



VALLIADI® 2022

IL GIOCO DELL'ULTIMATE FRISBEE

Campo di gioco

Il campo è un rettangolo di superficie erbosa di 80 mt x 30 mt con due aree di meta profonde 10 mt comprese, senza né pali né porte. Le linee fanno parte del campo o della parte di campo che delimitano.

Il gioco

Due squadre, sette contro sette, si scontrano tra loro e vince la partita quella che avrà il punteggio superiore all'altra al termine dei 25 minuti di gioco.

La squadra che attacca cerca di avanzare nella metà campo avversaria, attraverso passaggi, senza però poter correre o camminare quando è in possesso del disco. Quando si ha il disco in mano, si può muovere solo un piede utilizzando il piede fermo come piede perno che potrà essere mosso/alzato da terra solo dopo aver effettuato il lancio. Se per afferrare il disco passato da un compagno l'atleta è in corsa o deve saltare e per fermare l'impeto della corsa/salto effettua alcuni passi, deve tornare al punto dove ha bloccato il disco o di atterraggio.

Il disco può essere lanciato in qualsiasi direzione. Se viene lanciato nella propria area di meta, è punto per gli avversari (autogol) a meno che il passaggio non avvenga da dentro l'area di meta.

È punto quando un giocatore dell'attacco riceve un passaggio (bloccando il disco) dentro l'area di meta avversaria. Perché una presa sia considerata valida, al momento del bloccaggio del frisbee o della ricaduta in caso di presa in salto, almeno un piede deve essere nell'area di meta. Lo stesso dicasi per le prese effettuate a bordo campo: almeno un piede deve essere dentro il campo.

Non è permesso il contatto fisico per cui la squadra che difende cerca di intercettare il disco o indurre all'errore la squadra che attacca. Se l'attacco perde il possesso del disco allora cambiano i ruoli "attacco/difesa" senza cambiare campo.

Non c'è l'arbitro (ma solo giudici laterali)

Ogni giocatore si impegna a rispettare le regole del gioco e a non violarle intenzionalmente. In questo senso ciascun giocatore viene "elevato" al rango di arbitro, essendo egli stesso l'unico responsabile del suo comportamento in campo, arrivando ad ammettere il proprio fallo. **Questo "voto" al rispetto delle regole e degli avversari è qualcosa di imprescindibile per poter giocare ad Ultimate.** La competizione estrema è incoraggiata a patto che questo non significhi infrangere le regole, perdere il rispetto tra i giocatori o il genuino piacere di giocare.

Vista la novità dello sport, verranno utilizzati degli arbitri per aiutare le squadre in campo.

L'inizio del gioco

Le due squadre si dispongono ciascuna nella propria metà campo con la squadra che metterà in gioco il frisbee che dovrà essere dentro la propria area di meta. Il giocatore con il disco in mano deve alzarlo per domandare "siete pronti?" e quando la squadra avversaria alza un braccio per rispondere "sì", tenterà di lanciarlo dentro il campo e il più lontano possibile. Quindi un giocatore attaccante raccoglie il disco e lo mette in gioco da dove verrà afferrato al volo o da dove viene raccolto da terra. Nel caso il disco vada fuori del campo, la squadra attaccante partirà con il possesso mettendo in campo il disco da dove è uscito.

La stessa procedura si ripete ogniqualvolta viene segnata una meta.

L'attacco

Chi ha il disco in mano non può spostarsi dalla propria posizione. Se fa passi deve tornare indietro. Col disco in mano, si può solo usare il piede perno e si hanno a disposizione dieci secondi per lanciare. La squadra che attacca cerca di mantenere il possesso del disco attraverso passaggi, senza farlo cadere a terra, con l'obiettivo di raggiungere l'area di meta avversaria. È punto quando un giocatore dell'attacco riceve il disco dentro l'area avversaria e lo afferra con almeno

una mano e ha almeno un piede dentro l'area di meta.

La difesa

Solitamente la difesa è a "uomo", anche se a volte può risultare utile adottare una difesa a "zona". I dieci secondi che il lanciatore ha a disposizione per lanciare vengono contati a voce alta dal marcatore. L'obiettivo della difesa è impedire il punto, cercando di togliere il possesso del disco alla squadra attaccante.

Il cambio di possesso

Ogni volta che la squadra che attacca perde il disco (turnover), ad esempio il disco cade a terra per una presa o un passaggio sbagliato, si avrà un cambio di possesso e, senza interruzione, la squadra che difendeva potrà attaccare. È turnover anche quando un attaccante non riesce ad eseguire un passaggio entro i dieci secondi, quando una presa avviene fuori dal campo (con entrambe i piedi) o quando un difensore anticipa l'attaccante anche solo deviando il disco toccandolo (al contrario, in una presa simultanea, il disco rimane all'attaccante). In quest'ultimo caso, se il disco esce dal campo, si considera turnover. Se però il disco toccato viene bloccato da un altro attaccante, non c'è turnover. Nel caso di passaggio non fatto entro dieci secondi, l'attaccante lascia il disco per terra che verrà raccolto dal difensore che farà ripartire l'azione. Nel caso di intercetto, il difensore tiene il disco e fa ripartire l'azione che da difensiva diventa offensiva. Nel caso di lancio incompleto (disco a terra e non afferrato da un attaccante) o fuori, il difensore prende il disco da terra e fa ripartire l'azione. In nessun caso l'attaccante può allontanare ulteriormente e volontariamente il disco.

Il cambio campo

Se la squadra che attacca riesce a segnare un punto, dovrà successivamente difendere. L'idea è quella di difendere ogni volta la meta che è stata appena conquistata, quindi **ad ogni punto le squadre cambiano campo.**

I falli

Visto che non esiste contatto fisico, con o senza il disco, qualsiasi contatto volontario o involontario può essere considerato un fallo. Dato che non esiste l'arbitro, ciascun giocatore è responsabile della propria condotta in campo, quindi per 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, impedirgli fallosamente il lancio (la distanza minima è di un metro) o ostacolarlo durante la corsa o il salto. Inoltre non si può marcare il lanciatore con più di un difensore. Se però il fallo o il contatto fisico non pregiudica l'esito di un passaggio o di un'azione, l'attaccante può scegliere di non fermare il gioco per la regola del vantaggio.

Comportamento da tenere 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, allora tutti si fermano rimanendo nella stessa posizione, fino a che il problema non viene risolto. Normalmente, se non c'è accordo tra le squadre o tra i due giocatori avversari il disco torna al lanciatore che lo aveva prima della controversia. Una volta ristabilita la "normalità" e dopo che il marcatore ha avvisato tutti i giocatori (check), si può riprendere il gioco.

Le sostituzioni

Si possono effettuare tutte le sostituzioni che si vogliono, però mai durante lo svolgimento del gioco ma bisogna aspettare sempre la conclusione dell'azione (punto o disco out). 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.

Per scoprire i fondamentali dell'Ultimate guarda il video su:

<https://www.youtube.com/watch?v=ejroS672qEc>

<https://www.youtube.com/watch?v=djrLgd9LWhM&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=1dU56T26F8U>