

¿COMO SE JUEGA A ULTIMATE FRISBEE?

¿Qué es el Ultimate frisbee?

El Ultimate frisbee es un deporte de equipo practicado por chicas y chicos de todas las edades. Los equipos se componen de siete o cinco jugadores. El objetivo del juego es coger el disco en la zona del equipo oponente (como en el fútbol americano), marcando así un punto.

No está permitido correr con el disco en la mano. El jugador que tiene la posesión del disco establece un pie de pivote (como en el baloncesto) y lanza a un compañero de equipo.

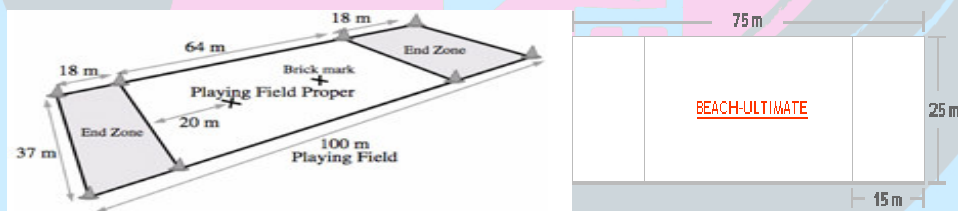
La defensa es también como en el baloncesto; es decir, el defensor trata de bloquear los pases. Una vez el disco es interceptado o toca el suelo, los equipos cambian de defensa a ataque y viceversa.

El contacto físico es considerado falta. Cuando a un jugador se le hace una falta, éste la pita y se para el juego. Si el contrario está de acuerdo, el jugador que cantó la falta tiene el disco y el juego continúa. Si no, el disco vuelve al lanzador. Dado que el Ultimate frisbee se basa en el juego limpio, la responsabilidad personal y el respeto por el contrincante es fundamental, no existe la figura del árbitro.

10 reglas básicas sobre el Ultimate Frisbee

1. El campo

Dos equipos, siete contra siete (en playa, 5 contra 5), se enfrentan en un campo rectangular de 100m x 37m, con dos áreas de meta, de 18m de profundidad, (proporcionalmente menor en cancha y playa).□



2. Comienzo del juego

Se echa a suerte qué equipo comienza el juego (normalmente lanzando uno o dos discos al aire y eligiendo una cara u otra). Los jugadores de cada equipo se sitúan en la línea de comienzo de sus respectivas endzones (áreas) y el equipo defensor lanza el disco al atacante para que comience el juego.

3. Movimiento del disco y de los jugadores

El disco puede ser lanzado de un jugador a otro en cualquier dirección. Los jugadores no pueden correr con el disco en la mano. El jugador con el disco en la mano tiene 10 segundos para lanzar el disco a otro jugador de su equipo mientras su defensor cuenta los segundos en voz alta.

4. Cambio de posesión

Hay cambio de posesión cuando:

- a) El disco toca el suelo
- b) El disco sale del campo
- c) El disco es interceptado por un jugador del equipo contrario

En estos caso, la defensa inmediatamente toma posesión del disco y se convierte en atacante.

5. Puntuación

Cada gol equivale a un punto y es marcado cuando un jugador lanza el disco a un compañero de su equipo y éste lo coge en la endzone del equipo oponente. El juego se reinicia tras cada punto. Los partidos duran hasta que se marque un número determinado de puntos (normalmente 13 puntos) o se llegue a un límite de tiempo (normalmente unos 40 minutos).

6. Inicio de nuevo del punto

Cada nuevo punto comienza nuevamente con los equipos alineados en la línea de comienzo de sus respectivas endzones y lanzando el disco al otro equipo.

7. Sustitución de jugadores

Un jugador sólo puede ser sustituido cuando un punto haya sido marcado o si está lesionado.

8. Sin contacto

El Ultimate frisbee es un deporte sin contacto físico. El contacto físico es siempre considerado involuntario. Cuando éste tiene lugar se ha cometido una falta.

9. Autoarbitraje

Todas las faltas son llamadas por el/los jugador/es involucrado/s. Cuando una falta tiene como consecuencia la pérdida de la posesión del disco, el juego se para y se restablece la posesión del disco. Si el jugador que cometió la falta no está de acuerdo, se vuelve a la situación inicial. En el ultimate cada jugador tiene que ser responsables de su propia conducta. Es por esto que para jugar a Ultimate es imprescindible respetar las reglas y tener un alto nivel de honestidad deportiva

10. EL espíritu del juego.

El Ultimate frisbee es ante todo deportividad y juego limpio. La competitividad es bienvenida, pero nunca a costa del respeto entre jugadores, de la sujeción a las reglas y del puro disfrute del juego.

Para más información:

cidbee.blogspot.com Blog del equipo de ultimate Frisbee burgalés

FACEBOOK: www.facebook.com/Ultimateburgos

Contacto: RICARDO: Balbassaiz@yahoo.es ; Tfno: 636 507 899

www.espadisc.org Federación española de disco volador

www.wfdf.org "World Flying Disc Federation"

www.beachultimate.org Pagina de BULA: "Beach Ultimate Lovers Association"

www.ffindr.com Pagina de torneos y equipos de todo el mundo.