



WF z Klasą

ULTIMATE FRISBEE

GRA ZESPOŁOWA DLA KAŻDEGO

Opracowanie: Adam Kadenaci

Ultimate Frisbee jest sportem, która od kilku lat prężnie rozwija się w Polsce. Spośród innych dyscyplin zespołowych wyróżnia go bezkontaktowy charakter, granie w koedukacyjnych składach oraz brak sędziów (zawodnicy sami rozsądzą spory na boisku). Duży nacisk kładzie się na przestrzeganie zasad fair play. Sport jest bardzo dynamiczny i widowiskowy, pełen wyskoków, sprintów i walki o dysk. W Ultimate Frisbee można grać na boiskach trawiastych, hali, a nawet na plaży.

➔ HISTORIA

Ultimate Frisbee narodziło się w Stanach Zjednoczonych. Pierwszy zbiór zasad został stworzony przez studentów Columbia High School w Maplewood, New Jersey w USA. Za datę powstania tego sportu uznaje się 1968 rok, kiedy to Joel Silver zaprezentował ideę Ultimate Frisbee radzie studentów Columbia High School. Rok później został rozegrany pierwszy mecz pomiędzy dwiema grupami studentów. Pierwszy zorganizowany turniej Ultimate Frisbee – The National Collegiate Championships – został rozegrany w 1975 roku. W turnieju wzięło udział osiem drużyn. W tym samym roku Ultimate Frisbee zostało włączone w poczet dyscyplin obowiązujących na mistrzostwach świata we Frisbee. W 1983 roku zostały rozegrane pierwsze oficjalne Mistrzostwa Świata Ultimate Frisbee w Göteborgu w Szwecji. W 2001 roku Frisbee Ultimate zostało włączone, jako dyscyplina medalowa, do World Games, czyli tzw. Igrzysk Sportów Nieolimpijskich. W chwili obecnej dyscyplinę tę uprawia blisko 100 tysięcy graczy z około 50 państw, a Ultimate Players Association w USA zrzesza blisko 13 tysięcy aktywnych członków.

Początki polskiego Ultimate Frisbee sięgają 1996 roku. Wtedy to Goeffrey Schwartz, wykładowca z Wydziału Anglistyki UAM w Poznaniu, zaczął organizować pierw-

sze treningi dla swoich studentów. W 1997 roku, z inicjatywy Goeffrey'a, powstała pierwsza drużyna Ultimate Frisbee w Polsce (Dancing Goats), która wzięła udział w międzynarodowym turnieju w Bratysławie. Prawdziwy rozwój Ultimate Frisbee w Polsce przypada na XXI wiek. Od 2005 roku kolejne drużyny zaczęły powstawać w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu czy Trójmieście. Na terenie Polski funkcjonuje obecnie ponad 30 drużyn. Rozgrywane są klubowe turnieje krajowe, międzynarodowe i rangi mistrzowskiej. Polska reprezentacja bierze udział w Mistrzostwach Europy i Świata. W tym roku warszawska drużyna Grandmaster Flash zdobyła tytuł Klubowych Mistrzów Europy. W 2017 roku zostaną rozegrane World Games we Wrocławiu, gdzie Ultimate Frisbee będzie stanowić jedną z głównych dyscyplin.



John Ramspott, Flickr, BY 2.0

➔ 10 PROSTYCH ZASAD ULTIMATE

POLE GRY

Trawiaste boisko o wymiarach 100x37 metrów podzielone jest na trzy strefy. Pole właściwej gry o długości 64 metry oraz dwie 18-metrowe strefy punktowe (ang. *zone*). Na boisku grają ze sobą dwie, siedmioosobowe drużyny. Jest też możliwość grania na mniejszym boisku o wymiarach 40x20 metrów, gdzie pole właściwe ma długość 28 metrów, a strefy punktowe 6 metrów. Przy takich wymiarach boiska zaleca się granie pięcioosobowymi drużynami.

ROZPOCZĘCIE GRY

Na początku każdego punktu siedmioosobowe drużyny ustawiają się naprzeciwko siebie, na liniach swoich stref punktowych. Drużyna broniąca rozpoczyna grę poprzez wyrzut dysku w stronę drużyny atakującej (tzw. *poof*).

ZDOBYWANIE PUNKTÓW

Drużyna zdobywa punkt, gdy jeden z jej zawodników złapie dysk w strefie punktowej przeciwnika. W przerwach pomiędzy punktami możliwe jest dokonywanie zmian w składzie oraz następuje zamiana stron boiska.

RUCH DYSKU

Dysk można podawać w każdą stronę boiska. Zawodnik z dyskiem nie może się przemieszczać. Jeśli złapał dysk w biegu powinien jak najszybciej się zatrzymać. Po zatrzymaniu zawodnik może „pivotować” i ma 10 sekund, aby podać dysk dalej. Czas odlicza obrońca kryjący rzucającego (tzw. *marker*).

PRZEJĘCIE DYSKU

Utrata posiadania dysku przez drużynę atakującą następuje, gdy dysk dotknie ziemi lub zawodnik dotknie dysku będąc poza boiskiem. Drużyna broniąca może także bezpośrednio przejąć lecący dysk. Zawodnik traci posiadanie dysku, jeśli będzie trzymał dysk dłużej niż 10 sekund. Po zmianie posiadania drużyna broniąca przechodzi do ataku.

ZMIANY ZAWODNIKÓW

Zmiany w drużynach dozwolone są jedynie pomiędzy punktami lub wynikiem kontuzji jednego z zawodników.

KONTAKT FIZYCZNY

Kontakt fizyczny pomiędzy zawodnikami jest niedozwolony. Zabronione jest także zabieganie drogi innemu zawodnikowi. Każde dotknięcie zawodnika traktowane jest, jako *faul*.

FAULE

Przewinienie zgłaszane jest przez zawodnika faulowanego. Jeśli *faul* doprowadził do utraty posiadania dysku, wtedy dysk wraca do zawodnika faulowanego. Jeśli zawodnik drużyny atakującej został sfaulowany podczas łapania dysku, dysk przechodzi w jego posiadanie. Jeśli zawodnik faulujący nie zgadza się ze zgłoszonym przewinieniem, dysk wraca do poprzedniego rzucającego.

BRAK SĘDZIÓW

Zawodnicy przebywający na boisku są odpowiedzialni za zgłaszanie przewinień i *fauli*. W ten sposób każdy zawodnik staje się sędzią i do jego obowiązków należy dobra znajomość zasad gry.

DUCH GRY

Jedną z ważniejszych zasad Ultimate jest szanowanie reguł *fair play*. Istotny jest sposób, w jaki zawodnicy komunikują się między sobą, jak dobrze znają przepisy gry oraz wzajemne poszanowanie przeciwnika. Na każdym turnieju przyznawana jest specjalna nagroda „*Spirit of the Game*” dla drużyny, która prezentowała najlepszego ducha gry.

Zachęcamy do zapoznania się z całością zasad. Można je znaleźć pod tym linkiem:
<http://www.frisbee.pl/o-ultimate/ultimate-frisbee/przepisy-gry-w-ultimate>.

➔ PODSTAWOWE RZUTY

Zawodnicy podczas gry korzystają z różnorodnych rzutów. Dwa najważniejsze z nich to forehand i backhand, analogicznie jak w tenisie. Jeśli opanujemy te dwa rzuty, wtedy bez problemu możemy zacząć grać w Ultimate Frisbee. Sposób trzymania dysku i technikę rzucania możecie zobaczyć na poniższych filmach instruktażowych:

Backhand:

<http://www.youtube.com/watch?v=Mlf7nfKYK40>

Forehand:

<http://www.youtube.com/watch?v=lgUyW5aGC2U>

➔ PODSTAWOWE ĆWICZENIA

3 MAN DRILL

Dwóch zawodników staje naprzeciwko siebie w odległości 6–8 metrów. Jeden z zawodników ma dysk (zawodnik A). Do niego podchodzi trzeci zawodnik (zawodnik B). Zadaniem zawodnika A jest podanie dysku do osoby stojącej po drugiej stronie (zawodnika C), przy użyciu forehandu lub backhandu. Zadaniem zawodnika B jest uniemożliwienie tego podania. Pamiętajmy, że w Ultimate Frisbee niedozwolony jest kontakt fizyczny. Po rzucie zawodnik A i B zamieniają się miejscami. Ten, który bronił, zostaje na miejscu rzucającego. Ten, który rzucał, biegnie do zawodnika C, który otrzymał podanie i będzie starał się utrudnić mu rzut. Powtarzamy ten schemat 10 razy. To ćwiczenie można zobaczyć pod tym linkiem:

<http://www.youtube.com/watch?v=IhTILNvAWs>.

NABIEGANIE NA DYSK

To ćwiczenie jest dla minimum 6 osób. Trenujących dzielimy na dwie grupy. Obie stają w rzędach (kolejka A i B) naprzeciwko siebie, w odległości 12–15 metrów. Pierwsza osoba w kolejce A ma dysk. Pierwsza osoba z kolejki B zaczyna biec w stronę kolejki A. Osoba z dyskiem podaje frisbee do osoby biegnącej. Ta łapie dysk, zatrzymuje się, odwraca o 180 stopni, podaje do pierwszej osoby z kolejki B (tej, z której wybiegała) i zbiega na sam koniec kolejki A. Wtedy pierwsza osoba z kolejki A zaczyna biec w stronę kolejki B, gdzie jest dysk. Powtarzamy ten schemat 30 razy.



ArhJay, Flickr, BY-ND 2.0

GRA NA UTRZYMANIE

To ćwiczenie jest dla minimum 6 osób. Na boisku wyznaczamy kwadrat o boku 10 metrów (najlepiej przy pomocy pachołków). Dzielimy grupę na dwie drużyny. Na boisku mogą przebywać tylko po 3 osoby z każdej drużyny. Jedna z drużyn dostaje dysk. Jej zadaniem jest wymienić między sobą 10 podań bez straty. Osoba z dyskiem ma 6 sekund, żeby rzucić dysk (czas odlicza obrońca). Zadaniem drużyny przeciwnej jest uniemożliwienie wykonania 10 podań i przejęcie dysku. Przejęcie dysku następuje, kiedy dysk upadnie na ziemię, zostanie zbity przez zawodnika drużyny broniącej, osoba z dyskiem nie rzuci go w ciągu 6 sekund lub kiedy zawodnik drużyny atakującej złapie dysk poza polem gry. Jeśli uda się wykonać 10 podań bez straty, wtedy drużyna dostaje 1 punkt i może kontynuować grę aż do następnej straty lub zdobycia punktu. Gra toczy się, aż któraś z drużyn zdobędzie 3 punkty.

➔ INNE GRY WYKORZYSTUJĄCE DYSK FRISBEE

URBAN DISC GOLF

Urban Disc Golf jest rodzajem zabawy, która przypomina tradycyjnego golfa. Nie potrzebujemy do niego jednak specjalnego pola do gry. Naszym polem gry może być najbliższa przestrzeń publiczna, park, miejski plac czy teren otaczający szkołę. Zamiast piłeczki i kija mamy dysk Frisbee. Każdy z graczy posiada swój dysk. Gracze wyznaczają wspólnie punkt startowy i punkt docelowy (tzw. dołek). Celem każdego gracza jest pokonanie wyznaczonej trasy w jak najmniejszej ilości rzutów. Zawodnik kończy grę, kiedy uda mu się uderzyć swoim dyskiem w wybrany punkt docelowy. Urban Disc Golf jest grą turową. W każdej turze każdy zawodnik może wykonać określoną liczbę rzutów (od 1 do 3 – liczbę rzutów na turę ustala się przed rozpoczęciem gry). Planując trasę można wprowadzać dodatkowe utrudnienia np. po drodze do punktu docelowego musimy ominąć jedno z drzew z lewej strony i przerzucić dysk pod ławką.

DOUBLE DISC COURT

Double Disc Court jest grą zespołową, w której rywalizują ze sobą dwa, dwuosobowe zespoły. Do gry wykorzystuje się dwa dyski. Boisko składa się z dwóch kwadratów o boku 13 metrów, oddalonych od siebie o 17 metrów. W każdym z kwadratów mamy parę zawodników. Każda z drużyn ma po jednym dysku. Grę rozpoczyna się poprzez równoczesne wyrzucenie dysków. Zawodnicy muszą złapać dysk i odrzucić go z miejsca, w którym go złapali. Dyski muszą ciągle krążyć między drużynami, ponieważ nie można mieć w posiadaniu dwóch dysków na raz. Dana drużyna zdobywa punkt, kiedy dysk wyrzucony przez nich spadnie w pole drużyny przeciwnej i nie wytoczy się z niego; kiedy dysk rzucony przez przeciwników nie trafi w ich pole lub kiedy przeciwna drużyna będzie miała w posiadaniu, w tym samym czasie, oba dyski. To zawodnik musi ocenić, czy warto jest łapać dysk (czy dysk wpadnie w ich pole punktowe czy nie). Gra toczy się do momentu, aż jedna z drużyn zdobędzie 15 punktów. Co 5 punktów drużyny zamieniają się polem gry. Pod tym linkiem znajduje się film instruktażowy: <http://www.youtube.com/watch?v=nszaRyIOxus>.

Adam Kadenaci – założyciel Klubu Sportów Miejskich „Skarpa”, inicjatywy promującej nowatorskie dyscypliny sportowe. Z Ultimate Frisbee związany od 9 lat. Obecnie jest członkiem drużyny 4hands Warszawa, w której gra na pozycji cuttera. Zajmuje się organizowaniem i prowadzeniem treningów dla początkujących.