

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE DEL ULTIMATE FRISBEE



Lic. en Ed. Física Daniela Peña

¿Qué es Ultimate Frisbee?

- Es un deporte de equipo que toma elementos del fútbol americano, basquetbol y fútbol cambiando la pelota por un disco volador (frisbee) y al arbitro por el “espíritu de juego de cada jugador”.
- Surge en los años 60 en Estados Unidos, y se consolida con la creación de la UPA (Ultimate Players Assosiations)en 1979.
- Es un deporte que se puede jugar de forma mixta y de diferentes edades.

ESPÍRITU DE JUEGO:

Es la manera de estimular a los jugadores a jugar limpio, rige como conducta acudiendo a la buena fe de cada jugador, e incita a que el deporte se pueda jugar sin árbitro tanto a nivel competitivo como recreativo, por ello se lo considera el deporte del siglo XXI.

¿Cómo funciona?

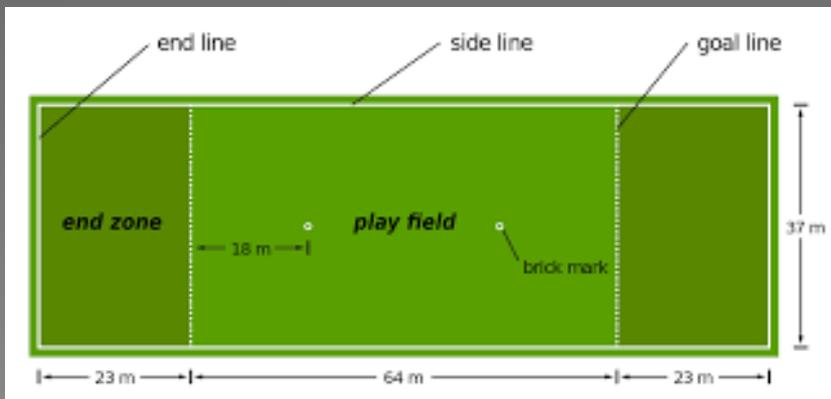
Es evaluado y premiado. Para dar puntaje al término de un partido los equipos llenan una planilla para evaluar a sus oponentes.

EXISTEN 2 MODALIDADES:

ULTIMATE FRISBEE CÉSPED



Dos equipos de 7 contra 7 se enfrentan en un campo de 100 m de largo y 37 de ancho. Tiene 2 zonas de fondo de 18 m por 37 m que son las zonas de gol.



BEACH ULTIMATE FRISBEE



Se juega de 5 contra 5 y las dimensiones del campo son de 75 m por 25 m de ancho con 2 zonas de gol de 15 m por 25 m.



¿Cómo se juega?

- El objetivo del juego es avanzar pasándose el disco (reglamentario Discraft de 175 gramos), hasta conseguir pasarlo a un compañero en el área de meta, marcando así un punto.
 - No podemos desplazarnos o correr con el disco en la mano, se puede pivotar y tener el disco máximo 10 segundos.
 - No se puede tener contacto físico entre jugadores, se debe interceptar el disco en su trayectoria.
 - Gana el partido el equipo que marque primero 19 puntos, siempre sacando una diferencia de dos, si no hay esta diferencia, el primero que llegue a 21 puntos. Cuando se totalizan 10 puntos hay un descanso de 10 minutos.
- (Las reglas se pueden adaptar según el tipo de campeonato que sea, y poder jugar a un tiempo límite o a una menor puntuación).

¿Cómo se empieza?

- Los dos equipos se colocan cada uno en su línea de zona de gol en fila. El disco lo tiene el equipo que defiende, que debe entregarlo al equipo atacante. El equipo que defiende debe levantar el disco para preguntar “¿listo?” y el equipo en ataque de responder “sí” levantando un brazo, así la defensa lanzará el disco lo más lejos posible (dentro del campo). Un jugador del equipo atacante recogerá el disco para empezar el juego. Si el disco saliera fuera del campo, el juego comenzaría en el centro, a la altura donde salió el disco.
- Se comienza a avanzar en el campo a través de pases y recepciones hasta llegar al área de gol. En caso de que el disco se caiga debe sacar el equipo contrario así como también si es interceptado.
- El equipo que defiende lo debe de hacer sin tocar al contrario tratando de anticipar los pases, interceptarlos y contando los 10 segundos del contrario.

REGLAS BÁSICAS

- Cada vez que se anota un gol se debe lanzar el disco al equipo que ataca desde el área conquistada.
- Los jugadores pueden moverse libremente por toda la zona de juego, inclusive la zona de gol.
- Un punto es concedido cuando se realiza un pase correcto a un jugador que está en la zona de gol.
- No se debe sacar el disco de la mano del contrario ni obstaculizar la carrera.
- No se puede realizar autopases.
- 10 segundos para pasar el disco.
- No se debe caminar, correr con el disco (pivotear).



- Se considera falta el contacto entre jugadores; el defensor no podrá defender a menos de un metro de distancia del atacante ni golpearle con la mano.
- Si se comete una falta dentro de la zona de gol se sacará fuera de dicha zona, pero en el lugar más próximo al punto de falta.
- Es falta cuando dos jugadores defienden a la vez a otro jugador.
- Cuando el equipo consigue un tanto se cambia de campo automáticamente, haciendo, a continuación el saque de puesta en juego.
- Al empezar cada período de juego y después de cada gol se hace el saque lanzando el disco hacia delante y pudiendo sólo recibirlo el otro equipo.
- Mientras no se realiza el saque de puesta en juego todos los jugadores y jugadoras de los dos equipos deberán estar dentro de sus zonas.
- No hay árbitro.
- Cuando una falta interrumpe la posesión, el juego se reanuda donde se realizó la falta.
- Cada equipo puede pedir, cuando está en posesión del disco, hasta tres tiempos muertos de dos minutos cada uno.

ASPECTOS TÉCNICOS

- LANZAMIENTOS:

- Revés
- Tres dedos
- Hammer



- RECEPCIONES :

- Pinza
- Con una mano
- En forma de palmada

LANZAMIENTOS

REVÉS:

- Es el lanzamiento típico y más fácil de realizar.



Colocación habitual y la que ofrece mejor control y garantía de pase.



Ideal para los saques de inicio porque ofrece mayor potencia que la posición habitual pero menos precisión.



Fase del movimiento, el cuerpo acompaña hacia adelante el movimiento del brazo y la muñeca, como si se diera un paso hacia adelante.

TRES DEDOS O LANZAMIENTO ANTERIOR:

- Proporciona al lanzador la posibilidad de lanzar por el lado opuesto a su revés, imprescindible para jugar ultimate.



Colocación de los dedos como muestra la imagen, el pulgar se apoya sobre la parte superior del disco y el índice y anular forman una "V" en la parte inferior del mismo, el primero más hacia el centro del disco y el otro sobre el borde.

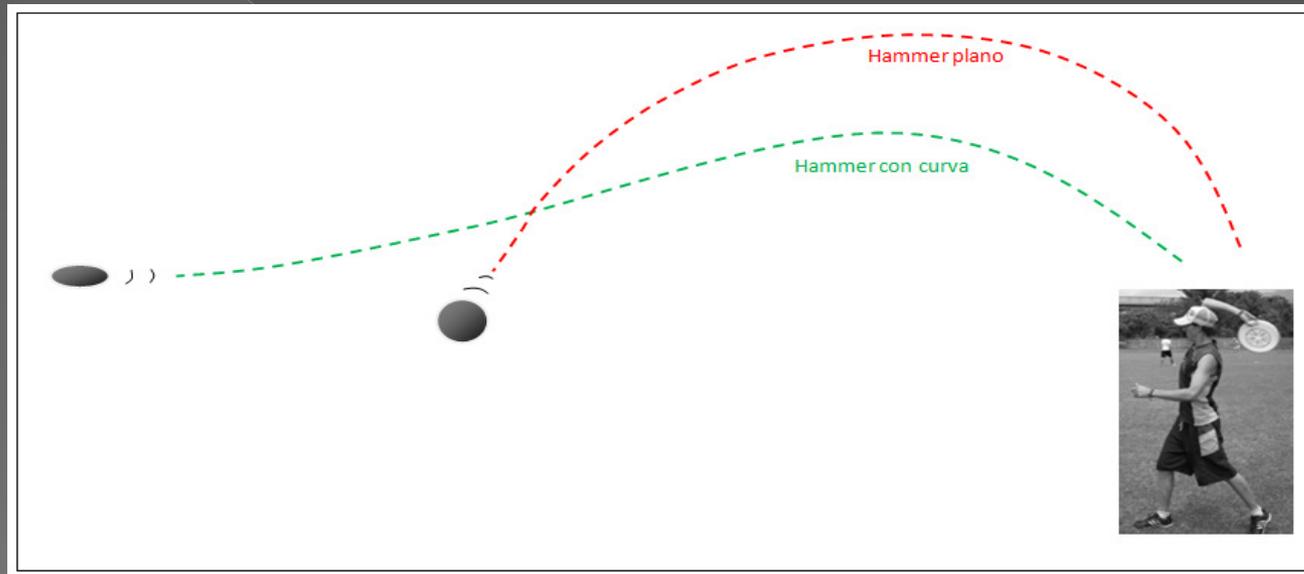
Este tiro ofrece mayor control y garantía de pase.

Si se cierran los 3 dedos se mejora en potencia el tiro, pierde precisión.



HAMMER O MARTILLO:

•Este lanzamiento se caracteriza por tener menor tiempo de vuelo que los anteriores, por lo tanto llega más rápido a su receptor. El lanzamiento hammer con curva se caracteriza porque vuela con el lado cóncavo hacia arriba. El lanzamiento plano se caracteriza por la forma parabólica en su recorrido y su vuelo es de forma perpendicular.



Lo que se debe tener en cuenta de este tiro es el movimiento de la muñeca, la colocación del codo, y la inclinación del disco en el momento de lanzar.

RECEPCIONES

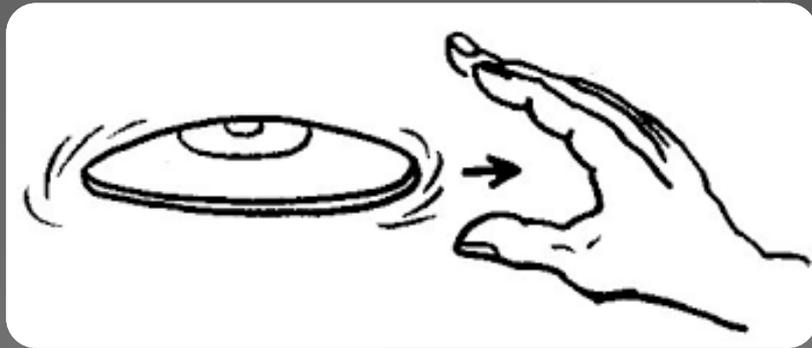
RECEPCIÓN DE PINZA:

•Esta recepción se emplea en lanzamientos que vienen muy rápido porque protege del impacto facial del frisbee o de un deslizamiento durante un salto. Consiste en sujetar el frisbee con ambas manos en forma de pinzas a la altura del pecho o el rostro.



RECEPCIÓN CON UNA MANO:

•Se utiliza para lanzamientos muy altos o que vienen muy alejados de la línea media del cuerpo receptor. Este tipo de recepción casi siempre se vale de una carrera, salto, inclinación o deslizamiento.



RECEPCIÓN EN FORMA DE PALMADA:

- Consiste en atrapar el disco en forma de aplauso, con ambas manos, para asegurar el frisbee.



METODOLOGÍA

◎ GLOBAL-ESPECÍFICO.

- ✓ Juego colectivo con pelota (5 pases) usando algunas reglas básicas del deporte. Por ejemplo: no caminar, 10 seg. Para pasar la pelota, no tocar al contrario, si la pelota cae saca el otro equipo, etc.
 - ✓ Luego se puede jugar en una mini cancha de ultimate, y 2 vs 2, con pelota agregándole de a poco nuevas reglas y ahora la zona de gol.
 - ✓ Seguir agregando jugadores hasta llegar al 7 vs 7.
-
- ◎ ***¿POR QUÉ EMPEZAR CON PELOTA Y NO USAR EL ÚTIL PRINCIPAL DEL DEPORTE?***
 - ✓ Para motivarlos con el juego en sí, que se diviertan a través del juego como tal y evitar la frustración temprana y el no querer aprender el deporte “por que no les salga”, ya que la manipulación (pase y recepción) del frisbee es compleja.

VIVENCIA CON EL ÚTIL ESPECÍFICO DEL DEPORTE

✓ Con el frisbee vivenciar diferentes formas de lanzar y recepcionar antes de entrar a lo técnico de aspecto.

Ejemplo de actividades: lanzar de distintas formas dejando caer el disco al suelo, con un compañero lanzar y recepcionar, lanzar a un blanco fijo, el que lanza más lejos, etc.



Frisbee

Juega, corre, pasa, atrapa...

Experimenta, diviértete...



• ASPECTOS TÉCNICOS A TRAVÉS DEL JUEGO

- ✓ Trabajar los lanzamientos y recepciones de lo global a lo específico (gesto completo, y de a poco se va corrigiendo paso a paso la cadena de movimiento).

NO OLVIDAR EL JUEGO COMO MEDIO DE MOTIVACIÓN, SIEMPRE ACTIVIDADES JUGADAS, Y A SU VEZ TENER PRESENTE QUE ES UN DEPORTE DE EQUIPO, POR ENDE SIEMPRE TRABAJAR CON UN COMPAÑERO. (COOPERACIÓN, INTEGRACIÓN, COMUNICACIÓN, ETC)

• ESTRATEGIA DE JUEGO

- ✓ Luego de que se maneje lo básico del deporte y que el juego pueda tener continuidad (reglas básicas y aspectos técnicos) comenzar a trabajar paulatinamente en base a estrategias de juego, por ejemplo en cómo nos paramos en la cancha, nociones de profundidad, amplitud, defensa 1 a 1, por zona, repliegues, etc.

BIBLIOGRAFÍA

- Tejada Otero, Cristiam Paul (2009). Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Medellín, Colombia: VIREF Biblioteca Virtual de Educación Física. ISBN: 978-958-44-5841-4, 127p.
- Tejada Otero, Cristiam Paul (2010). Ultimate frisbee. Cartilla guía. Colombia: El Autor.
- Cidoncha Falcón, Vanessa; Díaz Rivero, Erika (2009). Un deporte de competición: el Ultimate. Buenos Aires, revista digital efdeportes.com.
- Ultimatefrisbeeuy.blogspot.com

CONTACTOS:

- ULTIMATE FRISBEE URUGUAY (FACEBOOK)
- CARLOS CHIALE TEL. 094 25 12 47
EMAIL. Carlos.chiale@hotmail.com
- JUAN MARTÍN CHIALE TEL. 095 41 20 85.

Creditos:

Diapo - Imagen – fuente

- 1 - es.wikipedia.org
- 3 - 1,3,4 (wikimedia.org) 2 (pixabay.org)
- 9 - <http://www.efdeportes.com/>
- 10 - <http://www.efdeportes.com/>
- 11 - <http://www.efdeportes.com/>
- 12 - pixabay.com
- 13 - 1 (wikimedia.org) 2 (afc.af.mil)
- 14 - <http://www.efdeportes.com/>
- 16 - Daniela Peña – [Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-SA 4.0\)](#)
- 17 - Daniela Peña – [Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-SA 4.0\)](#)