



DEPORTES COLECTIVOS ALTERNATIVOS:

ULTIMATE FRISBEE

Isabel Gutiérrez Prada
Ignacio Iglesias Mangano
Polbo Ultimate A Coruña

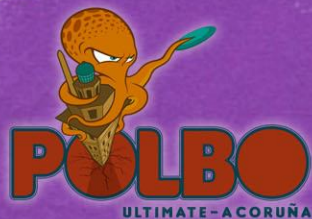
Centro de Formación e Recursos Lugo
9 de noviembre de 2019



ÍNDICE



- ¿Qué es el Ultimate?
- Aspectos técnicos
 - Técnica de lanzamiento y recepción
 - Estrategia de ataque y defensa
- Aspectos diferenciadores del Ultimate
 - Espíritu de juego
- Aspectos formales y desarrollo del deporte
- Integración en el marco escolar
- Contactos



¿QUÉ ES EL ULTIMATE?



- ¿Qué? – Ultimate frisbee
 - ¿Dónde? - Campo de juego: hierba, playa o pista
 - ¿Quiénes? - 2 equipos, 7 vs 7 o 5 vs 5
 - ¿Cuánto? - 90 min o 45 min
 - ¿Para qué? - anotar goles
-
- El juego se inicia con un lanzamiento de la defensa llamado pull
 - El ataque mueve el frisbee mediante pases
 - El lanzador con el disco en posesión no puede moverse, solo pivotar
 - El lanzador dispone de 10 segundo (desde el inicio de la cuenta del defensor)
 - Cuando el ataque recibe el disco en la “end-zone” se marca un gol
 - Si el frisbee se cae o es interceptado por la defensa, se da un cambio de posesión

¿QUÉ ES EL ULTIMATE?

El Ultimate nació en USA en 1968 (Columbia High School, Nueva Jersey)

- Primer partido: 1969 – “CHS Varsity”, Nueva Jersey, USA
- Primeras reglas: 1970 – Buzzy Hellring, Joel Silver and Jon Hines, USA
- Primer campeonato nacional: 1975 – Yale, USA
- Primer campeonato Europeo: 1980 – Paris, Francia
- Primera división femenina : 1981 – Texas, USA
- Primer campeonato mundial: 1983 – Gotemburgo, Suecia

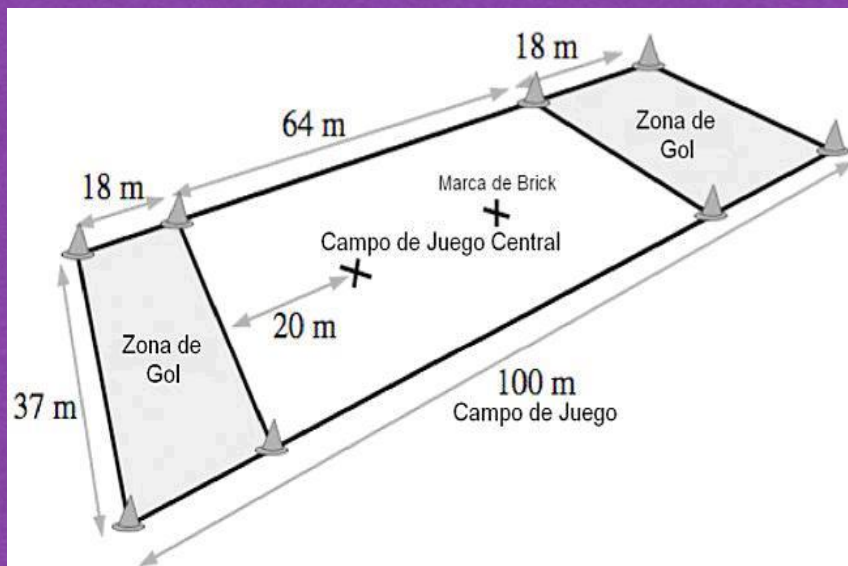
Primer frisbee profesional (1964)



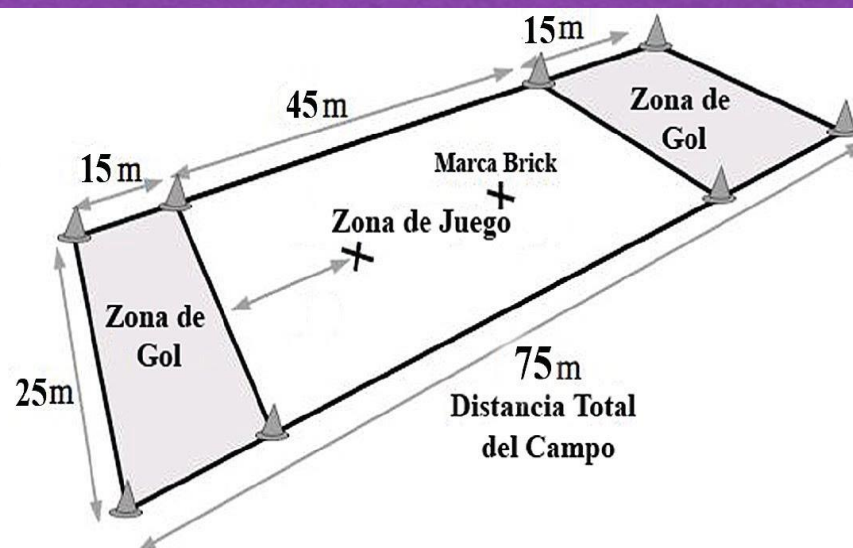
¿QUÉ ES EL ULTIMATE?

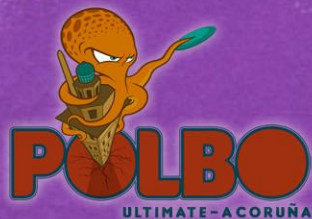
CAMPO DE JUEGO

Hierba



Playa





¿QUÉ ES EL ULTIMATE?



MÓVIL: FRISBEE

Disco volador de 175 gr y 27,3 cm (aproximado)



TIPOS DE LANZAMIENTOS

“Backhand”



“Forehand”



- “Hammer”
- “Scoober”
- “Blade”

TÉCNICA DE RECEPCIÓN



TIPOS DE RECEPCIONES (“CATCH”)

“Sandwich”



“Piraña”



- “Layout”

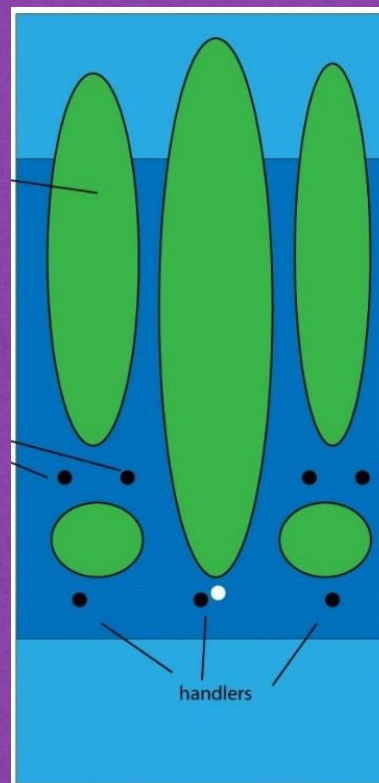
ATAQUE

Roles de ataque:

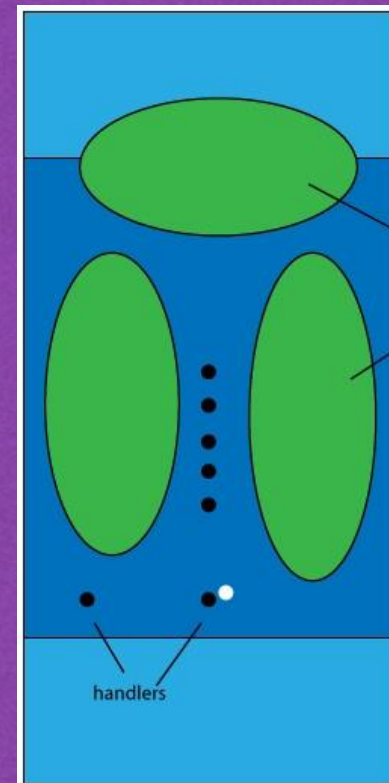
- **“Hander” - manejador:**
 - Inicia y distribuye el juego
 - Apoya a los cortadores
 - Cuenta con amplios recursos de lanzamiento
- **“Cutter” - cortador:**
 - Aporta continuidad al juego
 - Ofrece amplitud y avance
 - Cuenta con gran velocidad de carrera

Estructura/estrategia de ataque:

“Stack” horizontal



“Stack” vertical



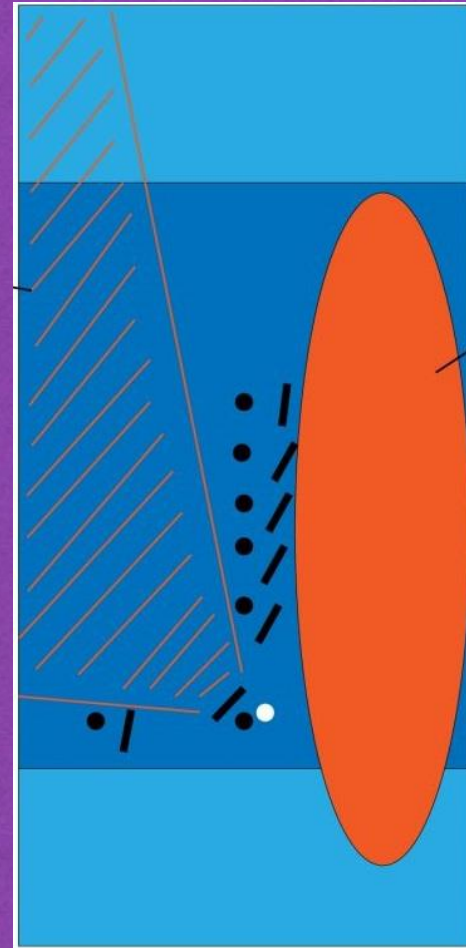
DEFENSA

Roles de defensa (individual):

- **“Marcador” - defensor del disco:**
 - Realiza la “cuenta” (10 seg)
 - Fuerza el lanzamiento por el lado abierto
- **Otros defensores:**
 - Salvaguardan el lado abierto

Estrategias de defensa:

- **Individual**
- **Zonal**



1. DEPORTE MIXTO



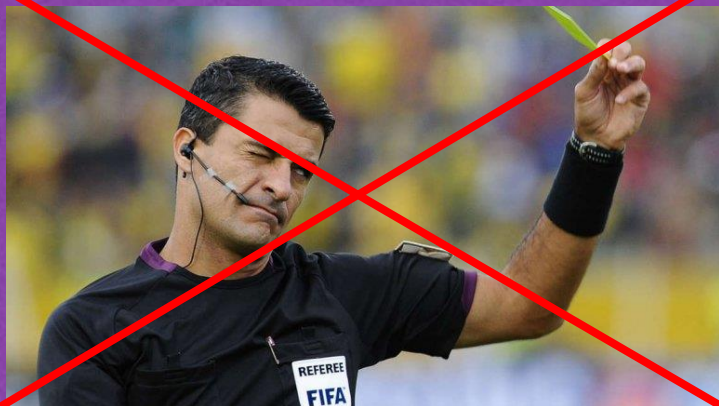
Reglas de género:

- Regla de ratio A – ratio preescrito
- Regla de ratio B – “end-zone” decide



ASPECTOS DIFERENCIADORES

2. AUTOARBITRADO



Jugadores:

- Responsables de sus actos
- Llamam y resuelven sus faltas

ASPECTOS DIFERENCIADORES

3. RESPONSABLE – ESPÍRTU DE JUEGO



Principios básicos:

- Respeto
- Honestidad
- Compañerismo
- Inclusividad

EVALUACIÓN DEL ESPÍRITU DE JUEGO DEL Oponente

Aspectos a valorar:

1. Conocimiento y uso de reglas
2. Faltas y contacto físico
3. Imparcialidad
4. Actitud positiva y autocontrol
5. Comunicación

Herramientas:

- CÍRCULO DE ESPÍRITU
- HOJA DE ESPÍRITU

Día _____ Nombre de tu Equipo y División _____

Oponente _____

HOJA DE EVALUACIÓN DEL ESPÍRITU DEL JUEGO

Todo su equipo debe participar en la calificación del otro equipo! Encierra una casilla en cada una de las cinco líneas y suma los puntos para determinar la puntuación del EDJ del otro equipo.

1. Conocimiento y Uso de Reglas
 Ejemplos: Ellos no malinterpretaron deliberadamente las reglas. Respetaron la duración de los tiempos. Cuando no sabían las reglas ellos mostraron una voluntad real de aprender.

2. Faltas y Contacto físico
 Ejemplos: Ellos evitaron cometer faltas, contacto y jugadas peligrosas

3. Imparcialidad
 Ejemplos: Se disculparon en las situaciones que eran apropiadas, informaron a sus compañeros de malas llamadas o innecesarias. Solamente realizaron llamadas significativas.

4. Actitud positiva y Autocontrol
 Ejemplos: Fueron educados. Jugaron con una intensidad apropiada independientemente del resultado final. Dejaron una impresión positiva durante y después del partido.

5. Comunicación
 Ejemplos: Se comunicaron entre ellos y con el árbitro. Respetaron

Puntuación total en el _____

Por explica en pocas palabras que fue lo sucedido. Es harán llegar a los equipos de la manera mas

ultimate • MEXICO



ASPECTOS FORMALES

Organismos de gobierno:

- [World Flying Disc Federation \(WFDF\)](#)
- [European Ultimate Federation \(EUF\)](#)
- [Federación Española de Disco Volador \(FEDV\)](#)

Competiciones:

- Mundiales (cada 4 años)
- Campeonatos europeos (cada 2 años)
- Campeonatos de España (cada año)
- Ligas regionales (cada año)

Situación actual:

Proyecto para lograr el reconocimiento por parte del CSD

Hitos:

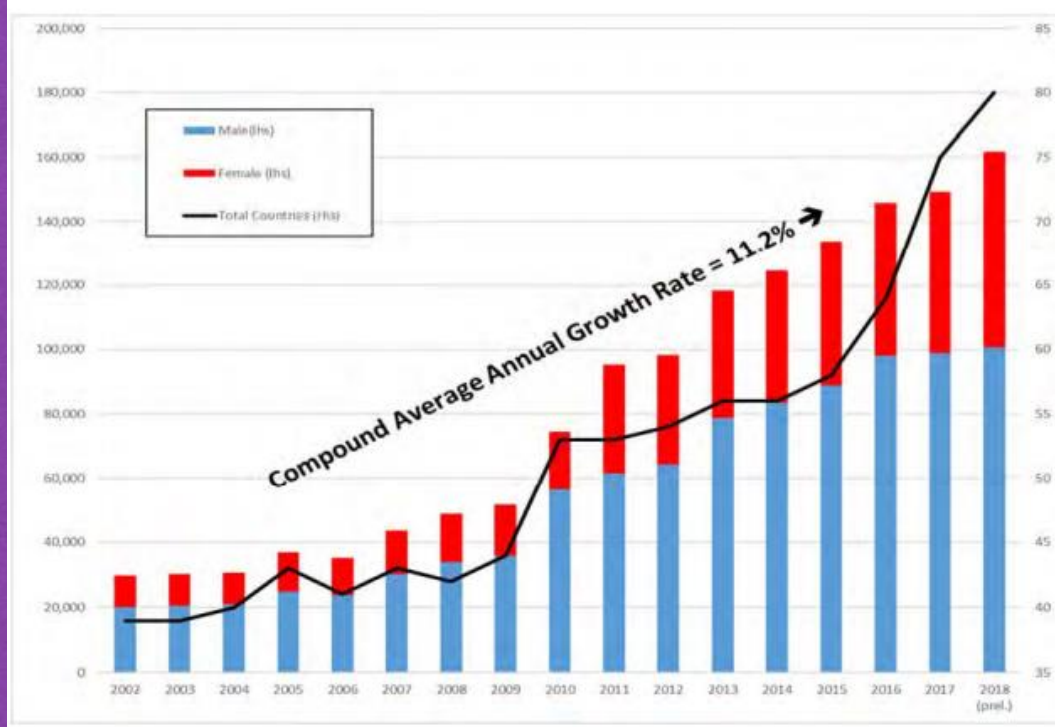
- Reconocimiento de la WFDF por el COI (2015)
- Migración de asociaciones a clubes deportivos



Evolución del Ultimate en el mundo:

- Crecimiento de jugadores del 11,2% desde 2002

WFDF has done a formal annual survey of members since at least 2002. Over that period, there has been a compound average growth rate in players governed by WFDF's member Associations of 11.2%.



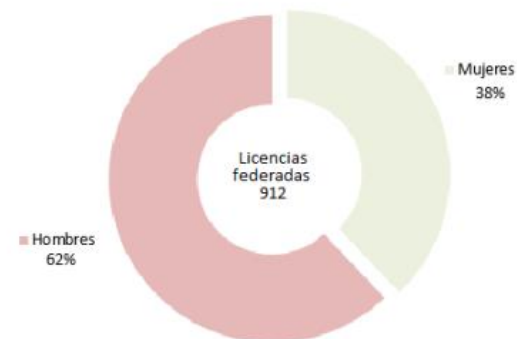
ASPECTOS FORMALES

Evolución del Ultimate en España:

- 34 equipos en la presente temporada
- 32 registrados como clubes (2 en proceso de tramitación de club deportivo)
- 30% del total son mujeres (temporada 2016-17)



Licencias de Ultimate federadas por sexo. 2016-2017
(En porcentaje)
(En valor absoluto)



Elaboración Propia
Federación Española del Disco Volador

INTEGRACIÓN ESCOLAR

Unidad didáctica - Federación Europea de Ultimate



- Lección 1: Reglas básicas, lanzamientos, “turn over”, juego
- Lección 2: Defensa, fintas, lanzamientos a cortadores, juego
- Lección 3: Repaso, juego

INTEGRACIÓN ESCOLAR

Unidad didáctica - Federación Europea de Ultimate

Lección 1: Reglas básicas, lanzamientos, “turn over”, juego

1° Lesson

Duration	Basic rules, throws, turnover rule, game
5-10'	Presentation: throws, catches, basic rules
20'	Throws: backhand, forehand, hammer
10'	Give and go, travel rule
20'	Deep and under cuts, throws made by the coach
5-10'	Passing Game
20'	Game without a stall count
5-10'	Circle

Presentation

Explain quickly the basic rules, such as goals and the movement of the players on the field.
Explain the different ways of holding the disc.

Throws

Make pairs and place each one 10m apart. Show a throw and explain the components of the movement. Let the beginners try and then correct one by one. Challenge the pairs to complete 15 passes.

Give and go and the travel rule

One row with the disc and the other without. Explain the pivot foot and the give-and-go. Explain travel rule.

Long throws

One or two rows, the players run deep to the endzone and receive the disc from the coach.

“5 pass” game

Explain the rules of a turnover and the different fouls that can occur. Team A has to complete 5 passes while B tries to generate a turnover.

Game

Explain the rules of the pull. Let the players get used to playing without intervening, but only by explaining the rule in case of a discussion, leaving up to them the final decision.

Circle after the game

Explain how it works and underline its importance.

INTEGRACIÓN ESCOLAR

Unidad didáctica - Federación Europea de Ultimate

Lección 2: Defensa, fintas, lanzamientos a cortadores, juego



2° Lesson

Duration	Defense, fakes, throws to a cutter, game
5-10'	Review of the 1° lesson and presentation of the 2°: Defense
30'	Throws: review the 3 throws, teach to fake and throw
10'	Breakmark: how to defend on the disc
15'	"L" Cut
20'	Game with stall count
5-10'	Circle

The Defense
After quickly reviewing the first lesson, explain the basics of marking on the disc, and introduce how to use fakes.

Throws
Go over forehand, backhand and the

hammer. Fake one throw and throw the opposite (eg: Fake a forehand and throw a backhand). Underline the change of grip on the disc and how to rotate around the pivot foot.

Breakmark
Make groups of three, one thrower,

one receiver 10 m away and one marker on the disc. Whoever makes a mistake becomes the marker, hammers are not allowed. Teach how to break the mark and remind the concept of the pivot foot.

"L" cut
Two rows, one with disk and one without. The first receiver runs and makes a 90 ° change of direction to receive a throw in a square. Remember to count the seconds when marking on a thrower.

Circle after the game
Choose two captains among the most shy in the group. Make sure everybody listens to what is said in the circle. This moment must include all players without privileging anyone.

45

INTEGRACIÓN ESCOLAR

Unidad didáctica - Federación Europea de Ultimate

Lección 3: Repaso, juego

3° Lesson

Duration	Review, Game
5-10'	Review the rules
30'	Throws: review backhand, forehand, hammer, fake and throw, outside/in and inside/out
10'	Breakmark
15'	Choose a drill
20'	Game and grades
5-10'	Circle and conclusion

Go over the rules

After promptly reviewing the rules, introduce curved throws and inside outs.

Throws

Go over forehand, backhand and hammer. Curved forehand, inside out backhand.

Breakmark

Use the newly practiced throws to break the mark from different

46

heights.

Choose a drill

Work on spacing by playing 3 vs 2, on cutting by using the V cut and on reducing the amount of errors by training the give-and-go ecc.

Game

Emphasize the importance of getting free from the mark on offence and attack the open space.

Circle after the game

Choose two charismatic captains, make a nice speech with a more technical and tactical analysis.

TOURNAMENT AND COMPETITION BETWEEN CLASSES/SCHOOLS

To make sure that the kids really learned the self-arbitrage and the spirit of the game, the best thing would be to play a tournament between classes or between schools, in order to force the students to interact with other people they don't know. Agonistic competition is Ultimate Frisbee's test bench, empowering the player to stay calm and impartial when the difficulty arises.



CONTACTOS



Polbo Club Ultimate A Coruña

Facebook: Polbo Ultimate Coruña

Mail: polboultimate@gmail.com

Instagram: @polboultimate

Discos Oficiales España

Harmattan Ultimate Flying Discs

Web: www.harmattanultimate.com

Mail: info@harmattanultimate.com



GRACIAS POR VUESTRA
ATENCION

¡A JUGAR!