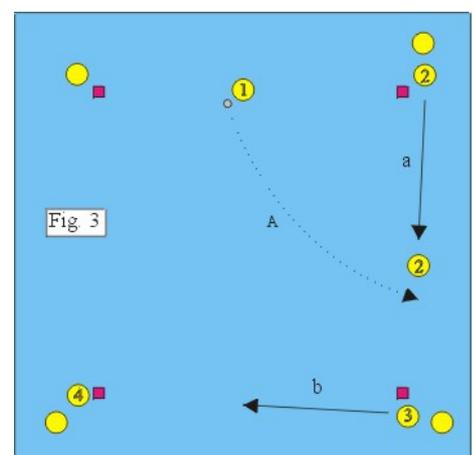


Regole

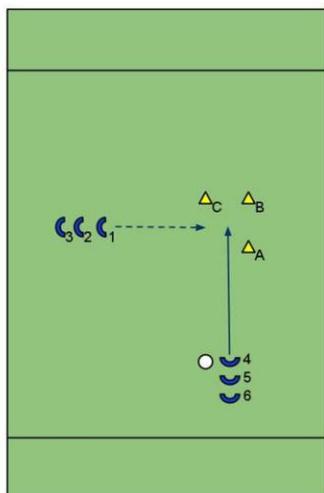
- Si lancia solo di Rovescio (tre-dita per i mancini).
- 20 lanci completati entro 15 minuti.
- Ogni volta che il disco cade il conto dei lanci completati torna a zero.
- Ogni 3 errori totali, tutti pagano con addominali o flessioni.
- Se non si completano i 20 lanci entro i 15 minuti, tutti pagano con addominali o flessioni e si passa al tre-dita.

Note

- Il punto di ricezione dovrebbe essere poco più avanti della metà lato (vedi Fig. 1 e 2).
- Invertendo il giro si ottiene l'esercizio equivalente per i lanci di tre-dita (dritto per i mancini), come in Fig.3.
- Il giro per i lanci rovesciati è lo stesso di quello per il dritto (i mancini possono fare ancora tre-dita oppure rovesciati un pò piatti).



LANCIO NELLO SPAZIO SU TAGLI ORIZZONTALI



○ Disco	-----> Corsa
△ Coni	————> Lancio
⤴ Difensore	
⤵ Attaccante	

SPIEGAZIONE

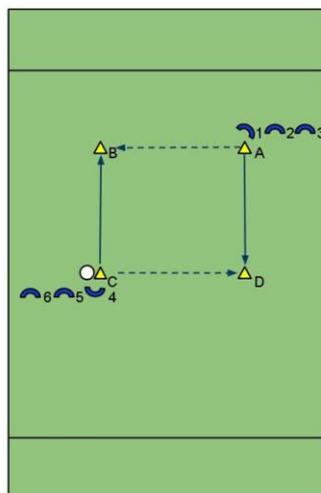
I tre coni A-B-C formano un triangolo nel quale 1 deve scattare e ricevere il lancio di 4.

NOTE

La corsa deve essere alla massima potenza e il lancio deve essere teso e ricevuto al petto dentro il triangolo senza inclinazione del disco. In seguito si possono eseguire tutti i diversi tipi di lancio.

MATERIALE

4 coni
6 giocatori
1 disco



○ Disco	-----> Corsa
△ Coni	————> Lancio
⤴ Difensore	
⤵ Attaccante	

SPIEGAZIONE

1 scatta dal cono A al cono B, 4 lancia a 1 (rovescio) con ricezione sul cono B, 1 dopo la ricezione si unisce alla fila sul cono C mentre 4 dopo aver lanciato scatta sul cono D per ricevere il lancio di 2.

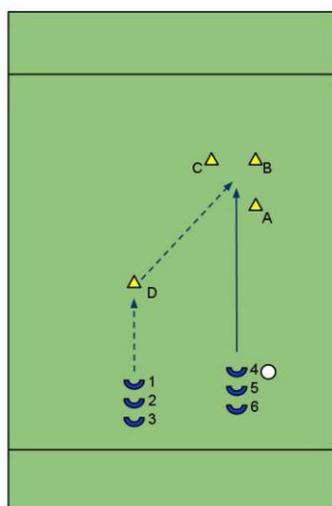
NOTE

E' importante che il lancio sia piatto, con il tempismo giusto sulla corsa e la ricezione avvenga facilmente ad altezza del petto. La corsa deve essere uno scatto massimale.

MATERIALE

4 Dischi
6 Giocatori
4 Coni

LANCIO NELLO SPAZIO SU TAGLI DIAGONALI



○ Disco	-----> Corsa
△ Coni	————> Lancio
⤴ Difensore	
⤵ Attaccante	

SPIEGAZIONE

I tre coni A-B-C formano un triangolo nel quale 1 deve scattare e ricevere il lancio di 4 dopo aver fatto un cambio di direzione e intensità dello scatto sul cono D.

NOTE

La corsa deve essere alla massima potenza dopo il cambio di direzione e il lancio deve essere teso e ricevuto al petto dentro il triangolo senza inclinazione del disco. In seguito si possono eseguire tutti i diversi tipi di lancio.

MATERIALE

4 coni
6 giocatori
1 disco

Finalità

- Si allena il lancio sul compagno in corsa. Il passaggio ideale dovrebbe arrivare sul cono proprio nel momento in cui il giocatore lo raggiunge.
- Si allena il tempismo sugli scatti. Lo scatto deve avvenire prima che il compagno riceva il disco (mai a disco fermo!). Il tempo perfetto si ha quando chi riceve il disco può fermarsi e lanciare immediatamente e il corridore può ricevere in piena corsa (chi corre non è costretto a rallentare e chi lancia non deve aspettare a lanciare!).

LE FILE MARCATE

Numero giocatori minimo: 3

Numero giocatori ideale: 5

FIG.1

Partenza: file sui coni, 1 difende su 2.

Movimenti:

- 2 cerca di lanciare a 3 che è fermo sul cono (A)

FIG.2

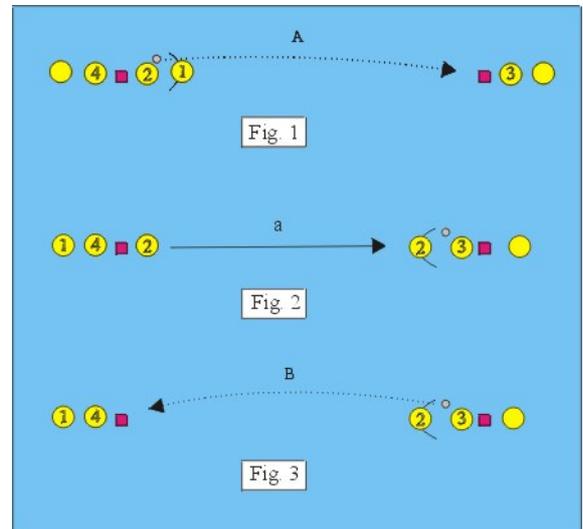
Movimenti:

- appena ha lanciato, 2 scatta a marcare 3 (a)

FIG.3

Movimenti:

- 3 aspetta che 2 arrivi a marcarlo, cerca di lanciare, scatta a marcare sul cono opposto e così via



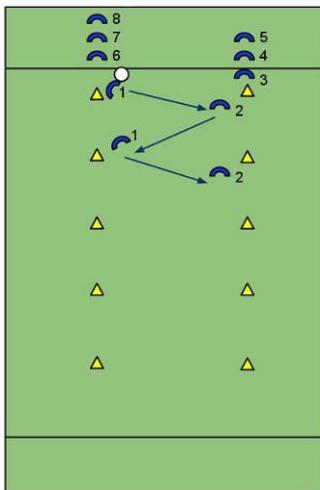
Regole

- Conteggio a 10
- Non si può fare il rovesciato.
- Ogni errore si paga con addominali o flessioni.

Finalità

- Si allena l'uso del piede perno per uscire dalla marcatura del difensore. Bisogna allungarsi sia con il braccio che con la gamba opposta al perno, mantenendo però una corretta posizione di lancio.
- Si allena la velocità nel cambio di impugnatura del disco.

ESERCIZI PER MIGLIORARE IL DAI E VAI



○ Disco	-----> Corsa
△ Coni	→ Lancio
▲ Difensore	
▲ Attaccante	

SPIEGAZIONE

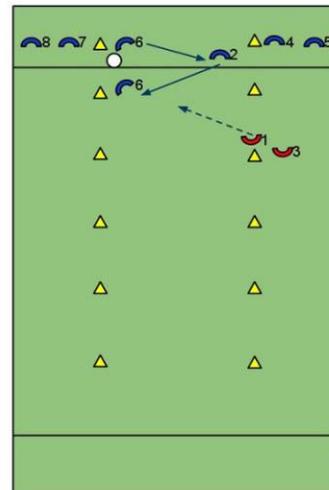
1 lancia a 2 per cominciare il dai-e-vai 2 puoi rilancia a 1 e così via fino alla fine del corridoio.

NOTE

Il dai-e-vai deve essere alla massima velocità e non bisogna fermarsi per lanciare ma continuare a correre alla stessa velocità rilanciando il disco più in fretta possibile. I giocatori devono rimanere dentro il corridoio e mantenere una certa distanza l'uno dall'altro.

MATERIALE

10 con
8 giocatori
1 disco



○ Disco	-----> Corsa
△ Coni	→ Lancio
▲ Difensore	
▲ Attaccante	

SPIEGAZIONE

2 e 6 cominciano un dai-e-vai, 1 parte e deve difendere uno contro due. L'attacco deve arrivare infondo al corridoio.

NOTE

L'attacco deve essere veloce e sfruttare la superiorità numerica. La difesa deve essere intelligente e non farsi prendere in contro tempo.

MATERIALE

12 con
8 giocatori
1 disco

IL FRISBEE FREESTYLE

Che cos'è

Tra le varie discipline, il freestyle è la più spettacolare e creativa. La fantasia, l'abilità, il gesto atletico e l'estro artistico si fondono insieme per presentare uno spettacolo originale, acrobatico e di grande impatto sul pubblico. La duttilità di questo sport fa sì che si possa praticare da soli o in gruppo, indoor o all'aperto. E spesso diventa protagonista di show, eventi commerciali e di spettacolo, programmi TV, attività di intrattenimento e, ultimamente, addirittura di pubblicità e videoclip musicali.

Oltre che un sistema di numerosi tornei in tutto il mondo (tra cui Mondiali ed Europei), esiste una classifica internazionale, il ranking dei giocatori che partecipano ai tornei ufficiali. La giuria è formata da altri giocatori e valuta secondo i parametri di esecuzione, difficoltà ed impressione artistica. I team sono solitamente formati da due atleti per le categorie Open, Mixed e Women Pairs e da tre atleti per la categoria Co-op (a volte è presente anche la categoria individuale).

Durante una esibizione o una gara, i frisbee vengono lanciati dai giocatori con impeto e una forte rotazione, tramite la quale è possibile tenere il disco in equilibrio con l'unghia, per poi coinvolgerlo in acrobazie attorno al corpo, colpirlo con mani e piedi o facendolo rotolare lungo le braccia e la schiena, per creare una danza a tempo di musica, ricca di movimenti, salti, capriole e coordinazione.

Oggi il Freestyle è praticato come disciplina sportiva prevalentemente in USA, Europa ed Asia. In Europa negli ultimi anni si è verificata una crescita esponenziale del numero di atleti, anche in Italia, dove si contano circa 100 praticanti attivi. Anche se coloro che hanno imparato e giocano a questa acrobatica disciplina, anche solo per divertimento, sono molti di più.



Negli ultimi anni il Frisbee, come già accennato, ha trovato terreno fertile anche nel mondo dello spettacolo, dell'animazione e dell'intrattenimento. Soprattutto con il Freestyle, tantissimi sono stati gli eventi, i tour commerciali, le trasmissioni televisive che hanno visto protagonista e continuano a portare alla ribalta del pubblico il disco volante. Grandi marchi italiani ed internazionali hanno infatti pubblicizzato i propri prodotti tramite gli atleti azzurri, anche con spot televisivi e campagne mediatiche di massa. Numerosi poi gli interventi in TV, dai talent show ai telegiornali, dalle dirette nazionali alle prime serate: Frisbee non solo come sport, ma anche come vera e propria forma di show. Forma di show che, con l'aiuto addirittura di dischi luminosi, si può trovare anche nel mezzo di una serata alternativa in discoteca... E infine grazie alle grandi capacità di coinvolgimento di bambini e ragazzi quanto di adulti, sempre più il disco è utilizzato per attività di team game e team building, guerrilla marketing, workshops, animazione.

Come si gioca

Il campo è una area delimitata di almeno 12 metri quadrati, la superficie può essere erbosa, di cemento, una pedana di legno, o anche di altri tipi, purché stabili e non sdruciolevoli. Si può praticare quindi sia indoor che outdoor, sempre che le condizioni meteorologiche lo concedano: pioggia e vento a raffiche non sono di sicuro d'aiuto.

Il disco più usato è il Discraft Sky-Styler 160gr. La maggioranza dei giocatori usa unghie finte e silicone spray per ridurre l'attrito della rotazione del disco quando viene tenuto in equilibrio sull'unghia.



Come si svolge un torneo?

Tutte le squadre iscritte ad una categoria vengono suddivise in due gruppi (pool). Mentre il gruppo A gioca, saranno i giudici presenti nel gruppo B a giudicare; e quando il gruppo B gioca, sarà il gruppo A a passare in giuria. I primi classificati dei gruppi avanzano alle finali e i giudici più esperti tra le squadre non qualificate giudicheranno i gruppi finalisti. Ricordiamo che sono infatti gli stessi giocatori che vanno a comporre la giuria. Nel caso di tornei con un discreto numero di partecipanti, ci saranno più gruppi (pool) e più fasi di qualificazioni.

Perché non esiste una giuria esterna?

Giudicare è molto più difficile dello stesso giocare a Freestyle, dato che è indispensabile saper riconoscere la complessità tecnica e la originalità di ogni movimento. Ogni giocatore partecipante ad un torneo si impegna a giudicare obiettivamente, senza pregiudizi e preferenze personali, e ad essere giudicato a sua volta dagli partecipanti al torneo. Questo parte di quello che i giocatori chiamano "Spirit of The Game". Per altre informazioni sulla giuria si rimanda all'apposita sezione.

Formati di gioco

Le categorie del Freestyle sono:

- Individuale (Shred)
- A Coppie Libere (Open Pairs)
- A Coppie di Donne (Women Pairs)
- A Coppie Miste (Uomo-Donna, Mixed Pairs)
- A Tre (Open Co-op)

Come si giudica

La routine dura 3, 4 o 5 minuti a seconda di categoria e round e viene cronometrata a partire dal primo lancio del disco.

I giudici di Difficoltà assegnano un voto da 0 a 10 ogni 15 secondi tenendo conto della difficoltà e del rischio delle figure e movimenti che si sono svolti in quell'arco di tempo.

I giudici di Esecuzione tolgono dal punteggio massimo di partenza (10 per una routine perfetta) 0.3 ogni volta che il disco cade, 0.2 ogni volta che il movimento del disco viene fermato bruscamente o viene preso senza alcun "trick", 0.1 per ogni imprecisione minore.

I giudici di Impresione Artistica valutano 5 diverse sottocategorie: Gioco di Squadra, Coreografia Musicale, Forma e Fluidità, Varietà e Impresione Generale, assegnando sempre un voto da 0 a 10.

Il punteggio della routine è dato dalla somma dei punteggi delle tre giurie.

La giuria è composta dagli stessi giocatori, essenzialmente per il fatto che sono i soli a poter giudicare le difficoltà, la varietà, l'originalità e gli errori di gioco. I giocatori sono quindi investiti di una grossa responsabilità etica basata sullo "Spirit of The Game": bisogna essere imparziali, onesti e capaci di abbandonare pregiudizi e preferenze personali.



Due mani (pancake catch)

Preso base. Quando arriva il disco afferratelo con due mani congiungendole a "panino". E' la prima presa che viene insegnata ed è un ottimo punto di partenza per imparare a "leggere" il movimento del disco nello spazio e per allenare coordinazione e prontezza di riflessi.



Una mano alta

Preso base. Quando il disco arriva sopra il livello della vostra spalla afferrate il disco con una mano con il pollice che guarda verso il basso e che andrà a prendere l'interno del disco e le altre dita unite e aperte verso l'alto che andranno a chiudere sul bordo esterno.

Una mano bassa

Preso base. Quando il disco arriva sotto il livello della vostra spalla afferrate il disco con una mano con il pollice che guarda verso l'alto, che andrà a prendere l'esterno del disco e le altre dita unite e aperte verso il basso che andranno a chiudere all'interno del bordo.



Sotto la gamba (under the leg - utl)

Con la stessa mano si possono effettuare due tipi di prese classiche sotto la gamba. Sotto la stessa gamba: alzare la gamba e prendere il disco con la stessa mano. Sotto gamba opposta (cross body): è un movimento incrociato, ma forse ancor più semplice; la mano va a prendere il disco sotto la gamba opposta. Entrambe le prese si possono effettuare con la mano in posizione bassa (pollice che guarda in alto) o per un disco molto alto con la posizione a mano alta.

Dietro la schiena (behind the back - btb)

Prendete il disco che arriva a livello addominale mettendo il braccio dietro la schiena e ruotando di qualche grado il vostro corpo, in modo da intercettare meglio il disco. La presa viene quasi sempre effettuata con il pollice che guarda verso l'alto e le altre dita aperte e chiuse verso il pavimento. La chiave per imparare bene questo movimento è sapere che la presa non è cieca.



In mezzo alle gambe (between the legs - btl)

Si tratta di una presa sotto la gamba in posizione bassa, mantenendo entrambi i piedi piantati a terra. La schiena si piega leggermente in avanti per mantenere l'equilibrio e per permettere alla mano di raggiungere il disco che passerà in mezzo alle gambe.



Flamingo

La presa flamingo è una presa bassa sotto la gamba. Il tronco si piega lateralmente, una gamba si alza all'indietro, mentre l'altra gamba resta a terra. La presa si effettua con lo stesso braccio della gamba d'appoggio che scende dietro alla gamba ad altezza caviglia/polpaccio. Il disco passerà sotto la gamba opposta sollevata.

PROGRESSIONE "FLAMINGO"

Un ottimo esempio pratico di progressione per portare gradualmente i ragazzi ad apprendere e ad ottenere soddisfazioni dai propri sforzi è la "progressione flamingo".

Si tratta semplicemente di una sequenza logica (e pratica) di prese man mano sempre più difficili che si dipanano però come ognuna l'evoluzione delle precedenti. In questo modo i ragazzi per piccoli "aggiustamenti" successivi riescono a comprendere meglio le posizioni, i movimenti ed i tempi delle varie figure e raggiungono con facilità un obiettivo a loro completamente nuovo, seguendo (e scoprendo) anche un filo conduttore dietro alle "stranezze" del Frisbee Freestyle. La presa flamingo può essere infatti considerata come la prima presa (in scala di difficoltà) che prevede anche una netta componente stilistica, caratteristica peculiare proprio del Frisbee Freestyle.



Sarà importante indirizzare i ragazzi verso questo obiettivo anche nelle prime lezioni: si tratta di un obiettivo tranquillamente raggiungibile, ma che allo stesso tempo riesce ad imprimere ai ragazzi fiducia nei loro mezzi e li pone di fronte ad un risultato evidente e a cui non avevano mai pensato (a differenza delle più "comuni" sotto gamba e dietro schiena che i ragazzi più svegli possono intuire e provare più istintivamente).

Sarà lo stesso insegnante nella prima esecuzione di questa progressione ad effettuare i lanci ad i ragazzi, disposti su due file. Si cambierà presa dopo un certo numero di giri (ad esempio 4/5), regolandosi però sempre con i risultati dei ragazzi.

Il primo obiettivo da conseguire sarà una presa sotto la gamba opposta (under the leg cross body): illustrazione della figura da parte dell'insegnante, consigli per il movimento (in primis porre il giusto fianco al lanciatore), un po' di motivazione e poi via con un lancio (e presa) a testa. Si consiglia di partire prima dalla utl cross body poiché la finestra per la presa è più ampia.

All'inizio saranno più le cadute del disco che le prese realizzate, ma già al terzo giro i successi saranno maggiori. Di grande aiuto sarà il lancio dell'insegnante stesso: abbastanza ravvicinato, non troppo forte, il più possibile preciso per effettuare quella determinata presa, quasi un appoggio. Il secondo obiettivo sarà poi una presa sotto la stessa gamba (utl).

Da qui si passerà poi al terzo obiettivo, anello di congiunzione tra le prese sotto al gamba e la tanto agoniata flamingo: la presa in mezzo alle gambe (between the legs). Basterà illustrare la posizione e spiegare che rispetto a prima bisogna solo lasciare entrambi i piedi a terra e abbassare l'altezza della presa, piegando un po' la schiena in avanti. Sarà sorprendente vedere come i ragazzi (se si è finora eseguito un buon lavoro) riusciranno senza difficoltà a portare a termine l'esercizio.

Ed eccoci al quarto e ultimo obiettivo. Ora entrerà in gioco un piccolo discorso sulle "figure" del Freestyle, si spiegherà che ciò che gli si sta proponendo è una delle prime "prese evolute", che se ci riusciranno (e lo faranno) avranno raggiunto un grande risultato. La spiegazione tecnica sarà semplice: la presa è esattamente identica alla precedente (btl), basta alzare il braccio che non usiamo per prendere il disco e alzare anche la stessa gamba.

Condotti a questo punto i ragazzi non avranno difficoltà ad eseguire questi due aggiustamenti e dopo alcune piccole probabili indecisioni di equilibrio, riusciranno quasi tutti nell'impresa, tra gli applausi scroscianti dei compagni (e del Tecnico) ad ogni successo...



“LO SAPEVATE CHE”

- ✓ In origine il Frisbee non era nient'altro che un sottopiatto per torte e crostate. L'origine leggendaria del Frisbee è addirittura ripresa in una famosa scena del film “Ritorno al Futuro”.
- ✓ Il record del mondo di distanza con il lancio del Frisbee è di ben 250 m.
- ✓ Gli atleti italiani sono Campioni del Mondo di Frisbee Freestyle.
- ✓ Il Frisbee Freestyle è diventato testimonial del Cornetto Algida.
- ✓ Anche se ad oggi ci sembra scontato che il Frisbee “voli”, l'associazione non è così immediata: numerosi sono gli studenti di Fisica che negli anni hanno scritto le proprie tesi sull'aerodinamica e sul volo del disco.
- ✓ L'Ultimate viene insegnato anche nelle scuole e nelle aule universitarie.
- ✓ I Freestyler utilizzano pittoresche unghie finte per favorire la rotazione del frisbee nelle loro evoluzioni ed acrobazie.
- ✓ Lo Spirito del Gioco sarà usato come immagine, esempio da seguire e slogan del fair play dal Comitato Olimpico per i prossimi World Games.



BIBLIOGRAFIA:

Federazione Italiana Flying Disc
Federazione Italiana Flying Disc
Tesi di Laurea Dott. Davide Morri
Claudio Cigna Resp. Italia Freestyle

Manuale Tecnico Ultimate 1° Livello
Manuale Tecnico Ultimate 2° Livello
“Le valenze educative dell’Ultimate Frisbee”
Manuale tecnico Frisbee Freestyle



Responsabile Corsi e Sviluppo:

Laura Eid

corsi@fifd.it

tel +39 329 9498566

Tecnico Ultimate Frisbee:

Davide Morri

morrisdado@yahoo.it

tel +39 333 4064008

Tecnico e Responsabile Settore Freestyle

Claudio Cigna

freestyle@fifd.it

tel. +39 333 8485779

Segreteria FIFD:

Alberto Nicoli

segreteria@fifd.it

www.fifd.it