

CORSO DI AGGIORNAMENTO ULTIMATE FRISBEE



MANUALE PER DOCENTI

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

IL FRISBEE

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'ISERIMENTO DELL'ULTIMATE FRISBEE NELLE SCUOLE: 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.

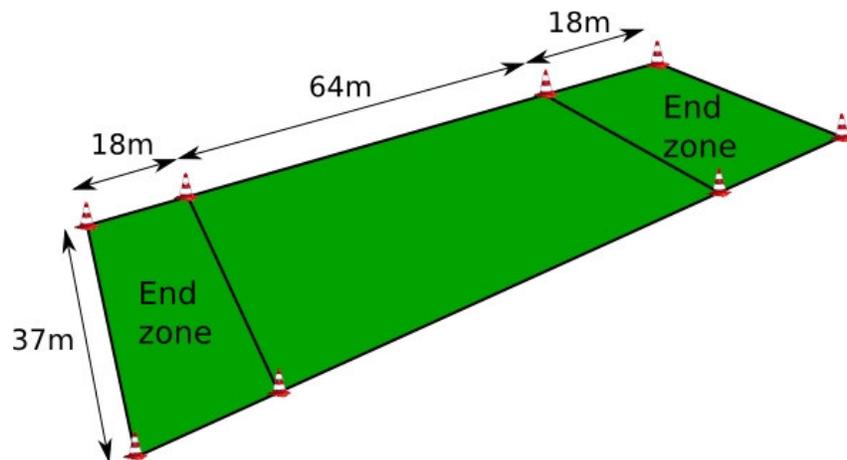


ULTIMATE FRISBEE

(Sport di squadra con il disco)

- 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.

- PERCHE' NON C'E' 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. 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!

CENNI DI REGOLAMENTO DI ULTIMATE FRISBEE

Il regolamento integrale in vigore per il gioco dell'ultimate frisbee è scaricabile dal sito <http://www.fifd.it/modules/smartsection/item.php?itemid=104> (versione in inglese) oppure da <http://www.fifd.it/modules/PDdownloads/singlefile.php?cid=6&lid=135> (versione in italiano)

- IL LANCIO INIZIALE (POOL)

Le due squadre si dispongono ciascuna lungo la propria linea di meta. La squadra che difende deve lanciare 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 "si", tenterà di lanciarlo dentro il campo e il più lontano possibile. Il giocatore attaccante che raccoglie il disco inizia il gioco.

- Se il lancio iniziale non tocca il terreno di gioco ma esce direttamente (dalla linea di fondo o da una linea laterale) l'attaccante che lo raccoglie può giocarlo da un punto posto al centro del campo e a dieci metri dalla propria linea di meta (Brick).
- Se il lancio iniziale tocca il terreno di gioco e poi esce dal campo attraversando la linea di fondo del campo si ricomincerà stabilendo il piede perno sulla linea di meta in corrispondenza del punto dove il disco è uscito dal campo.
- Se il lancio iniziale rimane all'interno del terreno di gioco si riprende stabilendo il piede perno nel punto in cui il disco si ferma.
- Se sul lancio iniziale il disco cade per terra dopo aver toccato un attaccante, sia che il giocatore abbia sbagliato la presa oppure sia distratto, il disco è perso (turnover) e il possesso passa alla squadra che era in difesa

- L'ATTACCO

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 col fine di raggiungere l'area di meta avversaria. È punto quando un giocatore dell'attacco riceve il disco dentro l'area di meta avversaria.

INFRAZIONI DELL'ATTACCO:

- **PASSI (Travel):** l'infrazione di passi avviene quando un giocatore



attaccante muove il piede perno mentre fa le finte per effettuare un passaggio, quando non manifesta l'intenzione di fermarsi una volta ricevuto il disco da un compagno, quando cambia retta di corsa una volta ricevuto il passaggio. Quando avviene una infrazione di passi NON si perde il possesso del disco, ma il giocatore con il disco in mano deve tornare a stabilire il piede perno nel punto in cui è cominciata l'infrazione e ricominciare a giocare.

-LA DIFESA

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; il conteggio può cominciare quando il difensore si trova a meno di tre metri dall'attaccante. L'obiettivo della difesa è impedire il punto, cercando di togliere il possesso del disco all'attacco.

FALLI DELLA DIFESA:

- Quando un difensore comincia il conteggio NON può porsi a meno di un disco di distanza (Distance), contare con un intervallo inferiore al secondo (Fast Count). In questi casi il gioco non si ferma ma il conteggio cala di due secondi e riprende immediatamente.
- Quando un difensore entra in contatto con l'attaccante con il disco in mano, quest'ultimo può chiamare fallo (Foul). In questo caso il gioco si ferma: se il fallo viene riconosciuto dal difensore (Uncontested Foul) il gioco riprende con il conteggio da zero e dal punto in cui è avvenuto il fallo. Se il difensore non riconosce il fallo (Contested Foul) il gioco riprende con un conteggio massimo di sei.
- Quando un difensore entra in contatto con un giocatore che sta cercando di ricevere un passaggio, quest'ultimo può chiamare fallo ed anche in questo caso il gioco si ferma. Se il fallo è riconosciuto (il contatto ha influito sull'esito dell'azione) il gioco riprende dal punto in cui è avvenuto il contatto. Se il fallo non è riconosciuto dal difensore il disco torna indietro al passaggio precedente il fallo e il conteggio riprende da un massimo di sei.
- Se qualcuno chiama un fallo o ferma il gioco, allora tutti si fermano e rimangono nella stessa posizione in cui si trovano, fino a che la controversia o il problema non venga risolto. Una volta ristabilita la "normalità", il giocatore con il disco ricomincia il gioco con il "CHECK": se c'è un difensore vicino sarà quest'ultimo a contare "tre-due-uno check", nel caso opposto invece l'attaccante proseguirà con l'"AUTO-CHECK" contando "tre-due-uno check".



-IL CAMBIO DI POSSESSO DEL FRISBEE (TURNOVER)

Il cambio di possesso (turnover) tra attacco e difesa avviene:

- Quando un difensore intercetta un passaggio e il disco cade per terra
- Quando un difensore intercetta un passaggio e il disco esce dal campo.
- Quando un difensore intercetta al volo un passaggio
- Quando un attaccante lancia il disco fuori dal campo
- Quando un attaccante sbaglia la presa e il disco cade per terra.
- In generale tutte le volte che il disco tocca per terra dentro o fuori dal campo, INDIPENDENTEMENTE da chi lo ha toccato per ultimo
- NON avviene un turnover se un difensore "sporca" un passaggio ma l'attaccante riesce a prenderlo prima che questo tocchi per terra.

- IN – OUT – NOT IN

Per stabilire se un disco è stato ricevuto dentro al campo o dentro l'area di meta (IN) o fuori dal campo (OUT) oppure in campo ma fuori dall'area di meta (NOT IN) si deve guardare il punto del campo in cui il giocatore attaccante entra in possesso del disco:

- Le linee del campo sono considerate "OUT"
- Se una qualsiasi parte del corpo del giocatore attaccante che entra in possesso del disco è a contatto con l'area di gioco il disco è considerato "IN"
- Se una qualsiasi parte del corpo del giocatore attaccante che entra in possesso del disco è a contatto con l'area esterna al campo di gioco, il disco è considerato "OUT"
- Se il giocatore attaccante riceve il passaggio mentre non è in contatto con il terreno (presa in salto/tuffo) si dovrà guardare il punto in cui il corpo dell'attaccante toccherà il terreno: se il punto è interno al campo di gioco il disco è "IN", se il punto è esterno il disco è "OUT".
- RICEZIONE IN META:
è meta quando l'attaccante riceve il passaggio e una qualsiasi parte del suo corpo è in contatto con l'area di meta, anche se il disco è fuori dall'area.
Non è meta se: il punto di contatto del giocatore con il terreno è fuori dall'area di meta, se è sulla linea di meta, se il giocatore atterra con i piedi a cavallo della linea di meta, se il disco è dentro l'area di meta ma il punto di contatto è esterno all'area o al campo di gioco.

- META, SOSTITUZIONI, CAMBIO CAMPO

Quando una squadra riesce a fare meta, il gioco si ferma e:

- Si possono cambiare anche tutti i giocatori in campo. Questa azione non è consentita durante lo svolgimento di una meta, fatto salvo un caso di infortunio (INJURY): se ciò avviene sia l'attacco che la difesa possono cambiare un giocatore.
- Le due squadre cambiano campo. Il concetto base è quello di difendere la meta che si è appena conquistata. Cambiando campo inoltre si dà la possibilità ad entrambe le squadre di attaccare a favore o contro vento una volta a testa.
- La squadra che ha segnato tiene il disco e ricomincerà in difesa, mentre chi ha subito la meta sarà in attacco.



I LANCI NELL'ULTIMATE FRISBEE



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 si insegna 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.

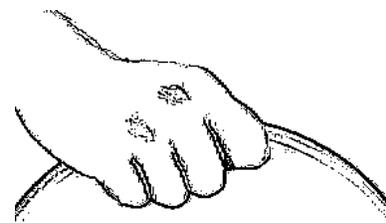
Le impugnature fondamentali nell'ultimate frisbee sono tre: Rovescio, Tre Dita, Rovesciato. I Lanci possibili invece sono in totale dieci, tre per ogni impugnatura più un lancio particolare, e hanno inclinazioni di lancio e ricezione differenti l'uno dall'altro:

- Rovescio piatto
- Rovescio a parabola
- Rovescio anomalo (inside-out)
- Tre dita piatto
- Tre dita a parabola
- Tre dita anomaleo (inside-out)
- Rovesciato piatto
- Rovesciato a parabola
- Rovesciato anomalo (inside-out)
- Tre dita a lama

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

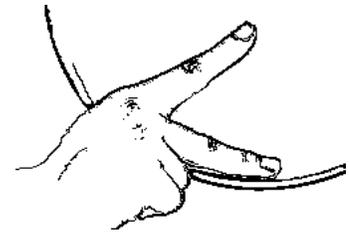
generale, tanto più l'impugnatura è stretta, tanto maggiore è lo spin rotatorio (*spin*) che si riesce a dare al disco e perciò tanto migliore è il controllo. Il pollice può essere posizionato ovunque, sia lungo il bordo del disco sia puntato verso il centro del disco.

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.

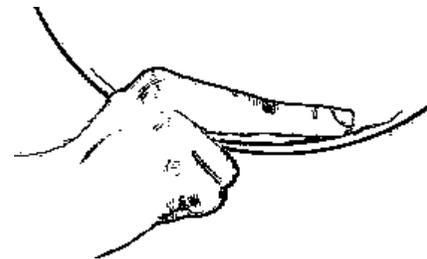


- Impugnatura di forza.

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.



Impugnatura 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'

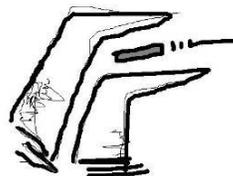


importante che il pollice faccia una buona presa, poiché è il dito che funge da supporto. Il movimento è molto simile a lanciare una pallina /vortex/giavellotto, l'importante è che si vada verso l'alto per scavalcare il difensore.

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.



Pres 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.

Pres 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.

Preso "a Piragna/Tenaqlia"

Entrambe le mani vanno contro il disco in avanti e lo agganciano come se lo volessero "mangiare".



Preso 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 cocodrillo 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).

IMPOSTAZIONE BASE DEL GIOCATORE

Rimanere sempre sul tre dita nelle fasi precedenti al lancio

La posizione principale che il giocatore con il disco in mano dovrà avere in campo, sarà la posizione di caricamento del tre dita; infatti rimanere sul tre dita fa sì che l'avversario abbia paura che l'attaccante possa lanciare in qualsiasi momento, inoltre l'eventuale cambio di impugnatura da tre dita a rovescio, è sicuramente più veloce (differente è il cambio da rovescio a tre dita, sicuramente più lento e macchinoso), infine il caricamento del tre dita rispetto al rovescio è più veloce.

Guardare sempre il disco

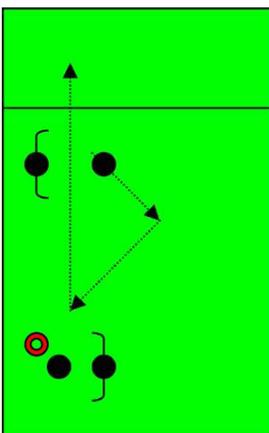
Un'altra cosa importante da allenare negli esercizi e nella partita, è di guardare sempre il disco in qualsiasi punto del campo ci si trova, non eseguire gli scatti in maniera standard e meccanica, bensì aspettarsi sempre che il disco possa essere ricevuto in qualsiasi area del campo ci si trovi (lato chiuso-lato aperto, a scavalcare nello spazio, o in meta).

Usare la finta per richiamare lo scatto

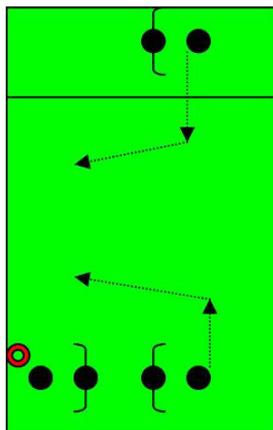
Il meccanismo più efficace che può evitare lo spreco di energie e comandare al compagno di cessare lo scatto in meta, è "la finta di richiamo", questa dovrà avvenire nel lato aperto e dovrà essere ben visibile a chi sta facendo lo scatto.

Alla finta il ricevitore si dovrà preparare a tornare indietro e cambiare lo scatto in meta con uno scatto verso il disco, se non si riceverà si dovrà subito tornare nello schema o nella posizione di partenza.

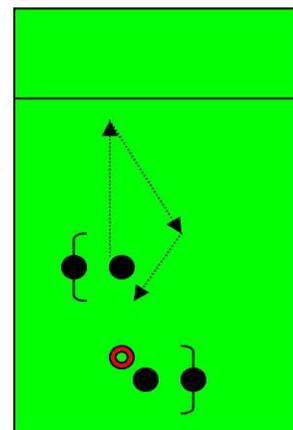
Es. 1 Scatto verso:
chiuso, aperto,



Es. 2 Scatto lungo/verso
con taglio orizzontale.



Es. 3 Scatto lungo con
ritorno verso il disco



Attenzione: è importante non tagliare gli scatti ai compagni (basta fare gli scatti in maniera decisa e se non si riceve liberare lo spazio).

Legenda: ● = Attaccante } = Difensore ↑ = Direzione dell'attacco
→ = Direzione del lancio - - - -> = Direzione di scatto ○ = disco

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 scende 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:

A) Finta di tre dita, lancio di Rovescio

B) Finta di Rovescio, lancio di tre dita

Insistere 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 cocodrillo-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.



ESEMPI DI ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GIOCO **DELL'ULTIMATE FRISBEE**

ESERCIZIO 1: 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)

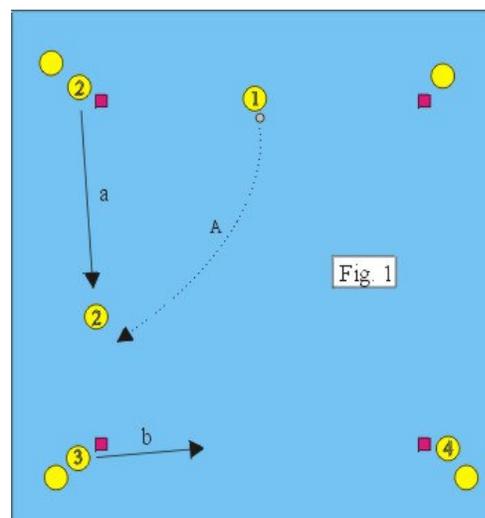


FIG.2

Movimenti:

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

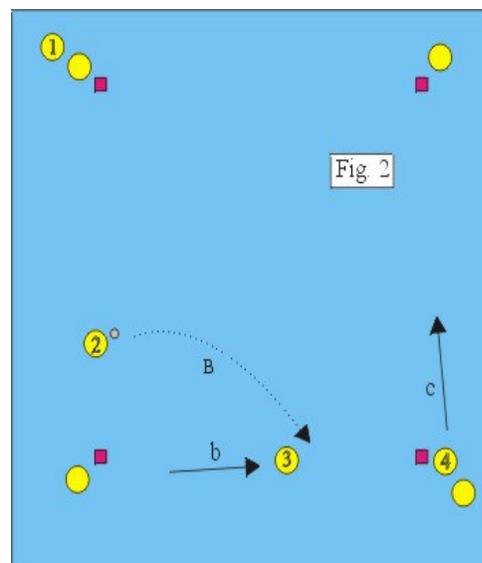
Al termine del loro turno i giocatori si mettono in fila sul cono di fianco (vedi 1).

Regole

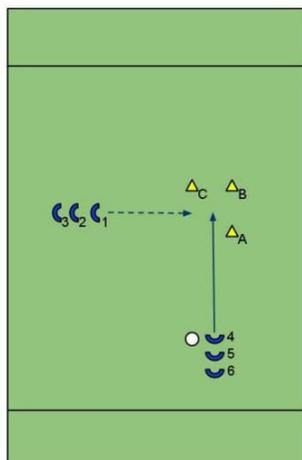
- Si lancia solo di Rovescio (tre-dita per i mancini).
- 20 lanci completati entro 15 minuti.
- Ogni volta che il disco cade il conto dei lanci completati torna a zero.
- Ogni 3 errori totali, tutti pagano con addominali o flessioni.
- Se non si completano i 20 lanci entro i 15 minuti, tutti pagano con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



ESERCIZIO 2: LANCIO NELLO SPAZIO SU TAGLI ORIZZONTALI



○ Disco	-----> Corsa
△ Coni	————> Lancio
☾ Difensore	
☽ Attaccante	

SPIEGAZIONE

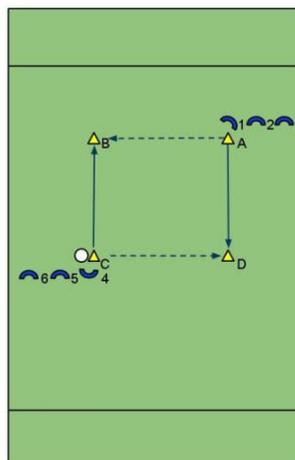
I tre coni A-B-C formano un triangolo nel quale 1 deve scattare e ricevere il lancio di 4.

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.

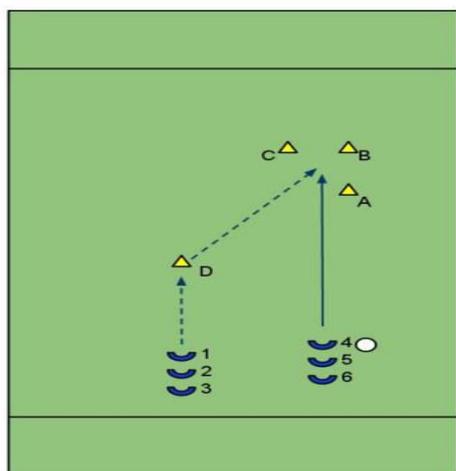
NOTE

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

ESERCIZIO 3: 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!).

ESERCIZIO 4: 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:

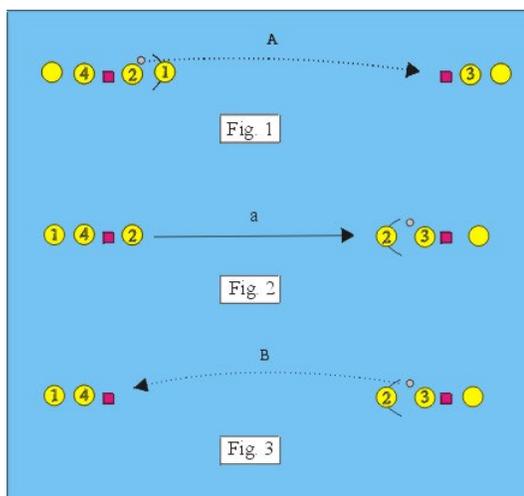
- 3 aspetta che 2 arrivi a marcarlo, cerca di lanciare, scatta a marcare sul cono opposto e così via

Regole

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

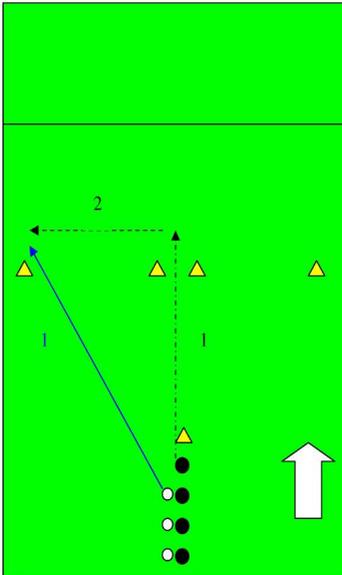
Finalità

- 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.

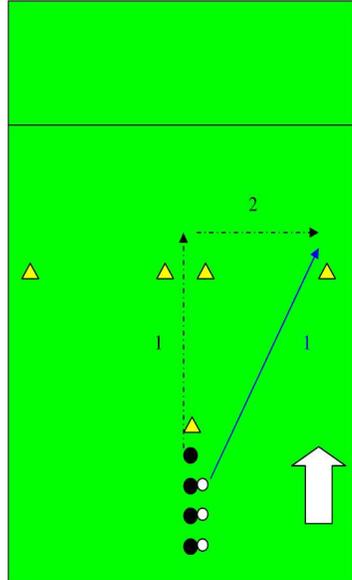


ESERCIZIO 5: LANCIO NELLO SPAZIO SU TAGLIO ORIZZONTALE – LATERALITA' DEL LANCIO

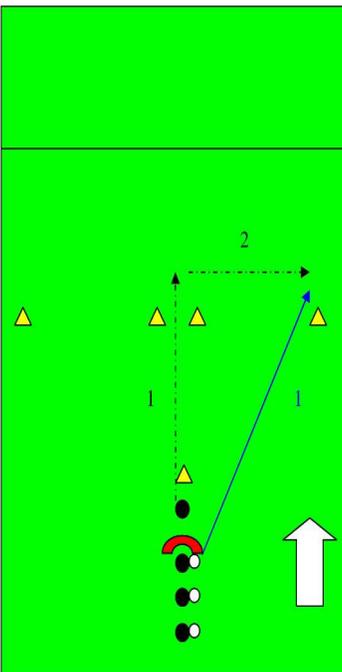
FASE 1



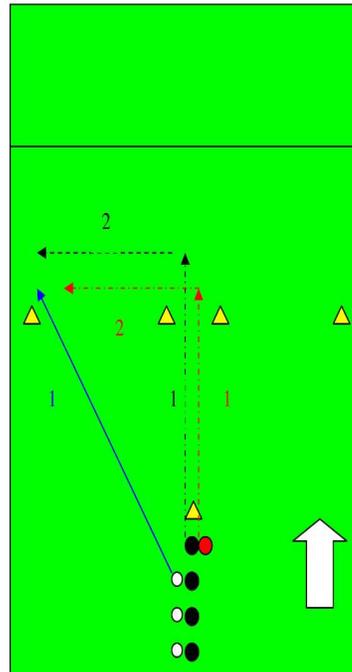
FASE 2



FASE 3



FASE 4



Fase 1 e 2

Il giocatore senza disco che è il primo della fila corre dentro la porta che si trova davanti al cono di partenza, all'ingresso nello spazio, il giocatore fa un doppio passo e per cambiare direzione e fare un taglio deciso senza curve e decide se andare a destra o sinistra.

Il lanciatore che nel frattempo sarà rimasto nella posizione di caricamento del tre dita, lancerà un disco nello spazio rispettando la regola generale della lateralità dei lanci (un giocatore che lancia con la mano destra, darà il tre dita a se il compagno gira a dx e un rovescio se girà a sinistra).

Fase 3, con marcatura

Viene aggiunto il marcatore sul disco. Si effettuerà il medesimo svolgimento di esercizio come nella fase 1, con la differenza che il lanciatore sarà marcato, la marcatura potrà essere frontale-destra-sinistra a seconda che si voglia migliorare una di queste 3 difese in particolare. N.B. il difensore dovrà tenere la testa alta e guardare lo sviluppo dello scatto, per meglio prevedere il lancio dell'attacco.

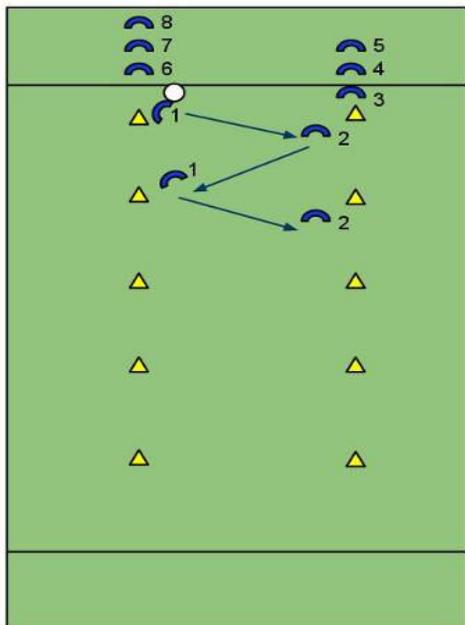
Fase 4, con marcatura

Il ricevitore viene marcato, vale a dire che la persona che ha attaccato poi deve difendere su giocatore che ha lanciato nella giocata precedente. Conseguentemente, ogni rotazione nell'esercizio prevede che si attacchi e poi che si difenda, prima di prima di tornare in fila, il lanciatore è libero (con squadre con una buona manualità si può scegliere di mettere il marcatore anche sul disco).

N.B. Il ricevitore deve correre alla massima velocità tenendo il baricentro basso nel cambio di direzione e non può fare finte..

Il difensore deve per far partire l'esercizio deve buttare il disco a terra e cercando di non perdere terreno deve provare l'intercetto in tuffo nello spazio.

ESERCIZI 6: 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.

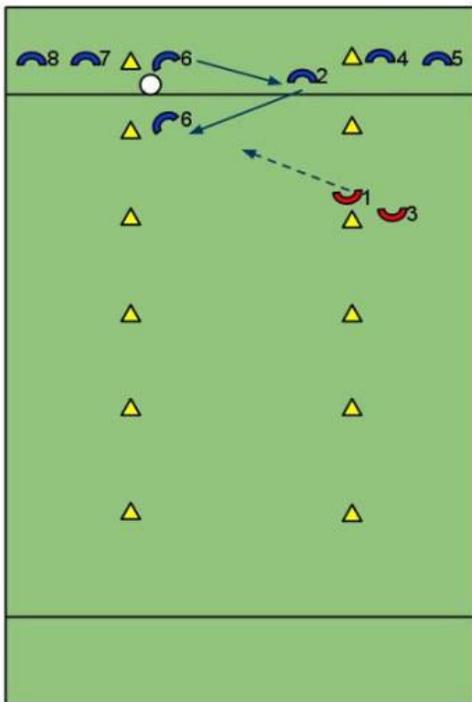
NOTE

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 coni
8 giocatori
1 disco

ESERCIZIO 7: MIGLIORARE IL DAI E VAI



○ 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 in fondo al corridoio.

NOTE

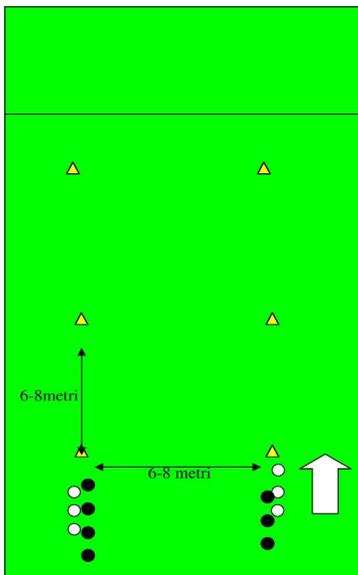
L'attacco deve essere veloce e sfruttare la superiorità numerica. La difesa deve essere intelligente e non farsi prendere in contro tempo.

MATERIALE

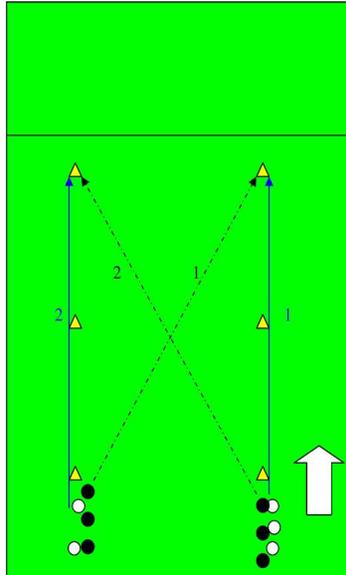
12 coni
8 giocatori
1 disco

ESERCIZIO 8: LANCIA E CORRI CON VARI TIPI DI LANCIO

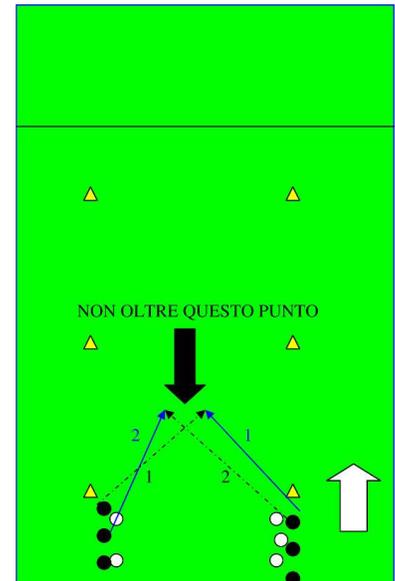
DISPOSIZIONE



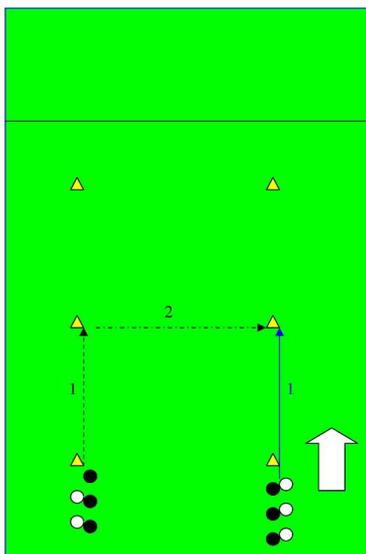
FASE 1



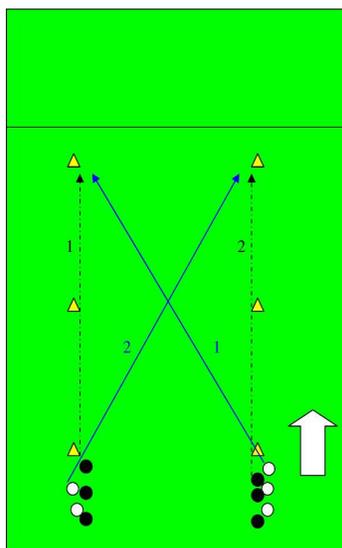
FASE 2



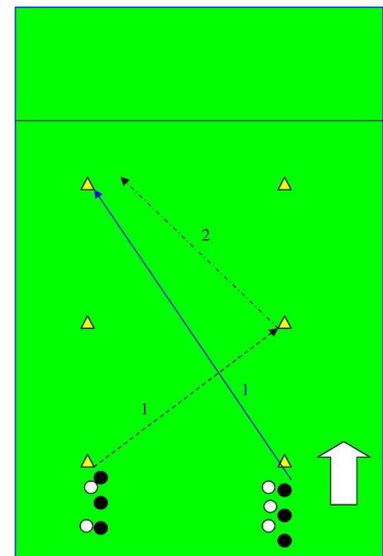
FASE 3



FASE 4



FASE 5



Fase 1 : Lanci di rovescio e di tre dita nello spazio sul cono più lontano, il giocatore corre con un taglio diagonale.

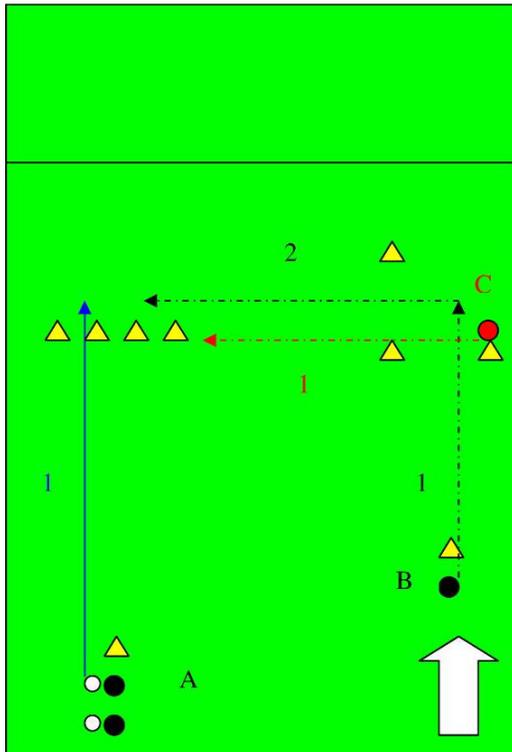
Fase 2 : Lancio di rovescio e tre dita inside-out verso il centro del rettangolo e corro con vari tipi di tagli. **N.B.** Ricevitore (giocatore che compie gli scatti): deve sempre guardare il disco e fare gli scatti al massimo senza fare curve nei cambi di direzione, attaccare tutti i dischi in accelerazione.

Fase 3: Lancio nello spazio di rovescio e tre dita sul giocatore che compie un taglio orizzontale.

Fase 4: Il giocatore senza disco corre dritto e il lanciatore ha due opzioni, dare il lancio inside sul centro o il lancio round con la curva.

Fase 5: Il giocatore corre facendo un doppio taglio diagonale con ricezione sul cono più lontano opposto al primo taglio.

ESERCIZIO 9: MIGLIORAMENTO DIFESA NELLO SPAZIO

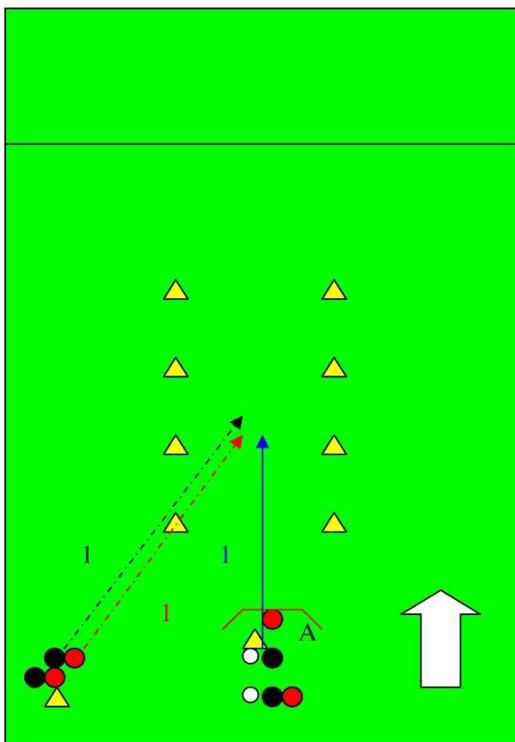


Spiegazione

Il giocatore A lancia un disco nello spazio al giocatore B che compie un taglio ad L, dando il cinque alla difesa che aspetta sul birillo C. La difesa dovrà cercare l'intercetto (anche in tuffo) sul lancio nello spazio di A su B. La regola dell'esercizio però, è che l'attacco non può ricevere al disotto della linea di coni posti davanti alla fila A.

N.B. La difesa può fare quello che vuole, ma deve cercare di percorrere meno strada possibile, dato che già parte in svantaggio per via delle posizione statica di partenza.

ESERCIZIO 10: FILA BUCATA ATTIVA



Spiegazione

Il giocatore della fila A, marcato frontalmente, dovrà riuscire a dare un disco nello spazio con il giusto timing (né fuori tempo, né in ritardo), al giocatore che parte da B il quale marcato deve attaccare il disco con un taglio diagonale diretto dentro il corridoio di birilli. La difesa sul disco, deve tenere la testa alta e guardare lo sviluppo dello scatto avversario, in maniera da chiudere prima l'opzione del lancio inside e poi l'opzione del lancio round.

La difesa sul Runner deve cercare l'anticipo o l'intercetto in tuffo.

N.B. Difesa attiva sempre, insistere sul fatto che il marker guardi lo sviluppo dello scatto girando la testa. Marker con piedi reattivi. Il lanciatore deve dare dischi nello spazio sulla retta di corsa. Le fila dei Runner sia che siano in attacco che in difesa, partono con il piede su un cono di riferimento (per evitare che la difesa sia scorretta) l'attacco parte quando vuole ma senza finte.



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