

ZÁKLADY ULTIMATE FRISBEE

Právidla Ultimate jsou jednoduchá. Vybavení minimální. Zábava velká. Spirit nakažitelný a trénink nesrovnatelný. Možná proto název Ultimate (volný překlad Definitivní, Konečný).

Protože je tento sport velmi mladý - něco přes 25 let - relativně málo lidí ví, jak Ultimate efektivně učit. Tento materiál vznikl proto, aby výuka Ultimate byla jednoduchá a zábavná a mohl s ní začít prakticky každý.

TO JE VŠE CO POTŘEBUJETE PRO ZAČÁTEK.



LÉTÁJÍCÍ DISK
O HMOTNOSTI
165 - 170
GRAMŮ

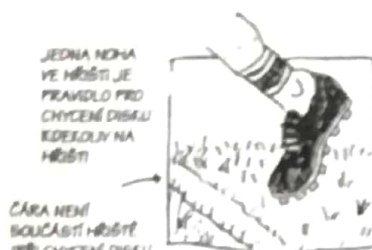
+ NEJAKÉ
HRÁČE



PROTOŽE JE HRA
ZALOŽENA NA
SPOUSTĚ NABĚHU,
DOPORUČUJÍ SE
KOPAČKY, ALE NE
S KOVOVÝMI KOLÍKY



KUŽELKY
NEBO JINÉ
ZNAČKY PRO
OZNAČENÍ
HRISTÉ.



ČÁRA NENÍ SOUČÁSTÍ HRISTÉ
(PRO CHYCENÍ DISKU
NA ČÁRE JE JEDNÁ O AUT)

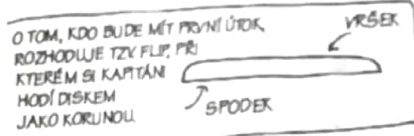


VŽDY SE VYHÝBEJ
KONTAKTU
PŘEKÁŽENÍ
VE HŘE (PĚŠKŮM)
POTÍ JE POKROČENÍ
PŘÍ PRAVIDLŮM

BĚH S DISKEM
NENÍ DOKOLÉN

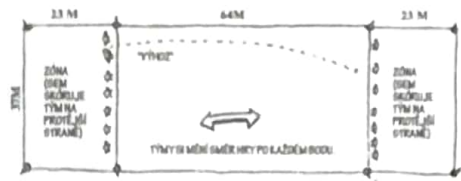


DÍVEJ SE KAM BĚŽIS
A ZDÍŠTÁŠ MIMO RUŠNÉ
SITUACE.



VRŠEK

SPODEK



K výuce Ultimate nepotřebujete mít hřiště nutně vyznačené čarami. Několik kuželů nebo jiných značek by mělo stačit - nejdůležitější je označit koncové zóny. V každém týmu hraje sedm hráčů. Ultimate je hra, ve které si hráči přihrávají diskem a přihrávkami se snaží dosáhnout bodu. Bod nastává v okamžiku, kdy jeden z hráčů chytí disk v útočné zóně. S diskem se nesmí běhat, může se akorát přihrávat.



Cílem je dosáhnout vyššího počtu bodů než soupeř. Házeč nesmí být v zóně, když se pokouší přihrát na bod. Pokud hráč chytí disk před zónou, ale setrvačností doběhne až do zóny, musí se vrátit na dělicí čáru zóny, až poté může házet.



HRÁČ NESMÍ DISK PŘIHRÁT NEBO
POSTRÁT SÁM SOBĚ.

Bod se zahájí tím, že jeden tým vyhodí disk druhému týmu (tzv. PULL - VYHOZ). Hráči by měli stát za přední čarou zóny, dokud druhý tým nevyhodí. Poté běží bránit. Tým, který disk přijímá,

je buď může chytit nebo nechat spadnout na zem. Pokud disk spadne po vyhozu na zem, jeden z hráčů je zvedne a začíná hrát v místě dopadu disku. Pokud se disk vykutálí ze hřiště, hra začíná v místě, kde disk opustil hřiště. Pokud se vykutálí až za zadní čáru koncové zóny, hráč smí s diskem jít na přední čáru zóny. Odkud hra začíná. Pokud disk po vyhozu dopadne zcela mimo hřiště, získává útočící tým výhodu rozehrávky zprostředkující hřiště. V oficiálních soutěžích se vyznačuje tzv. BRICK MARK. To je značka uprostřed hřiště ve vzdálenosti 18m od přední strany zóny, ze které tým útočí. Z BRICK MARKU může tým rozehrát, pokud disk po vyhozu dopadne mimo hřiště.

Pokud tým, který disk přijímá z výhozu, disk upustí, dochází k tzv. TURNOVERU. Turnover je okamžitá změna ve hře, kdy se role týmů vymění. Tým, který útočil, brání a opačně. Po turnoveru může nově útočící tým začít hru, jakmile disk zvedne.

Nezapomínejte, disk se smí pohybovat pouze přihrávkami od jednoho hráče ke druhému. Hráč s diskem NESMÍ BĚHAT. Pokud tak učiní, disk KROKÝ, což je protiprávní (tým nepřichází o disk, není to turnover). Pokud ke krokům dojde, obránce by měl zabránit "kroký". Čím se hra zastavuje a hráč, který kroky udělal, se musí vrátit na správné místo. K obnovení hry dochází po tzv. Checku. Obránce se zlehka dotkne disku a zvolá "Disk ve hře", poté může házeč začít přihrávat spoluhráčům.



MARKER MUSÍ BÝT VE VZDÁLENOSTI MAXIMÁLNĚ
S MĚTKY A MINIMÁLNĚ NA VZDÁLENOST
PRŮMĚRNÝ DISKU, ABY MOHL ZAČÍT POČÍTAT



Hráč, který drží v ruce disk, může pivotovat, tzn. musí mít jednu nohu ustavenou jako pivotovou, se kterou nesmí hýbat a která nesmí být během hodu změněna nebo posunuta (to jsou opět kroky).

Obránce, který brání hráče s diskem (házeče), se nazývá MARKER. Marker se může volně pohybovat, ale nesmí být v pozici bližší, než je průměr disku, nesmí se házeče dotknout nebo obkročit jeho pivotovou nohu. Pokud Marker zabrání házeči v hodu tím, že se jej dotkne, může házeč nahlásit FAUL. Pokud tak učiní, hra se okamžitě zastavuje (pokud přihrávka byla dokončena - chycena spoluhráčem, hra může pokračovat bez zastavení - házeč řekne Play on). Pokud se hra kvůli faulu zastaví, hráči se musí vrátit do pozice v níž byli, když byl faul zhlášen. (Jinými slovy obránce nesmí získat díky zastavení hry poziciční výhodu). Když jsou všichni zpátky, uvádí Marker disk do hry zvoláním Disk ve hře (check) a házeč pokračuje ve hře. Marker samozřejmě nesmí házeči vytrhnout nebo srazit disk z ruky na zem. Tomu se říká STRIP. Pokud nastane, házeč hlásí Strip, bere si disk zpátky a hra pokračuje.

ZÁKLADY ULTIMATE FRISBEE

Házeče nesmí v jeden okamžik bránit více než jeden obránce. Další obránci by měli být vzdáleni alespoň 3 metry od házeče (pokud v těch 3 metrech není jiný útočník). Pokud dva obránci brání házeče najednou, jedná se o tzv. DOUBLE TEAM. Když k němu dojde, házeč jej může zahlásit a hra pokračuje až v okamžiku, kdy je ve vzdálenosti 3m od házeče pouze jeden obránce.

BĚHEM CHECKU (UVEDENÍ DISKU DO HRY), MARKER ZAKRČÍ "3-2-1 DISK VE HŘE" (DISC IS IN) PŘÍČEMŽ SE LEHCE DOTKNE DISKU.



HRÁČ MUSÍ MÍT PROSTOR PŘI CHYTÁNÍ DISKU, OBRÁNCE MU NESMÍ V CHYTU FYZICKY BRÁNIT.



VE SNAZE ZÍSKAT DISK NESMÍ DOJÍT K FYZICKÉMU KONTAKTU MEZI HRÁČI.

POUZE JEDEN MARKER JE POVOLEN PŘI BRÁNĚNÍ HÁZEČE. DOUBLE TEAM JE ZAKÁZÁN.



POKUD PROTHRÁČI CHYTNOU DISK VE STEJNOU CHVÍLI, DISK ZŮSTÁVÁ ÚTOČÍCÍMU HRÁČI.

Házeč nemůže držet disk neomezeně dlouho. Jakmile je Marker ve vzdálenosti 3 metrů od házeče, začíná počítat do deseti. Tomu se říká POČÍTÁNÍ (STALLING). Počítání by mělo být hlasité tak, aby jej slyšel házeč a rovnoměrné, založené na intervalu jedné sekundy. V případě že Marker počítá příliš rychle, může házeč nahlásit RYCHLÉ POČÍTÁNÍ (FAST COUNT) a Marker musí v počítání o dva dolů. Pokud Marker napočítá deset a házeč má disk stále v ruce, dochází k Turnoveru a házeč musí položit disk na zem. Marker se tak může stát okamžitě házečem (jeho tým z obrany přechází do útoku), nebo na disk klepnout a přenechat jej jinému spoluhráči. Deset sekund je obvykle dost času na to, aby házeč disk odhodil. U začátečníků často dochází k tomu, že se snaží hodit na prvního spoluhráče, kterého uvidí. Na trpělivost a správný výběr komu házeč disk hodí – tomu, kdo je volný, ne prvnímu, koho vidí, za každou cenu – by měl být kladen důraz při začátcích výuky Ultimate. Pokud Marker srazí disk, který házeč hodil (je v letu), je to turnover a opět dochází ke změně bránícího a útočícího týmu.

Hráč, který nabíhá na přihrávku od házeče (RECEIVER), může využít jakoukoliv část hřiště při svém náběhu pro přihrávku/disk. Nesmí přitom ale využít jiné hráče a jejich postavení tak, aby se zbavil svého obránce. Pokud se tak stane, dochází k tzv. PICKU. Pick je stručně řečeno situace, kdy obránce nemůže následovat svého útočníka, protože mu jiný hráč brání v pohybu. Nemusí při něm dojít ani ke kontaktu, stačí, že obránce z tohoto důvodu musí zpomalit. Hráči by měli využít maximálně své dovednosti a šikovnost, jak utéct obránci. Při picku nedochází k turnoveru, ale je to proti pravidlům a hra se zastavuje. Disk zůstává, nebo se vrací (pokud byl již hrozen) házeči. Hráči se vrací do svých pozic a Marker obnoví hru Checkem („Disk ve hře“).

Jak bylo řečeno, Ultimate je bezkontaktní sport, obránce ani útočník se nesmí dotknout protihráče tak, aby získal disk nebo jakoukoliv výhodu na hřišti. Kontakt může být hlášen jako foul. Při foulu, ale i jiných hláškách, může druhá strana použít pravidlo CONTEST, pokud s hláškou soupeře nesouhlasí. Pokud se obě strany nedohodnou, vrací se disk k hráči, který jej naposledy držel před vznikem sporné situace. Sporné situace by se neměly řešit hádkou, ale naopak snahou o vyřešení situace a to pokud možno rychle, aby hra plynula. Obě strany řeknou svůj pohled na situaci a na vyřešení hlášky se dohodnou. Například pokud byl nahlášen foul obránci při

chytání disku a ten s tím nesouhlasí, zahlásí contest a pokud útočník po diskusi svůj postoj změní a uzná že to foul nebyl, nastává turnover. Pokud na foulu trvá, disk se vrací zpátky házeči - turnover není.

Po skončení zápasu si hráči poděkují za hru. U této příležitosti se vytvoří tzv. KOLEČKO, které oba dva týmy vytvoří, hru zhodnotí a "plácnou" si jako vyjádření respektu k soupeři. Utvoření kolečka není pravidlo, ale živá tradice.



TVZ KOLEČKO PO SKONČENÍ HRY JE SOUČÁSTÍ ULTIMATE A VÝRAZEM DOBRÉHO SPIRITU KAŽDÉHO TÝMU. ZHODNOCENÍ HRY A PODĚKOVÁNÍ SOUPEŘI.

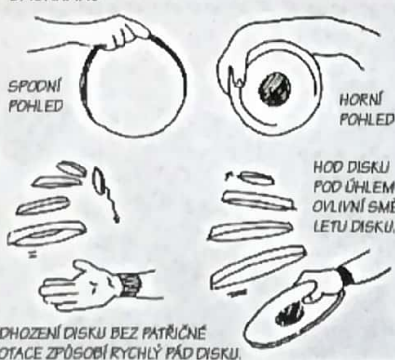
HÁZEČÍ TYPY

DISK POTŘEBUJE HDNĚ ROTACE, ABY SE PŘI LETU NETŘEPAL. TOHO DOCLÍTE ŠVIHEM ZÁPĚSTÍ.

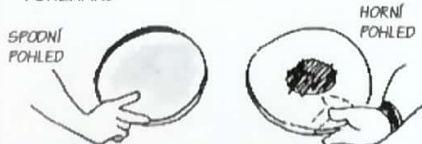


DVA ZÁKLADNÍ HODY V ULTIMATE

BACKHAND



FOREHAND



UČ SE POUŽÍVAT CELÉ TĚLO, KDYŽ HÁZÍŠ.



CHYTAČÍ TYPY

CHYTEJ DISK OBEĚMA RUKAMA V KAŽDÉ SITUACI KDY MŮŽEŠ.

