

Frisbee

Le regole d'oro

1 Spirit of the Game

Ultimate Frisbee pone l'accento sullo spirito di gioco, sulla buona condotta e sul fairplay. Il confronto richiede grinta ed impegno ma mai a scapito del rispetto dell'avversario, delle regole e del divertimento. Il gioco Ultimate è basato su regole proprie e sul principio della responsabilità individuale. Il docente è presente solo per dirigere il gioco e funge da mentore, in nessun caso assume il ruolo di arbitro.

2 Punteggio

Nell'Ultimate Frisbee si realizzano dei punti effettuando delle prese all'interno di un'area predefinita. Dopo ogni punto le squadre cambiano lato (importante soprattutto quando si gioca all'esterno) ed in seguito si effettua la battuta d'inizio.

3 Costruzione del gioco

Il disco può essere lanciato in ogni direzione. Con il frisbee in mano non si può correre, ma ci si può muovere eseguendo delle rotazioni su sé stessi. Non si può consegnare il disco nelle mani dei compagni bensì lanciaarlo. Dopo dieci secondi bisogna nuovamente farlo volare.

4 Contatti fisici

I contatti fisici sono proibiti. Non esiste la squalifica come nella pallacanestro.

5 Marcatore

Il difensore che marca il lanciatore deve tenersi ad una distanza minima equivalente alla lunghezza di un braccio. Soltanto un giocatore può marcare un lanciatore, il difensore successivo deve trovarsi ad almeno tre metri di distanza.

6 Cambi in attacco (Turnover)

Se l'attaccante non riesce a prendere il frisbee o questo cade a terra, vola all'esterno del campo, viene preso dalla squadra avversaria, i difensori entrano in possesso del disco e passano all'attacco senza che il gioco si interrompa.

7 Falli

C'è fallo quando un giocatore ne tocca un altro, in modo tale da impedirgli di lanciare o prendere il disco. Quando il giocatore «colpito» sente di aver subito un'infrazione è lui stesso a chiamare «fallo» e il gioco viene interrotto. Tutti i giocatori devono restare fermi nella posizione in cui si trovano (Freeze). Se chi ha commesso il fallo è d'accordo con la chiamata dice «no contest» e il frisbee viene consegnato al giocatore che ha subito il fallo. Il gioco prosegue dopo aver chiamato «3-2-1 Disc in» come se non fosse successo nulla. Se chi ha commesso l'infrazione non è d'accordo deve dire «contest» e viene ripetuto l'ultimo lancio. Ciò significa che il disco ritorna nelle mani di colui che l'ha lanciato per ultimo e tutti i giocatori devono tornare nella posizione che assumevano in quel momento. Si riprende a giocare dopo aver chiamato nuovamente «3-2-1 Disc in».



8 Prese

Se un attaccante e un difensore prendono contemporaneamente un frisbee quest'ultimo spetta di diritto all'attaccante.

9 Slancio

Ad inizio gioco e dopo la realizzazione di un punto entrambe le squadre si posizionano sulla linea della loro area di meta. La squadra che ha ottenuto il punto lancia il frisbee con un passaggio alto verso l'area di meta avversaria (battuta d'inizio). Non appena il disco è stato lanciato tutti i giocatori possono cominciare a muoversi liberamente in campo.

10 Campo da gioco

Il campo da gioco viene delimitato da coni di demarcazione (palletti), i cui collegamenti formano le linee laterali. Quando un giocatore con un disco in mano tocca la linea laterale con una parte del corpo oppure il frisbee vola all'esterno del campo subentra un cambiamento in attacco. Si riprende a giocare nel punto in cui è atterrato il disco.