

¿Qué es el Ultimate? ¿Cómo jugar?

https://fedv.es/qu-es-el-ultimate-cmo-jugar

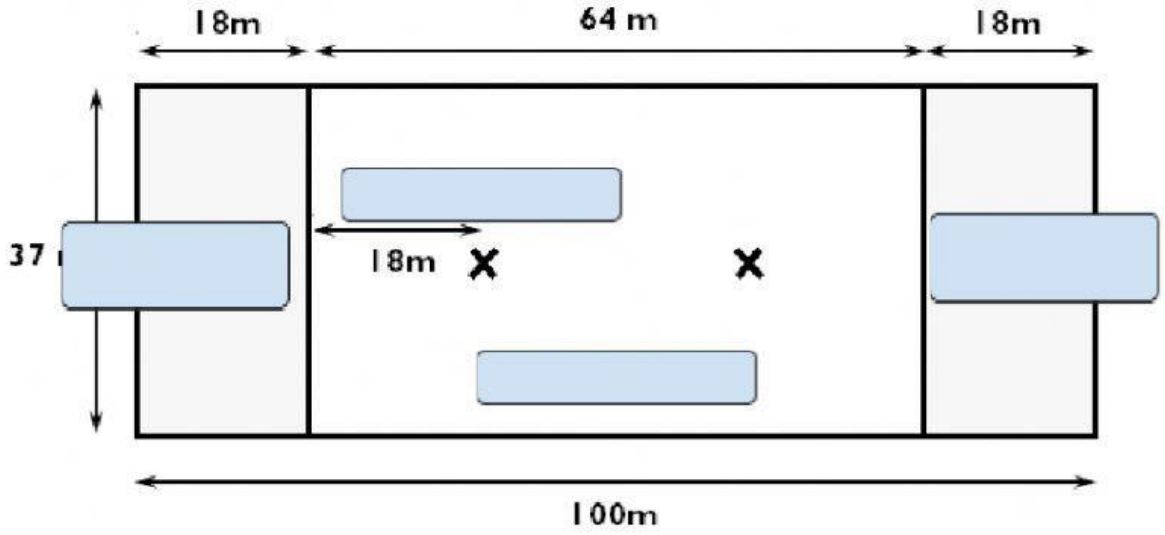
El Ultimate Frisbee es una modalidad de deporte que se practica con un _____.

En concreto, el Ultimate Frisbee, o simplemente Ultimate, es un deporte de _____ , autoarbitrado jugado con un disco volador de 175 gramos de peso, y 27,5 cm de diámetro.

Dos equipos de _____jugadores compiten en un campo de juego de dimensiones aproximadas a las de un campo de fútbol pero más estrecho. En cada extremo del campo hay una zona de anotación o _____. Cada equipo defiende una zona. Se marca un gol si un jugador _____un disco en la zona opuesta.



LIVEWORKSHEETS



Campo de juego

El jugador con el disco es el lanzador. El lanzador no puede _____ con el disco. El disco, sin embargo, se mueve pasándolo en _____ dirección a un compañero de equipo.

El equipo defensor toma la posesión del disco si un pase no es atrapado por un jugador del equipo del lanzador. Entonces el equipo defensor se convierte en el equipo _____ y puede intentar anotar en la zona opuesta.



LIVEWORKSHEETS

CÓMO SE JUEGA AL ÚLTIMATE

LAS REGLAS BÁSICAS

El Pull

Cada punto empieza con un lanzamiento desde la línea de gol (pull). Todos los jugadores deben permanecer en su zona hasta que el pull sea realizado. Al principio del partido se sortea qué equipo lanzará el primer pull.

Después de marcar un punto se para el juego. El equipo que ha marcado se queda en esa zona y lanza el pull convirtiéndose así en el equipo que defiende. De esta manera, los equipos cambian la dirección de ataque en cada punto.

Si el pull cae fuera del campo, el lanzador puede empezar desde la línea por donde _____el pull, o desde la marca de 'brick' más cerca de su propia zona. El lanzador indica la opción de 'brick' levantando la mano sobre su cabeza y diciendo 'brick'.

Dentro y fuera del campo

Un disco está dentro del campo cuando el receptor se encuentra dentro del campo cuando coge el disco. Si coges el disco saltando en el aire, tu primer punto de contacto debe ser dentro del campo. Las líneas laterales no forman parte del campo. Si coges el disco dentro del campo pero la inercia te hace salir, debes volver al punto por el que saliste después de coger el disco.

_____ permitido lanzar el disco de manera que vuele por fuera del campo y luego vuelva siempre y cuando no toque nada fuera del campo y sea cogido dentro del mismo.

Si el disco sale fuera, es un cambio de posesión o _____. No importa qué equipo fue el último en tocar el disco.

La jugada continúa desde el lugar por donde abandonó el terreno de juego.

No correr con el disco

No está permitido correr con el disco (travel). Después de coger el disco en carrera, debes pararte lo antes posible. Una vez parado, debes mantener un pie fijo, pero puedes mover el otro: esto se conoce como _____.

Regla de los 10 segundos

LIVEWORKSHEETS

El lanzador tiene 10 segundos para _____. El defensor puede colocarse enfrente de ti (recuerda: sin contacto) y contar en alto hasta diez en intervalos de un segundo. Si el disco todavía se encuentra en tu mano en la 'd' de 'diez', el otro equipo gana la posesión del disco.

Cambios de posesión (Turnovers)

El equipo defensivo gana la posesión del disco (turnover) si el ataque falla al coger un pase, si lo cogen fuera del campo, o si el disco es interceptado o tirado por un jugador defensivo.

Los cambios de posesión también suceden cuando:

- La marca llega a 'diez' antes de que el disco sea lanzado.
- El disco es dado de un jugador a otro sin ser lanzado.
- El lanzador coge un pase propio sin que hubiera tocado antes a otro jugador.
- El equipo en ataque intenta coger un pull pero se le cae el disco.

Tras un cambio de posesión sucedió dentro del terreno de juego, el otro equipo debe inmediatamente reanudar el juego en el punto donde el disco paró o fue cogido.

MARCAR SI VERDADERO O FALSO (V O F)

- Ultimate es un deporte de no-contacto. _____
- El lanzador puede ser defendido por más de un jugador a la vez. _____
- La marca puede quitar el disco de la mano del lanzador. _____
- La marca puede bloquear con sus manos o pies un disco lanzado. _____
- Marcas un gol si coges el disco en la endzone que estás atacando. _____
- El primer equipo en anotar 21 goles en un tiempo límite gana. _____
- Después de cada punto puedes cambiar tantos jugadores como quieras. _____



LIVEWORKSHEETS