

ULTIMATE
**UŠKOLSKOM
PROGRAMU
PRIRUČNIK ZA
NASTAVNIKE**
#FRISBEELIFESTYLE

*za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture
(osnovna i srednja škola)*

author José Amoroso



Nob Rauch

Dragi prijatelji Ultimata-a i ostalih Flying Disc sportova:

Zadovoljstvo mi je predstaviti ovu prvu e-knjigu izdanu za školske i sveučilišne nastavnike o Flying Disc sportu Ultimate-u, za koju se nadamo da će pomoći u širenju znanja o našem sportu diljem svijeta. Knjigu, koju je izvorno objavio José Amoroso na portugalskom, a sada je prevedena na druge jezike, s ponosom podržava Svjetska Flying Disc Federacija (WFDF) kao dio našeg razvojnog programa financiranog u suradnji s Međunarodnim olimpijskim odborom (MOC).

Misija WFDF-a je “podržati i promovirati globalni napredak disk sportova i duha igre”. Ova knjiga je moćan alat potpore za predavače profesionalce koji podučavaju diljem svijeta s vještinama za podučavanje tehnika Ultimatea kao i važnih principa „Spirit of the Game“. Ova će knjiga ponuditi različite razine kurikuluma i uvod u druge Flying Disc sportove, a uvjereni smo da će dati poticaj uvođenja Flying Discsportova u školama i sveučilištima te pomoći mladim sportašima u više zemalja u svijetu da igraju Ultimate.

Razvojni program Svjetske Flying Disc Federacije je u svojoj sedmoj godini i nastojimo proširiti vještine onih koji se bave našim sportom diljem svijeta, vidjeti kako se naš sport igra u svim zemljama diljem svijeta uz jednake mogućnosti spolova i promovirati duh igra. Upravo ova specifičnost Ultimatea, kao sporta koji se samostalno sudi, koji od svojih sportaša zahtijeva visoku razinu fair play-a, čini ga tako jedinstvenim među svim timskim sportovima i, iz naše perspektive, timskim sportom kao niti jedan drugi, a taj duh igre je ono što uvelike doprinosi #frisbeelifestyle.

Cijenimo rad Joséa Amorosa, urednika izvorne knjige koja se sada distribuira kao ova e-knjiga, i napore naše Portugalske Nacionalne Federacije (APUDD) za ono što su učinili da razviju Ultimate u zemljama portugalskog govornog područja.

Siguran sam da će ova knjiga biti koristan alat koji će svim učenicima i studentima koji se posvete ovom sportu donijeti kombinaciju izrazito atletskog natjecanja, vještina, sportske etike i upravljanja sukobima, i možda najvažnije, zabavu u igri s frizbijem. Radujemo se velikom uspjehu ovog projekta “Ultimate u školi”.

Very truly yours,

A stylized, handwritten signature in dark ink that reads "NOB".

Robert Nob Rauch
WFDF President



José Amoroso

način to mogu primijeniti u praksi.

Ubrzo sam shvatio koliko su igre s dikom važne u dječjem multilateralnom, eklektičnom i uravnoteženom razvoju. Pedagoški sveobuhvatan, uključujući u smislu osjećaja i emocija, motoričke kontrole, i uključuje niz ostalih značajki koje ove igre čine jedinstvenim u podučavanju i razvoju vještina za život.

Prvi tečaj obuke u školama u Portugalu održan je 2003. godine, a od tada su ostvareni kontakti s nekoliko stotina škola diljem zemlje i nekoliko treninga namijenjenih nastavnicima tjelesnog odgoja. U 2020. bit ćemo dio nacionalnog kurikulumu tjelesnog odgoja i cilj nam je doprijeti do svake škole u Portugalu i portugalskom arhipelagu.

Svaka država ima svoje zakone u pogledu obrazovanja i sporta i nije moje da ih procjenjujem ili upućujem na bolje modele ili metode poučavanja. Ovaj program kreirali smo s ciljem da dopremo do svakog učitelja i svih koji se bave sportom. Program je jednostavan za čitanje i savršeno prilagodljiv nastavnim planovima i programima u drugim zemljama.

Željeli bismo uz ovaj alat, Ultimate i disk sportove učiniti dostupnim svima, a mjesto za najbolji početak je u školama!

Sada je na svakom profesionalcu da koristi disk za razvoj strategija podučavanja u skladu sa svojim predmetom, tako da možemo utjecati i stvoriti dobar mehanizam poučavanja na srednji i dugi rok!

Koristim ovu priliku da se zahvalim općini Leiria, Politehničkom institutu Leiria, IPDJ-u, Sportskoj školi i Leiria Flying Objects, za svu njihovu podršku kroz godine.

José Amoroso

Adjunct professor in IPleiria,

President of APUDD,

WFDF University and School Sports Commission - Chair

Ultimate-om i frizbi sportom se bavim već 20 godina.

Imam puno toga za ispričati, puno priča, naišao sam i na nekoliko prepreka i neuspjeha. Međutim, moja strast prema sportu, a posebno prema onome što Ultimate predstavlja u svim svojim različitim područjima znanja, pomoglo mi je da ostanem usredotočen na dobro definiran cilj.

#frisbeelifestyle je sada tu da ostane. Jedan od ciljeva ovog programa za profesore fizičke kulture je, bez sumnje, pružiti alate kako bi svaki profesionalac mogao razumjeti i pripremiti svoje lekcije/aktivnosti koristeći disk, gdje je SOTG – Duh igre jasno predstavljen tako da učitelji mogu razumjeti kako i na koji

INDEX

1. Što je Ultimate?

2. Pravila Ultimate-a

2.1. 10 osnovnih pravila ultimate-a:

2.2. WFDF Pravila Ultimate-a 2017 / Službena verzija

2.3. Pravila Ultimate-a "Signali rukama"

3. Glavne i specifične značajke sporta Ultimate-a

3.1. MU Mini Ultimate I APUDD/LFO

3.2. UPSES - Ultimate za osnovnu i srednju školi

4. Specifični aspekti igre

4.1. Bacanja

4.2. Hvatanja

4.3. Horizontalne i vertikalne linije „stack“ (Napad)

4.4. Forsiranje strane – Prema linijama / Ravno

5. Metode učenja

5.1. Što učimo

5.2. Tehničke vještine

5.3. Pedagoški napredak

6. SOTG – Spirit of the game – Duh igre

6.1. Što je duh igre - SOTG?

6.2. Čemu služi SOTG?

6.3. Moral i edukativne vrijednosti unutar Ultimate-a

6.4. Spirit Kapetan

7. Nastavne jedinice

7.1 Uvodna razina

7.2 Osnovna razina

7.3 Napredna razina

8. Nastavni plan

9. Procjena

9.1. Kriteriji procjena

9.2. Procjene naučenog

10. Ostali sportovi s diskom

10.1. FreeStyle

10.2. MTA/SFC Bacanja

10.3. DDC (Double Disc Court)

10.4. Disc Golf

10.5. Disc Dog

10.6. Discathon

Bibliografija

Technical Sheet

1. Što je Ultimate?



2. Pravila ultimate-a

2.1. 10 osnovnih pravila ultimate-a:

1. Igralište

Teren je pravokutnog oblika sa dvije “gol zone” na svakom kraju, vrlo slično američkom nogometu.

2. Početak igre

Prije početka svakog poena obje ekipe se nalaze u svojoj gol zoni. Ekipa koja igra obranu baca disk iz svoje gol zone u protivničku, koja ima napad. Svaka ekipa se sastoji od 7 igrača na terenu.

3 Bodovanje

Svaki put kada napadačka ekipa uhvati disk u protivničkoj gol zoni dobiva 1 bod. Ekipa koja postigne bod započinje igru.

4 Kretanje diska

Disk se može kretati u bilo kojem smjeru uspješnim dodavanjem između igrača iste ekipe.

Igrači sa diskom se ne smiju kretati. Kada igrač uhvati disk mora se zaustaviti i ima 7 sekundi da disk doda suigraču. Igrač koji brani igrača s diskom glasno broji protekle sekunde.

5 Promjena posjeda diska

Kada dodavanje nije uspješno (disk padne na tlo, padne izvan granica igrališta, presječe ga ili blokira protivnički igrač ili ga igrač ne baci u vremenu od 10 sekundi), obrana uzima disk i postaje napad.

6 Zamjene igrača

Igrači se mogu zamijeniti jedino nakon postizanja poena ili u slučaju ozljede. Jedan igrač može ući i izaći iz igre više puta.

7 Bez kontaktni sport

Fizički kontakt u svrhu ometanja protivničkog igrača nije dozvoljen. Kada dođe do takvog kontakta zove se prekršaj.

8 Prekršaji

Kada igrač inicira kontakt sa drugim igračem, to je prekršaj. Ako se u slučaju prekršaja i zbog njega promjeni posjed diska, disk se vraća igraču na kojem je prekršaj napravljen. U slučaju da se igrač kome je zvan prekršaj ne slaže s tim da je napravio prekršaj, disk se vraća igraču koji je bacio disk.

9 Samokontrola (Fair-play)

Igrači su odgovorni za vlastite prekršaje i zvanje istih. Sve sporove rješavaju međusobno razgovorom.

10 Spirit of the Game

Ultimate naglašava srčanost i fair play. Kompetitivna igra se podržava, ali uz poštovanje prema ostalim igračima, poštivanje pravila i uživanje u igri

2.2. WFDF Pravila Ultimate 2017 / Službena verzija na snazi od 2017.01.01

Izrađeno od strane "WFDF Ultimate Rules Committee"

Uvod

Ultimate je timska igra s letećim diskom u kojoj igra sedam igrača u svakom timu. Igra se na pravokutnom polju, veličine otprilike pola nogometnog terena, s gol zonama na svakom kraju. Cilj svakog tima je dati gol tako da se uhvati disk u gol zoni koju napadaju. Bacač ne smije trčati s diskom, ali smije dobaciti disk u bilo kojem smjeru bilo kojem suigraču. Svaki put kada se disk ne uspije dodati suigraču, dođe do promjene i protivnički tim će uzeti disk da bi dao gol u gol zoni koju napada. Često se igra do 15 bodova, a vremenski igra traje oko 100 minuta. Ultimate je igra bez kontakta i sudaca, pri čemu sve nesuglasice igrači rješavaju na terenu. „Duh igre“ potiče igrače na poštenje kod rješavanja nesuglasica te kod samog ponašanja u igri.

Mnoga od ovih pravila su opća po prirodi i pokrivaju većinu situacija, ali neka pravila pokrivaju specifične situacije te su snažnija od općih pravila.

1. Spirit of the Game

1.1. Ultimate je bez kontaktni sport u kojoj igrači sami rješavaju sporove. Svi igrači moraju biti odgovorni za pridržavanje i poštivanje pravila. Ultimate počiva na tzv. Duhu Igre koji potiče odgovornost svakog igrača da poštuje fair play.

1.2. Vjeruje se da niti jedan igrač neće namjerno kršiti pravila; dakle, nema oštih

kazni za nenamjerne prekršaje, već postoji pristup koji potiče nastavak igre koji bi se dogodio da nije došlo do prekršaja.

1.3. Igrači bi trebali biti svjesni da djeluju kao suci u bilo kojem sporu između timova. U takvim situacijama, igrači moraju:

1.3.1. Poznavati pravila;

1.3.2. Biti poštteni i objektivni;

1.3.3. Biti iskreni;

1.3.4. Objasniti svoje gledište kratko i jasno;

1.3.5. Dopustiti protivniku razumnu šansu da se izrazi;

1.3.6. Razriješiti nesuglasice na što brži način, na uljudan način;

1.3.7. Kroz igru biti dosljedni u zvanjima; i

1.3.8. Koristiti zvanja samo u situacijama kada zvanje utječe na ishod pojedinih akcija.

1.4. Potiče se igra visokog stupnja natjecateljstva, koje međutim nikada ne bi trebalo biti važnije od međusobnog poštovanja prema drugim igračima, slaganja s dogovorenim pravilima igre, ili samog zadovoljstva igranja.

1.5. Smatra se da su idući postupci u skladu s Duhom Igre:

1.5.1. Upoznavati suigrača ako je načinio prekršaj, nepotrebno zvao prekršaj ili uzrokovao faul ili prekršaj;

1.5.2. Povući zvanje ako se više ne smatra da je bilo potrebno;

1.5.3. Pohvaliti/čestitati/zahvaliti protivničkoj ekipi za dobru igru;

1.5.4. Predstaviti se protivniku; i

1.5.5. Mirno reagirati kod neslaganja ili provokacije.

1.6. Idući postupci predstavljaju jasno kršenje duha igre i moraju se izbjegavati:

1.6.1. Opasno igranje i agresivno ponašanje;

1.6.2. Namjerno uzrokovanje faulova ili namjerno kršenje drugih pravila;

1.6.3. Podrugivanje ili zastrašivanje protivničkih igrača;

1.6.4. Slavljenje gola na nepoštivajući način;

1.6.5. Zvanje u svrhu osвете protivničkom zvanju; i

1.6.6. Pozivanje protivničkog igrača da doda disk.

1.7. Timovi su čuvari Duha Igre i moraju:

1.7.1. Preuzeti odgovornost podučavanja svojih igrača pravilima i dobrom duhu;

1.7.2. Disciplinirati igrače koji pokazuju loš duh igre; i

1.7.3. Dati konstruktivno mišljenje drugim timovima kako da poboljšaju svoj odnos prema Duhu Igre.

1.8. U slučaju kada neiskusni igrač uzrokuje prekršaj zbog nepoznavanja pravila, iskusni igrači su dužni objasniti prekršaj.

1.9. Iskusni igrač, koji daje savjete vezane uz pravila suđenja na terenu, smije nadgle-

dati igre u kojima sudjeluju početnici ili mlađi igrači.

1.10. O primjeni pravila odlučuju osobe koje direktno sudjeluju u igri, ili igrači koji imaju najbolji pogled na igru. Osobe koje aktivno nisu sudjelovale u igri, osim kapetana tima, trebale bi se suzdržati od uključivanja u raspravu. Igrači smiju tražiti mišljenje osoba koje nisu aktivno sudjelovale u igri za objašnjenje pravila i za pomoć pri donošenju ispravnih odluka za zvanje.

11.11. Igrači i kapetani su sami odgovorni za sva zvanja.

1.12. Ako, nakon diskusije, igrači ne mogu doći do sporazuma, ili je nejasno;

11.12.1. što se dogodilo u igri, ili

11.12.2. što bi se najvjerojatnije dogodilo u igri, disk se mora vratiti zadnjem neospornom bacaču.

2. Teren za igru

2.1. Teren za igru je pravokutnik s dimenzijama i zonama kako je prikazano na slici 1. i trebao bi generalno biti ravan, bez prepreka te omogućiti razumnu sigurnost za igrače.

2.2. Teren je ograničen vanjskim linijama koje se dijele na dvije (2) bočne linije duž dužine i dvije (2) krajnje linije duž širine.

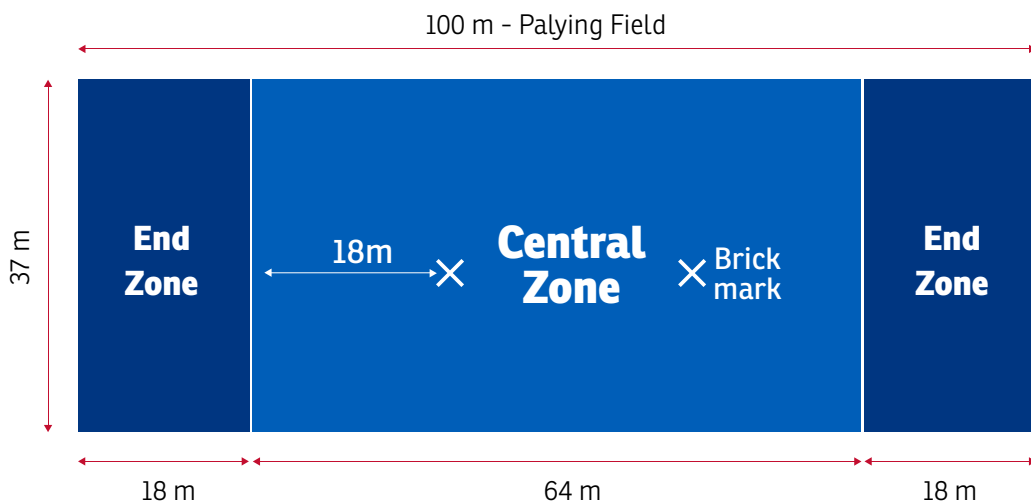
2.3. Vanjske linije nisu dio terena za igru.

2.4. Gol linije su linije koje odvajaju centralni dio terena od gol zone te pripadaju centralnom djelu terena.

2.5. „Brick mark“ je križanje dvije (2) linije dugačke jedan (1) metar u centralnom dijelu terena te je postavljeno 18 metara od svake gol linije na sredini između dvije bočne linije.

2.6. Osam svijetlo obojenih, fleksibilnih predmeta (poput plastičnih čunjeva) označuju rubove centralnog dijela terena i gol zona.

2.7. Najbliža okolina igraćeg polja treba biti očišćena od pokretnih objekata. Ako je igra ometena od ne-igrača ili objekata unutar tri (3) metra od vanjske linije, svaki ome-
teni igrač ili bacač koji ima posjed diska može zvati prijestup („violation“).



3. Oprema

- 3.1. Bilo koji disk prihvatljiv obojici kapetana se može koristiti.
- 3.2. WFDF može održavati listu odobrenih diskova preporučenih za upotrebu.
- 3.3. Svaki igrač mora koristiti dres pomoću kojega je moguće raspoznati njegov tim.
- 3.4. Niti jedan igrač ne smije nositi odjeću ili opremu koja bi mogla ozlijediti igrača ili druge igrače ili ometati sposobnost protivničkog igrača za igru. Poen, gol i utakmica.

4. Bod, cilj a hra

- 4.1. Utakmica se sastoji od određenog broja poena. Svaki poen završava postizanjem gola.
- 4.2. Igra je završena kada jedan od timova postigne petnaest (15) golova.
- 4.3. Igra je podijeljena na dva (2) poluvremena. Prvo poluvrijeme završava kada jedan od timova prvi postigne osam (8) golova.
- 4.4. Prvi bod svakog poluvremena počinje na početku poluvremena.
- 4.5. Nakon što je gol postignut, a igra nije završena ili poluvrijeme nije doseguto:
 - 4.5.1. Odmah započinje idući bod
 - 4.5.2. Timovi zamjenjuju gol zone koje brane; i
 - 4.5.3. Tim koji je osvojio bod postaje obrana i izvodi pull.
- 4.6. Varijacije osnovne strukture se mogu koristiti kako bi podržavala specijalna natjecanja, broj igrača, starost igrača ili dostupan prostor.

5. Timovi

- 5.1. Svaki tim stavlja maksimalno sedam (7) igrača, a minimalno pet (5) igrača na teren tijekom svakog boda.
- 5.2. Tim smije imati (beskonačno) zamjena, nakon što je postignut gol i prije signaliziranja spremnosti za izvođenje idućeg početnog bacanja („pull“).
- 5.3. Svaki tim će izabrati kapetana da predstavlja tim.

6. Početak igre

- 6.1. Predstavnici oba tima pošteno odlučuju koji tim bira:
 - 6.1.1. želi li primati ili izvoditi pull; ili
 - 6.1.2. koju gol zonu žele početno braniti.
- 6.2. Drugom timu pripada preostali izbor.
- 6.3. Na početku drugog poluvremena, ovi početni odabiri se zamjenjuju.

7. Početno bacanje („pull“)

- 7.1. Na početku igre, nakon poluvremena ili nakon boda, igra započinje izbacivanjem diska, što se naziva pull.

- 7.2.** Timovi se moraju spremi za pull bez neopravdano duge stanke.
- 7.3.** Pull se može izvesti samo nakon što su oba tima pokazala spremnost na način da su odabrali osobu koja će izvoditi pull i da je napadački igrač podignuo ruku iznad razine glave.
- 7.4.** Nakon pokazivanja spremnosti, do izbacivanja pull-a, napadački igrači moraju stajati s jednom nogom na liniji gol zone koju brane bez mijenjanja položaja u odnosu na ostale suigrače.
- 7.5.** Ako tim prekrši pravila 7.3. ili 7.4. , suprotni tim može zvati prijestup („offside“). Prijestup se mora zvati prije nego što drugi tim dotakne disk i pull se mora ponoviti što je prije moguće.
- 7.6.** Čim je disk otpušten, svi igrači su slobodni kretati se u bilo kojem smjeru.
- 7.7.** Obrambeni igrači ne smiju dotaknuti disk nakon pulla sve dok neki od igrača napadačkog tima ne dotakne disk ili dok disk ne padne na zemlju.
- 7.8.** Ako napadački igrač, bilo unutar igrališta ili u out-u, dotakne disk prije nego što padne na zemlju, a napadački tim ga ne uspije uhvatiti, dolazi do izgubljenog diska i promjene posjeda (tzv. ispušten pull).
- 7.9.** Ako napadački igrač uhvati pull, mora uspostaviti pivot točku u igračem terenu na poziciji najbližoj mjestu gdje je disk uhvaćen, čak i ako je ta lokacija u gol zoni koju brane.
- 7.10.** Ako disk dođe u kontakt s poljem za igru, a ne izađe u out, bacač mora uspostaviti pivot točku na mjestu gdje je disk stao, čak i ako je to mjesto u gol zoni koju brane.
- 7.11.** Ako disk dođe u kontakt s poljem s igru, a nakon toga izađe u out bez kontakta s napadačkim igračem, bacač mora uspostaviti pivot točku na mjestu gdje je disk prvo prešao rubnu liniju, ili najbližoj točki u centralnom dijelu terena ako je ta točka u gol zoni koju brane.
- 7.11.1.** Ako disk dotakne napadačkog igrača i onda dođe u out, bacač mora postaviti pivottočku na mjestu gdje je disk prvo prešao rubnu liniju, čak i ako je ta lokacija u gol zoni koju brane.
- 7.12.** Ako disk dođe u out ne dotaknuvši bilo teren za igru, bilo napadačkog igrača, onda se bacač smije postaviti na poziciju „brick mark“ koja je bliža голу koji brane ili na mjestu u centralnom dijelu terena koje je najbliže točki u kojoj je disk izašao izvan terena (poglavlje 11.7). Opciju „brick mark“ bacač mora signalizirati prije podizanja diska na način da ispruži ruku iznad razine glave i zove „brick“.

8. Status diska

- 8.1.** Disk je mrtav („disc is dead“), i gubljenje diska nije moguće;
- 8.1.1.** Nakon starta poena, dok pull nije otpušten iz ruke.
- 8.1.2.** Nakon pulla ili nakon izgubljenog diska kada se disk mora nositi na lokaciju ili

točnu točku pivota, dok se pivot točka ne utvrdi; ili

8.1.3. Nakon zvanja koje zaustavlja igru ili bilo kakvog drugog zaustavljanja igre, dok se disk ne stavi u igru („disc check“).

8.2. Disk koji nije mrtav je živ („live“).

8.3. Bacač ne može prenijeti posjed mrtvog diska drugom igraču.

8.4. Bilo koji igrač smije pokušati zaustaviti kotrljanje ili klizanje diska nakon što disk padne na pod.

8.4.1. Ako u pokušaju da zaustavi disk igrač od kotrljanja ili klizanja, bitno promjeni lokaciju diska, suprotna strana ima pravo tražiti da se disk stavi u igru na mjestu na kojem se dogodio kontakt prilikom pokušaja zaustavljanja.

8.5. Nakon izgubljenog diska i nakon pull-a, tim koji je dobio posjed nad diskom mora staviti disk u igru bez odgađanja.

8.5.1. Napadački igrač mora se kretati hodajućim tempom ili brže direktno prema disku i postaviti osnovicu.

8.5.2. Uz pravilo 8.5.1, nakon turnovera, napad mora staviti disk u igru unutar sljedećih vremenskih ograničenja, ako disk nije izašao u out i lokacija diska je:

8.5.2.1. U centralnom području – unutar deset (10) sekundi nakon što se disk zaustavio.

8.5.2.2. U gol zoni – unutar dvadeset (20) sekundi nakon što se disk zaustavio.

8.5.3. Ako napad prekrši 8.5. obrana smije dati verbalno upozorenje (zadržavanje igre) ili zvati prijestup (violation).

8.5.4. Ako je napadački igrač unutar tri (3) metra od pozicije stavljanja diska u igru i nakon upozorenja, a napad i dalje krši 8.5, obrana smije početi odbrojavati.

9. Odbrojavanje

9.1. Marker započinje odbrojavanje bacaču tako da kaže „Stalling“ i onda odbrojava od jedan (1) do deset (10). Interval između početka svakog broja u odbrojavanju mora biti dugačak barem jednu (1) sekundu.

9.2. Odbrojavanje mora biti dovoljno čujno za bacača.

9.3. Odbrojavanje se smije početi i nastaviti samo kada:

9.3.1. Je disk živ (osim ako nije drugačije definirano);

9.3.2. Je obrambeni igrač koji broji unutar tri (3) metra od bacača, ili je pravilna pivot pozicija bacača unutar tri (3) metra od bacača, ako se bacač maknuo od te pozicije; i

9.3.3. Su svi obrambeni igrači pravilno postavljeni (poglavlje 18.1).

9.4. Ako se marker odmakne više od tri (3) metra od bacača, ili ako drugi igrač postane marker, brojanje se mora ponovno započeti od „stalling one (1)“.

9.5. Kada dođe do prekida igre, odbrojavanje se nastavlja na način:

9.5.1. Nakon neosporenog prekršaja od obrane započinje se od „stalling one (1)“.

9.5.2. Nakon neosporenog prekršaja od napada nastavlja se na maksimalno devet (9),

9.5.3. Nakon osporenog zvanja „stall-out“ nastavlja se na maksimalno „stalling eight (8)“.

9.5.4. Nakon svih drugih zvanja, uključujući „pick“, brojanje se nastavlja se od maksimalno šest (6).

9.6. Ponovo početi odbrojavanje „na maksimalnom n“, gdje je „n“ određen s 9.5.2. i 9.5.4 znači sljedeće:

9.6.1. Ako je „x“ zadnji broj koji je bio potpuno izgovoren prije zvanja, onda će se brojanje nastaviti od nižeg od dva broja u nastavku, „stalling (x+1)“ ili „stalling n“.

10. Potvrda („Check“)

10.1. Kad se igra zaustavi tijekom boda zbog timeouta, faula, prijestupa, osporenog turnovera, specifičnog turnovera, osporenog gola, tehničkog prekida, prekida zbog ozljede, ili rasprave, igra mora što prije ponovno započeti nakon potvrde („check“). Potvrda se smije čekati samo u slučaju rasprave oko zvanja.

10.2. Pozicioniranje igrača nakon zvanja (osim u slučaju time out-a i ako nije drugačije navedeno):

10.2.1. Ako je igra zaustavljena prije nego što je bacač bacio disk, svi igrači se moraju vratiti na pozicije na kojima su bili kad je izgovoreno zvanje.

10.2.2. Ako je igra zaustavljena nakon što je bacač bacio disk, onda

10.2.2.1. Ako se disk vraća bacaču, ostali igrači se moraju vratiti na pozicije na kojima bili u ranijem od ova dva događaja: trenutak kad je bacač izbacio disk ili trenutak kad je izgovoreno zvanje.

10.2.2.2. Ako se prihvaća rezultat bacanja, ostali igrači se moraju vratiti na pozicije na kojima bili u trenutku kad je dodavanje uhvaćeno ili kad je disk pao na tlo.

10.2.2.3. Ako bilo koji igrač osim bacača dobije posjed nad diskom nakon neosporene prekršaja pravila, ostali igrači se moraju vratiti na pozicije na kojima bili kada je došlo do prekršaja pravila.

10.2.3. Vršnici hrđči musđ zřstat stđt na tomto mđstě, dokud není disk vložen.

10.3. Bilo koji igrač može nakratko produžiti zaustavljanje igre da bi popravio neispravnu opremu (zavezati vezice, izravnati disk), ali aktivna igra se u tu svrhu ne smije zaustaviti.

play may not be stopped for this purpose.

10.4. Osoba koja stavlja disk u igru prvo mora provjeriti s najbližim protivnikom da je protivnički tim spreman.

10.4.1. Ako je nepotrebno zadržavanje igre prilikom stavljanja diska u igru, druga strana ima pravo dati verbalno upozorenje („delay of game“), a ako se zadržavanje nastavi, može staviti disk u igru sa zvanjem („disk in“) bez čekanje potvrde od napada.

10.5. Da bi igra ponovno započela:

10.5.1. Kada bacač ima disk:

10.5.1.1. Ako je obrambeni igrač u doseg, obrambeni igrač mora dotaknuti disk,

10.5.1.2. Ako obrambeni igrač nije u doseg, bacač mora diskom dotaknuti tlo i zvati "Disc In".

10.5.2. Ako je disk na tlu, obrambeni igrač koji je najbliži disku mora zvati "Disc In".

10.6. Ako napadački igrač pokuša dodati disk prije potvrde, ili je pozvan prijestup 10.2., dodavanje se ne računa bez obzira radi li se o potpunom ili nepotpunom dodavanju, a posjed diska se vraća bacaču.

11. Izvan granica

11.1. Cijeli teren za igru je unutar granica. Rubne linije nisu dio terena za igru te su stoga izvan granica. Za sve osobe koje nisu aktivni igrači se smatra da su izvan granica.

11.2. Područje izvan granica se sastoji od područja koje nije unutar granica i svega što je u kontaktu s njim, osim obrambenih igrača, za koje se smatra da su uvijek "unutar granica" zbog potrebe mogućnosti obrambenog odigravanja.

11.3. Napadački igrač koji nije izvan granica je unutar granica.

11.3.1. Igrač koji je u zraku zadržava svoj status unutar/izvan granica dok ponovno ne dotakne teren za igru, odnosno područje izvan granica.

11.3.2. Ako bacač koji ima vlasništvo nad diskom zbog inercije dotakne područje izvan granica nakon što je uhvatio disk unutar granica, smatra se da je i dalje unutar granica.

11.3.2.1. Igrač u tom slučaju stavlja disk u igru na mjestu u terenu za igru koje je najbliže mjestu gdje je prekoračio granicu terena (osim ako ne vrijedi 14.2.).

11.3.3. Kontaktom među igračima se ne prenosi status unutar/izvan granica s jednog na drugog.

11.4. Disk je unutar granica kad je stavljen u igru, ili kad igra započinje, odnosno ponovno započinje.

11.5. Disk dobiva status izvan granica čim dođe u kontakt s područjem izvan granica ili u kontakt s napadačkim igračem koji je izvan granica. Disk u posjedu napadačkog igrača ima jednak status unutar/izvan granica kao i taj igrač. Ako je disk istovremeno u posjedu dva ili više napadačkih igrača, pri čemu je barem jedan od njih izvan granica, disk je također izvan granica.

11.6. Disk može otići izvan granica terena i vratiti se unutar terena, a igrači se smiju naći izvan granice terena da bi uhvatili disk.

11.7. Mjesto gdje je disk izašao izvan granica je mjesto gdje, prije nego što je došao u kontakt sa prostorom izvan granica ili igračem, se dogodio posljednji od ovih događaja:

11.7.1. disk je djelomično ili u potpunosti bio iznad igračeg polja; ili

11.7.2. je bio u kontaktu sa igračem unutar igračeg polja.

11.8. Ako je disk otišao izvan granice terena i više od tri (3) metra od osnovice (pivot

pozicije), ne-igrači mogu donijeti disk. Bacač ga mora nositi samo zadnja tri (3) metra do igračeg polja.

12. Primatelji i pozicioniranje

12.1. Kažemo da je igrač “uhvatio” disk ako je pokazao trajnu kontrolu nad ne-rotirajućim diskom.

12.2. Ako igrač izgubi kontrolu nad diskom zbog naknadnog kontakta s tlom, sa suigračem ili s pravilno postavljenim protivničkim igračem, smatra se da nije uhvatio disk.

12.3. Idući slučajevi predstavljaju izgubljeni disk, i smatra se da disk nije bio uhvaćen:

12.3.1. napadački igrač je bio izvan granica terena kad je došao u kontakt s diskom; ili

12.3.2. nakon hvatanja diska, prvi kontakt napadačkog igrača koji je uhvatio disk s tlom je izvan granica, dok je on još uvijek u vlasništvu diska.

12.4. Kad uhvati disk, igrač postaje bacač.

12.5. Ako napadački i obrambeni igrač uhvate disk istovremeno, posjed nad diskom zadržava napadački igrač.

12.6. Igrač na nekoj određenoj poziciji ima pravo ostati na toj poziciji i protivnički igrač ga nema pravo dodirnuti.

12.7. Svaki igrač ima pravo zauzeti poziciju na terenu gdje god nema protivničkog igrača, pod uvjetom da ne uzrokuje kontakt prilikom zauzimanja te pozicije.

12.7.1. Ali, kad je disk u zraku, igrač se ne smije kretati sa isključivom svrhom blokiranja protivnika koji ulazi u slobodan prostor prema disku,

12.8. Svi igrači moraju izbjegavati kontakt s drugim igračima, i ne postoji situacija u kojoj igrač može opravdati uzrokovanje kontakta. “Ići na disk” nije opravdani izgovor za iniciranje kontakta s drugim igračima.

12.9. Neki slučajni kontakti, koji ne utječu na ishod igre ili ne dovode igrača u opasnost, smiju se dogoditi ako se dva ili više igrača kreću istovremeno prema jednoj točki na terenu.

Poželjno je smanjiti količinu slučajnih kontakata, ali ih ne ubrajamo u foul.

12.10. Igrači ne smiju koristiti ruke ili noge da bi smetali protivničkog igrača u kretanju

12.11. Igrači ne smiju fizički pomagati kretanju drugog igrača, niti koristiti opremu kao pomoć za kontaktiranje diska.

13. Izgubljeni diskovi („turnovers“)

13.1. Turnover koji prebacuje posjedovanje diska s jedne ekipe na drugu se događa kada:

13.1.1. je disk dotaknuo zemlju, a da nije u kontroli napada („down“);

13.1.2. obrambeni igrač uhvati disk („interception“);

13.1.3. disk odleti u out („out – of – bounds“); ili

13.1.4. tijekom pulla, napadački tim dotakne disk prije nego što padne na tlo, a ne uspije ga uhvatiti („dropped – pull“).

13.2. Turnover koji prebacuje posjedovanje diska s jedne ekipe na drugu i uzrokuje zaustavljanje igre se događa kada:

13.2.1. se dogodio neosporeni napadački foul na obranu prilikom hvatanja;

13.2.2. bacač ne izbací disk prije nego što marker kaže “deset” prilikom odbrojanja („Stall-out“);

13.2.3. jedan napadački igrač preda disk drugom bez da je disk bio u potpunosti u zraku („hand-over“);

13.2.4. bacač namjerno skrene dodavanje natrag na sebe od drugog igrača („deflection“);

13.2.5. u pokušaju dodavanja, bacač uhvati disk nakon izbačaja bez da je neki drugi igrač dotaknuo disk („double touch“);

13.2.6. napadački igrač namjerno potpomogne kretanje suigrača pri hvatanju diska, ili

13.2.7. napadački igrač koristi predmet ili opremu kao pripomoć pri hvatanju diska,

13.3. Ako igrač utvrdi da je došlo do gubitka posjeda nad diskom („turnover“) mora odmah zvati prikladno zvanje. Ako se suprotni tim ne slaže, može zvati „contest“. Ako se, nakon rasprave, igrači ne mogu složiti ili je nejasno što se dogodilo tijekom igre, disk će se vratiti zadnjem neosporenom bacaču.

13.4. Ako se dogodi brzo brojanje („fast count“), a napad nema razumnu priliku zvati brzo brojanje prije kraja odbrojanja („stall-out“), smatrati će se da je došlo do osporenog kraja odbrojanja („contested stall-out“) (poglavlje 9.5.3).

13.4.1. Ako bacač ospori „stall-out“, ali pokušá dodati disk, a dodavanje je nepotpuno, tada se smatra da je izgubljen disk i igra se nastavlja sa provjerom („check“).

13.5. Bilo koji napadački igrač ima pravo uzeti disk nakon turnover-a, osim u slučaju:

13.5.1. kada obrambeni igrač uhvati disk („interception“), tada taj igrač mora zadržati posjed, i

13.5.2. neosporenog napadačkog faula, tada obrambeni igrač nad kojim se dogodio foul dobiva posjed nad diskom.

13.6. Ako igrač koji ima nakon turnover-a posjed nad diskom, namjerno ispusti disk ili smjesti disk na tlo, isti mora ponovno utvrditi posjedovanje, i resetirati igru s provjerom („check“).

13.7. Nakon izgubljenog diska, mjesto promjene je:

13.7.1. tamo gdje se disk zaustavio ili gdje ga je podignuo napadački igrač; ili

13.7.2. tamo gdje se zaustavio presretajući igrač; ili

13.7.3. tamo gdje je bio smješten bacač, u slučajevima 13.2.2., 13.2.3., 13.2.4., 13.2.5. ili

13.7.4. tamo gdje je napadački igrač bio smješten, u slučaju 13.2.6., 13.2.7. ili

13.7.5. tamo gdje se dogodio neosporeni napadački foul;

13.8. Ako je mjesto turnover-a izvan terena ili ako je disk dotaknuo područje izvan terena nakon turnover-a, bacač se mora pozicionirati na mjestu (na centralnom dijelu) koje je najbliže mjestu na kojem je disk izašao izvan granica terena.

13.8.1. Ako 13.8. ne vrijedi, disk će se staviti u igru prema 13.9., 13.10. te 13.11.

13.9. Ako je mjesto promjene smješteno na centralnom dijelu terena, disk će se staviti u igru na tom mjestu.

13.10. Ako se mjesto promjene nalazi u gol zoni koju napada napadački tim, disk je potrebno staviti u igru na najbližoj točki pripadne gol linije.

13.11. Ako se mjesto promjene nalazi u gol zoni koju napadački tim brani, igrač koji je dobio posjed nad diskom može odabrati pivot točku:

13.11.1. na mjestu izgubljenog diska, tako da ostane na istom mjestu ili da pokaže namjeru dodavanja; ili

13.11.2. na mjestu na gol liniji koja je najbliža mjestu izgubljenog diska, kretanjem od lokacije turnovera.

13.11.2.1. Bacač smije, prije podizanja diska, naznačiti da će izvesti s gol linije podizanjem ruke iznad razine glave.

13.11.3. Trenutno kretanje, stajanje na mjestu ili podizanje ruke radi signaliziranja gol linije određuje gdje će se disk izvesti i ta odluka je nepromjenjiva.

13.12. Ako se, nakon izgubljenog diska, igra nesvjesno nastavila, ona mora stati. Disk se vraća na lokaciju promjene, igrači se moraju vratiti na pozicije koje su imali kada je disk izgubljen, a igra ponovno počinje potvrdom.

14. Davanje golova

14.1. Gol je postignut ako igrač koji je unutar terena uhvati ispravno dodan disk i ako se sve njegove simultane dodirne točke nakon hvatanja diska nalaze unutar gol zone koju napada (poglavljja 12.1, 12.2).

14.1.1. Ako igrač smatra da je postignut gol, smije zvati „gol“ i igra u tom trenutku staje. Ako dođe do osporavanja gola ili povlačenja gola, igra se nastavlja nakon potvrde i smatra se da se zvanje dogodilo kad je disk uhvaćen.

14.2. Ako igrač koji je u posjedu diska završi s odabranom pivot točkom iza linije gol zone koju napada, ne postignuvši gol prema pravilu 14.1, igrač stavlja disk u igru na najbližoj točki na gol liniji.

14.3. Trenutak u kojem je postignut gol je trenutak kada je disk uhvaćen i igrač koji posjeduje disk je u kontaktu s gol zonom.

15. Zvanje faula („fouls“) , prekršaja („infractions“) i prijestupa („violations“)

15.1. Kršenje pravila uzrokovano ne slučajnim kontaktom između dva ili više protivnič-

kih igrača je foul.

15.2. Kršenje pravila koje se tiče markiranja („marking“) ili koraka („travel“) su prekršaji. Prekršaji ne zaustavljaju igru.

15.3. Svako drugo kršenje pravila je prijestup („violation“).

15.4. Samo igrač nad kojim je izvršen foul smije zvati foul, tako da glasno kaže „Foul“.

15.5. Samo bacač smije zvati prekršaj markiranja, tako da glasno kaže specifično ime prekršaja. Svaki protivnički igrač smije zvati prekršaj kretanja.

15.6. Svaki protivnički igrač može zvati prijestup tako da glasno kaže specifično ime prijestupa ili samo prijestup „violation“, ako nije drugačije određeno pojedinim pravilom.

15.7. Kada je foul ili prijestup zvan, igra mora stati, a igrači moraju vizualno ili zvučno obavijestiti druge igrače na terenu čim postanu svjesni zvanja. Ako je igra zaustavljena zbog rasprave bez ikakvih zvanja, smatra se da se zvanje dogodilo kad je započela rasprava.

15.8. Zvanja se moraju zvati odmah nakon što je prepoznato kršenje pravila.

15.9. Ako igrač nepravilno zaustavi igru jer je krivo čuo zvanje, zbog nepoznavanja pravila ili zbog ne zaustavljanja igre na vrijeme,

15.9.1. ako suprotni tim dobije ili zadrži posjed nad diskom, sve naknadne akcije se zadržavaju,

15.9.2. ako suprotni tim ne dobije ili ne zadrži posjed nad diskom, disk se mora vratiti posljednjem neosporenom igraču,

15.10. Ako se igrač protiv kojeg je zvan foul, prekršaj ili prijestup ne slaže sa zvanjem može osporiti zvanje („contest“).

15.11. Ako igrač koji je zvao foul, prekršaj ili prijestup shvati da je njegovo zvanje bilo netočno, može povući svoje zvanje tako da glasno kaže „retracted“ (povučeno zvanje). Igra se nastavlja uz provjeru („check“).

16. Nastavak igre nakon zvanja faula ili prijestupa

16.1. Čim je zvan foul ili prijestup, igra odmah staje i nije moguće izgubiti disk (osim u situacijama u poglavlju 15.9., 16.2., 16.3.).

16.2. Međutim, ako je foul („foul“) ili prijestup („violation“):

16.2.1. zvan protiv bacača koji nakon toga pokuša dodati, ili

16.2.2. zvan protiv bacača koji je u kretnji bacanja, ili

16.2.3. zvan ili se dogodio dok je disk u zraku, igra se nastavlja dok se ne sazna posjed diska

16.2.4. Jednom kada je posjed ustanovljen:

16.2.4.1. Ako tim koji je zvao foul ili prijestup, dobije ili zadrži posjed diska, igra se nastavlja bez zaustavljanja. Igrači koji ovo prepoznaju mogu zvati „play on“ (nastavak igre)

te pokazati da je ovo pravilo na snazi.

16.2.4.2. Ako tim koji je zvao faul ili prijestup ne dobije ili ne zadrži posjed diska kao rezultat dodavanja, igra se zaustavlja.

16.2.4.2.1. Ako tim koji je zvao faul ili prijestup vjeruje da je faul ili prijestup utjecao na posjedovanje, disk će se vratiti bacaču uz provjeru („check“) (osim ako pravilima nije drugačije određeno).

16.3. ez obzira na vrijeme zvanja faula ili prijestupa, ako igra nije kompletno zaustavljena i uključeni igrači iz oba tima se slože da faul, prijestup ili zvanje nije utjecalo na igru, akcija koje se odigrala se zadržava. Ovo pravilo nije zamijenjeno drugim pravilima.

16.3.1. Ako je igra rezultirala golom, gol će biti valjan.

16.3.2. Ako igra nije rezultirala golom, igrači na koje je utjecalo zvanje mogu nadoknaditi prostornu nepovoljnost koju je uzrokovao faul, prijestup ili zvanje i nastaviti igru uz provjeru.

17. Faulovi („fouls“)

17.1. Opasna igra:

17.1.1. Bezobzirna nebriga za sigurnost drugih igrača se smatra opasnom igrom i tretirana je kao faul. Ovo pravilo nadvisuje sva ostala. Ako nije zvan „contest“, ovo se mora tretirati kao najbitnije pravilo iz poglavlja 17.

17.2. Faulovi obrambenog igrača na hvatača:

17.2.1. Faul obrambenog igrača na hvatača se dogodio kada je obrambeni igrač inicirao kontakt s hvatačem prije, tijekom ili odmah nakon pokušaja da bilo koji od igrača uhvati disk.

17.2.2. Nakon faula obrambenog igrača na hvatača, hvatač će dobiti posjed nad diskom na lokaciji prekršaja. Ako je 14.2 primjenjivo, disk će biti mrtav dok se ne uspostavi pivot točka na najbližoj lokaciji na gol liniji. Ako je zvan „contest“ na faul, disk se vraća bacaču.

17.3. „Force – out“ faulovi:

17.3.1. Ako hvatač diska u letu uhvati disk, a obrambeni igrač ga faulira prije nego što sleti na zemlju, radi se o “Force-out” faulu ako je taj kontakt uzrokovao da hvatač:

17.3.1.1. sleti izvan granica terena umjesto unutar granica, ili:

17.3.1.2. sleti u centralni dio umjesto u gol zonu koju napada.

17.3.2. ako bi igrač sletio u gol zonu, priznaje se gol.

17.3.3. ako je force-out faul osporen, disk se vraća bacaču ako je hvatač sletio izvan granica, inače disk ostaje kod hvatača.

17.4. Faulovi obrambenog igrača („markera“) na bacača:

17.4.1. Faul obrambenog igrača („defensive throwing foul“) se dogodio kada :

17.4.1.1. se obrambeni igrač („marker“) nalazi u nepravilnom položaju (Poglavlje 18.1.),

posljedica čega je tjelesni kontakt s bacačem; ili

17.4.1.2. obrambeni igrač uzrokuje kontakt s bacačem ili dolazi do kontakta koji je rezultat borbe obrambenog i napadačkog igrača za isti slobodni prostor, prije izbacivanja diska

17.4.1.3. Ako se obrambeni foul dogodio prije izbacivanja diska, ali ne tijekom kretanja izbacivanja, bacač može odlučiti želi li zvati prekršaj kontakt („Contact“). Nakon prekršaja kontakta koji nije osporen, igra ne staje i marker mora nastaviti odbrojavanje od jedan (1).

17.5. „Strip“ faulovi:

17.5.1. „Strip“ faul se dogodio kada je faul obrane imao posljedicu da je bacač ili hvatač ispuštao disk nakon što je uspostavljena kontrola nad diskom.

17.5.2. Ako dođe do takvog faula prilikom davanja gola, a gol bi bio postignut da nije bilo faula, te sam faul nije osporen, gol se priznaje.

17.6. Faulovi napadačkog igrača na obrambenog:

17.6.1. Faul napadačkog igrača na obrambenog se događa kada je napadački igrač inicirao kontakt s obrambenim igračem prije, tijekom ili odmah nakon pokušaja da uhvati disk.

17.6.2. Ako faul nije osporen, dolazi do izgubljenog diska, disk se postavlja na mjesto gdje se dogodio faul.

17.6.3. Ako je faul osporen, a dodavanje je uspješno završeno, disk se vraća bacaču.

17.7. Faulovi bacača na obrambenog igrača:

17.7.1. Faul bacača na obrambenog igrača se događa kada je bacač uzrokovao kontakt s obrambenim igračem koji se nalazio u pravilnom položaju.

17.7.2. Slučajni kontakt koji se dogodio tijekom bacačevog nastavka pokreta nije dovoljan razlog za faul, ali bi se trebao izbjegavati.

17.8. Blokirajući faulovi:

17.8.1. Blokirajući faul se događa kada igrač zauzme položaj koji protivnik u kretanju ne može izbjeći te se dogodi kontakt, te bi se trebao tretirati ili kao faul obrambenog igrača nad napadačkim ili indirektni faul, koji od tih je primjenjiv u situaciji

17.9. Indirektni faulovi:

17.9.1. Ovi faulovi se događaju kada dođe do kontakta između napadačkog i obrambenog igrača koji ne utječu direktno na pokušaj da se odigra akcija na disk.

17.9.2. Ako faul nije osporen, faulirani igrač može nadoknaditi bilo kakav pozicijski nedostatak uzrokovan faulom.

17.10. Offset faulovi:

17.10.1. Ako faul zovu napadački i obrambeni igrač u isto vrijeme, disk se vraća bacaču.

17.10.2. Ne slučajni kontakt koji se dogodio između dvoje ili više protivničkih igrača kada su se kretali prema zajedničkoj točki bi se trebao smatrati kao „offseting foul“.

18. Prekršaji i prijestupi

18.1. Prekršaji markera:

18.1.1. Prekršaji markera uključuju sljedeće:

18.1.1.1. „Brzo odbrojavanje“ – kada marker:

18.1.1.1.1. započne odbrojavanje prije nego što disk postane živ;

18.1.1.1.2. ne započne ili ne resetira odbrojavanje izgovorivši “Stalling”;

18.1.1.1.3. broji u intervalima kraćim od jedne sekunde;

18.1.1.1.4. pravilno ne smanji ili resetira odbrojavanje kad je potrebno, ili

18.1.1.1.5. ne započne odbrojavanje od točnog broja.

18.1.1.2. „Straddle“ – linija između markerovih nogu koja sadrži bacačevu točku osnovice.

18.1.1.3. „Disc space“ (prostor širine diska) – bilo koji dio tijela markera je udaljen manje od širine jednog diska od gornjeg dijela bacačevog tijela. Ako je ova situacija posljedica kretanja bacača, ne radi se o prekršaju.

18.1.1.4. “Wrapping” (obgrljivanje) – ako zamišljena linija između ruku markera prolazi kroz bacačev torzo, ili bilo koji dio tijela markera je iznad bacačeve osnovice, ali ako je ova situacija posljedica kretanje bacača, ne radi se o prekršaju.

18.1.1.5. „Double team“ (Dvostruka obrana) – obrambeni igrač koji nije marker se nalazi unutar (3) metra od bacačeve osnovice, a pritom ne čuva drugog napadačkog igrača. Ali, samo kretanje kroz taj prostor se ne smatra da je dvostuka obrana.

18.1.1.6. „Vision“ (pregled)- obrambeni igrač koristi bilo koji dio svojeg tijela da bi namjerno zaklonio bacačev pregled terena.

18.1.2. Obrana smije osporiti prekršaj markiranja i u tom slučaju dolazi do zaustavljanja igre.

18.1.3. Nakon svih prekršaja iz 18.1.1., koja nisu osporena, marker mora nastaviti odbrojavanje s brojem koji je zadnje bio izgovoren prije zvanja minus jedan (1).

18.1.4. Marker ne smije nastaviti odbrojavanje sve dok se ne ispravi svako nepravilno pozicioniranje, inače se radi o prekršaju markera.

18.1.5. Umjesto zvanja prekršaja markiranja, bacač može zvati prijestup markiranja i zaustaviti igru ako;

18.1.5.1. se odbrojavanje nije ispravilo

18.1.5.2. nije bilo odbrojavanja

18.1.5.3. se dogodio težak prekršaj markiranja,

18.1.5.4. se dogodio niz prekršaja markiranja

18.1.6. Ako bacač pozove prekršaj markiranja, i također pokuša baciti disk prije, tijekom ili nakon zvanja, zvanje nema posljedicu ako ja dodavanje uspješno, a ako je došlo do turnovera, turnover ostaje na snazi. No ako je disk vraćen bacaču za nezavisnu povredu pravila, odbrojavanje se mora pravilno podesiti.

18.2. Prekršaj pomicanja („travel“):

18.2.1. Bacač smije dodavati u bilo kojem trenutku ako je u potpunosti unutar granica igrališta ili je uspostavio osnovicu unutar granica igrališta.

18.2.1.1. Igrač koji je unutar granica igrališta i uhvatio je disk u letu smije pokušati dodati prije nego što sleti na zemlju.

18.2.2. Nakon što je uhvatio disk i sletio unutar granica igrališta, bacač mora smanjiti brzinu što je prije moguće, bez mijenjanja smjera, dok ne uspostavi osnovicu.

18.2.2.1. Bacač smije baciti disk dok smanjuje brzinu dokle god održavaju kontakt sa igralištem za vrijeme pokreta bacanja.

18.2.3. Bacač može mijenjati smjer okretanja samo ako je uspostavio osnovicu kojom je u svakom trenutku u dodiru sa igralištem.

18.2.4. Bacač koji leži na zemlji ili kleči ne mora uspostaviti osnovicu.

18.2.4.1. Ako ustane, onda nije travel pod pretpostavkom da je pivot točka postavljena na istoj lokaciji

18.2.5. Prekršaj zbog pomicanja se dogodio ako:

18.2.5.1. bacač nije uspostavio osnovicu na ispravnoj točki na terenu za igru;

18.2.5.2. bacač diska promijeni smjer prije uspostavljanja osnovice ili bacanja diska;

18.2.5.3. nakon hvatanja, hvatač se ne uspije zaustaviti dovoljno brzo;

18.2.5.4. bacač ne ostane u kontaktu s osnovicom nakon što je uspostavljena, do bacanja diska;

18.2.5.5. bacač ne uspije održati kontakt sa terenom tijekom bacanja;

18.2.5.6. igrač namjerno žonglira diskom ili ga doda sam sebi da bi se mogao kretati u bilo kojem smjeru.

18.2.6. Nakon neosporenog zvanja „travel“ (pomicanje) igra se ne zaustavlja.

18.2.6.1. Bacač uspostavlja osnovicu na točnom mjestu koje mu pokaže igrač koji je zvao prekršaj pomicanja. Ovo se mora dogoditi bez odugovlačenja od oba igrača.

18.2.6.2. Bilo kakvo odbrojavanje se pauzira, a bacač ne smije baciti disk, dok ne uspostavi osnovicu na točnom mjestu.

18.2.6.3. Marker mora reći „stalling“ (odbrojavanje) prije nego što opet počne odbrojavati.

18.2.7. Ako, nakon prekršaja pomicanja, ali prije ispravljanja osnovice, bacač baci točno dodavanje, obrambena momčad može zvati „violation“ (prekršaj). Igra se zaustavlja, a disk se vraća prvobitnom bacaču. Bacač se mora vratiti na lokaciju u kojoj je bio u trenutku prekršaja. Igra se nastavlja uz provjeru.

18.2.8. Ako, nakon prekršaja pomicanja, bacač baci nepotpuno dodavanje, igra se nastavlja.

18.2.9. Nakon osporenog prekršaja pomicanja u kojem bacač nije bacio disk, igra se zaustavlja.

18.3. „Pick“ prekršaj:

18.3.1. Ako obrambeni igrač čuva jednog napadačkog igrača i ako mu pritom kretanje prema igraču/ kretanje uz tog igrača onemogućuje neki drugi igrač, obrambeni igrač smije zvati „Pick“. Ali, ne radi se o pick-u ako se i igrač koji je čuvan i igrač koji je bio prepreka kreću prema disku.

18.3.1.1. Prije zvanja pick, obrambeni igrač smije pričekati do dvije (2) sekunde da bi procijenio hoće li prepreka utjecati na igru.

18.3.2. Ako se igra zaustavila, blokirani igrač smije otići na mjesto na koje bi došao da nije bilo blokiranja, osim ako je drugačije naznačeno. Disk se vraća bacaču (u slučaju da je već bačen).

18.3.3. Svi igrači bi trebali pokušati u razumnim granicama spriječiti pojavu pick-ova.

18.3.3.1. Tijekom bilo kojeg zaustavljanja igre, igrali se smiju dogovoriti da neznatno promijene pozicije igrača kako bi izbjegli potencijalne pick-ove.

19. Prekid igre

19.1. Prekid igre zbog ozljede:

19.1.1. Prekid igre zbog ozljede, “ozljeda” („injury“), smije prozvati ozlijeđeni igrač, ili njegov suigrač.

19.1.2. Ako bilo koji igrač ima otvorenu ranu odnosno ranu koja krvari, mora se zvati prekid igre i taj igrač dobiva zamjenu zbog ozljede, a igru ne smije nastaviti dok se rana ne sanira.

19.1.3. Ako ozljedu nije uzrokovao suparnički igrač, igrač mora odlučiti želi li zamjenu ili hoće li njegov tim tražiti “time out”.

19.1.4. Ako je ozljedu uzrokovao suparnički igrač, igrač smije odabrati želi li ostati ili biti nadomješten.

19.1.5. Ako ozlijeđeni igrač napusti teren, protivnička ekipa smije odlučiti želi li zamijeniti jednog od svojih igrača.

19.1.6. Smatra se da je početak prekida igre zbog ozljede trenutak kada se dogodila ozljeda, osim ako ozlijeđeni igrač odluči da nastavi igru prije nego što je zvan prekid.

19.1.7. Ako je disk bio u zraku kad je zvan prekid igre zbog ozljede, igra se nastavlja sve dok se uhvati disk ili disk padne na tlo. Ako ozljeda nije rezultat faula, turnover ostaje na snazi i igra se nastavlja nakon prekida.

19.2. Tehnički prekid igre

19.2.1. Tehnički prekid igre, “Technical”, smije zvati bilo koji igrač koji prepozna da nešto predstavlja opasnost za druge igrače. Igra se mora odmah zaustaviti.

19.2.2. Bacač smije zvati tehnički prekid igre tijekom igre da bi zamijenio znatno oštećeni disk.

19.2.3. Nakon tehničkog prekida igre:

19.2.3.1. Ako zvanje ili prekid nije utjecalo na igru, turnover ostaje na snazi, i igra se resetira od te pozicije,

19.2.3.2. Ako je zvanje ili prekid utjecalo na igru, disk se vraća bacaču.

19.3. Ako je igrač zamjenjen nakon ozljede, ili tehničkog prekida igre zbog neispravne opreme, drugi tim može također zamjeniti jednog igrača.

19.3.1. Zamjenjeni igrači preuzimaju istu poziciju, status diska, odbrojanje i ostalo, igrača kojeg su zamijenili.

20. Time-Outs

20.1. Igrač koji zove time-out mora oblikovati slovo „T“ sa svojim rukama, ili jednom rukom i diskom, i trebao bi prozvati „Time-out“ dovoljno glasno prema protivničkom timu.

20.2. Svaki tim može iskoristiti dva (2) time-outa po poluvremenu.

20.3. Nakon početka igre i prije nego što su oba tima pokazala spremnost, igrač iz bilo kojeg tima smije zvati time-out. Time out produljuje vrijeme između starta igre i idućeg pull-a za sedamdeset i pet (75) sekundi.

20.4. Nakon pull-a samo bacač koji je u posjedu diska koji je imao kontakt s tlom, može zvati time-out. Time out počinje kad je slovo „T“ formirano i traje sedamdeset i pet (75) sekundi. Nakon tog time out-a:

20.4.1. Zamjene nisu dozvoljene, osim ako se radi o ozljedi.

20.4.2. Disk se stavlja u igru na istom mjestu.

20.4.3. Bacač se ne smije mijenjati.

20.4.4. Svi drugi napadački igrači se smiju postaviti bilo gdje na terenu za igru.

20.4.5. Nakon što se napadački tim pozicionira, obrambeni igrači se smiju postaviti bilo gdje na terenu.

20.4.6. Odbrojanje ostaje isto, osim ako se zamijeni marker.

20.5. Ako bacač pokuša zvati time out, a njegov tim više nema time out-ova, igra se zaustavlja. Marker mora dodati dvije (2) sekunde odbrojanju od kojeg bi nastavili brojati prije nastavka brojanja uz provjeru. Ako ovo rezultira s odbrojanjem deset (10) ili više, dolazi do gubitka diska („stall out“). Ako nije bilo odbrojanja, obrana smije krenuti brojati od tri (3)

Definitions

Čin bacanja	(act of throwing, throwing motion) Kretanja ruke prema naprijed koja prethodi izbacivanju diska
Utjecati na igru	Prekršaj utječe na igru ako je razumljivo pretpostaviti da b ishod pojedine akcije bio drugačiji da se prekršaj nije dogodio
Napadajuća gol zona	Ona gol zona u kojoj dotični tim pokušava zabiti gol
Najbolja perspektiva	Najbolji mogući pogled raspoloživ igraču, koji uključuje relativan položaj diska, zemlju, igrače i označivače terena uključene u igru
Brick	Bilo koji pull koji odmah sleti u aut, pri čemu ga protivnička ekipa nije dirala
Zvanje	Jasna i glasna izjava da je napravljen foul, prekršaj, prijestup ili ozljeda. Sljedeći termini se smiju koristiti : foul, travel, specifično ime prekršaja markiranja, prijestup (ili specifično ime prijestupa), stall, technical, injury
Centralni dio terena	Područje igračeg terena, uključujući gol linije, ali bez vanjskih linija.
Potvrda	Čin obrambenog igrača koji se sastoji u laganom udarcu po disku da bi se resetirala igra
Obrambena gol zona	Gol zona u kojoj dotični tim pokušava spriječiti protivnike da zadaju gol
Obrambeni igrač	Bilo koji igrač čiji tim nije u kontroli diska
Gol zona	Područje terena za igru koje se nalazi na kraju centralnog dijela i u kojem timovi mogu zabiti golove na način da u njima uhvate disk.
Pozicionirati se (“establish a pivot”)	Nakon turnover-a, pivot točka je određena i bacač je uspostavlja smještanjem dijela tijela na nju (najčešće noge). Nakon hvatanja, bacač mora uspostaviti pivot nakon što je stao ako se želi kretati (na mjestu). To će postići tako da drži jedan dio tijela u stalnom kontaktu s konkretnom lokacijom na terenu

Ženski igrač	Bilo koji igrač za koga je određeno da je ženskog spola prema sadašnjim regulacijama Međunarodnog olimpijskog odbora
Gol linija	Dio centralnog dijela, linija koja dijeli gol zone od centralnog dijela.
Tlo	Tlo se sastoji od svih krutih dijelova, uključujući travu, čunjeve I opremu, vodu, drveće, ograde, zidove i ne-igrače, ali bez svih igrača, njihove odjeće, zračnih čestica te oborina
Kontakt s tlom	Odnosi se na svaki kontakt igrača s tlom, direktno vezan uz određeni događaj ili manevar, u što je uključeno slijetanje odnosno uspostavljanje stabilnosti (npr, skakanje, bacanje na tlo, naginjanje, ili padanje).
Čuvanje	Kažemo da obrambeni igrač čuva napadačkog igrača kada je unutar tri (3) metra od tog igrača i kada reagira na tog igrača.
Ne-namjerni kontakt	Svaki kontakt koji nije opasan po prirodi i ne utječe na igru.
Inicirati kontakt	Bilo koje kretanje prema legalno pozicioniranom protivničkom igraču (stacionarni položaj ili pozicija predviđena na temelju brzine i smjera) koje uzrokuje neizbježni ne-namjerni kontakt.
Pravilan položaj	Radi se o stacionarnom položaju koji igrač zauzima tijelom, pri čemu raširene ruke i noge nisu uključene jer ih svi protivnički igrači mogu izbjeći kad se vrijeme i udaljenost uzmu u obzir.
Linija	Granica između područja za igru. Na neoznačenom terenu, granica je definirana kao imaginarna linija između dva označivača terena širine jednake dotičnim označivačima. Dijelovi linije se ne produžuju izvan granica označivača
Linijsko zvanje	Svako zvanje koje je povezano s lokacijom u kojoj je disk izašao izvan terena ili pozicija igrača u odnosu na bočne linije ili gol linije. Linijska zvanja se odnose na “out-of-bounds”, gol i “offside”.
Muški igrač	Svaki igrač koji nije ženski igrač
Marker	Obrambeni igrač koji može odbrojavati bacaču.
Ne-igrač	Svaka osoba, uključujući člana tima koja trenutno nije igrač
Napadački igrač	Igrač čiji tim posjeduje disk.

Izvan granica	Sve što nije dio terena za igru, uključujući granice terena.
Granica područja	Linija koja odvaja centralni dio ili gol zone od out-a. Te linije nisu dio centralnog dijela.
Ići na disk („making a play on the disc“)	Kada je disk u zraku i igrač pokušava uspostaviti kontakt s diskom bilo da ga uhvati ili blokira. Ovo uključuje i trčanje prema mjestu na kojem očekuju da će doći u kontakt s diskom
Pivotirati	Kretati se u bilo kojem smjeru i držati dio tijela u kontaktu s jednom točkom na igračem terenu, koja se naziva osnovica (“pivot”).
Igrač	Jedna od najviše četrnaest (14) osoba koja aktivno sudjeluje u dotičnoj Igri
Posjed nad diskom	Stabilan kontakt i kontrola nad ne rotirajućim diskom.
Uхватiti dobacivanje	Ekvivalentno je uspostavljanju posjeda nad diskom. Gubitak posjedovanja zbog kontakta sa zemljom nakon dobacivanja poništava postojeće posjedovanje. Disk u posjedu određenog igrača smatra se dijelom tijela tog igrača. Tim čiji igrač je u posjedu diska ili čiji igrači smiju podignuti disk se smatra timom u posjedu diska.
Centralni dio	Područje terena za igru, uključujući gol linije, ali bez gol zona i granica terena.
Pull	Bacanje diska od jednog tima drugome, čime započinje igra na početku poluvremena ili nakon gola.
Stavljanje diska u igru	Događa se kada bacač uspostavi osnovicu na određenom području.
Primaoci	Svi napadački igrači osim bacača.
Osobna potvrda	Nastaje kada bacač diskom dotakne tlo da bi resetirao igru, a koristi se kada nema obrambenog igrača u blizini diska.
Prekid igre	Bilo koje zaustavljanje igre koje je uzrokovano faulom, prekršajem, raspravom ili time-outom koje zahtjeva potvrdu da bi igra ponovno započela. Smatra se da je igra zaustavljena kad osoba s diskom prihvati proziv. Ako je taj igrač stekao posjed nad diskom nakon što je prozvan prekid igre, kažemo da se igra zaustavila kad je uspostavljen posjed nad diskom. Ako je pravilo prekida na snazi, ne može doći do promjene.

Bacanje	Disk u zraku nakon svakog pokreta koji odgovara bacanju, pri čemu je uključeno lažno bacanje i namjerno bačen disk, koji rezultira gubitkom kontakta između bacača i diska.
Čin bacanja	Je kretnja bacača koja prebacuje gibanje sa bacača na disk i rezultira bacanjem.

Licenca

Ovaj predmet ("WFDF Pravila Ultimate-a 2017") je licencirano prema "Creative Commons Attribution 2.5 license". Davatelj Licence I Originalni autor ovog predmeta je "World Flying Disc Federation", neprofitna organizacija registrirana u državi Colorado, SAD.

Kao korisnik predmeta ove Licence možete:

- Kopirati, distribuirati i predavati predmet Licence
- Izrađivati varijante predmeta Licence
- Komercijalno koristiti predmet Licence

Pod sljedećim uvjetima:

- Morate pripisati djelo na način koji je odredio autor ili davatelj licence
- Potrebno je dopuštenje of WFDF-a
- Gore navedeno ni na koji način ne utječe na vaša poštena upotreba i druga prava.

2.3. Pravila Ultimate-a "Signali rukama"



Rules of Ultimate
Hand Signals



1. Faul



2. Prekršaj



3. Gol



4. Osporavanje



5. Neosporavnje



6. Nastavi igru



7. U/izvan granica ili Gol zone



8. Disk je pao



9. Disk nije pao



10. Pick



11. Koraci



12. Prekršaj kod markiranja



13. Izgubljen disk



14. Prekršaj vremena



15. Off side



16. Time-out



17. Spirit of the Game Zaustavljanje



18. Zaustavljanje igre



19. 4 igrača



20. 4 igračice



21. Igra se zaustavlja



22. Meč poen



23. Tko je zvao

3. Glavne i specifične značajke sporta

Ultimate-a

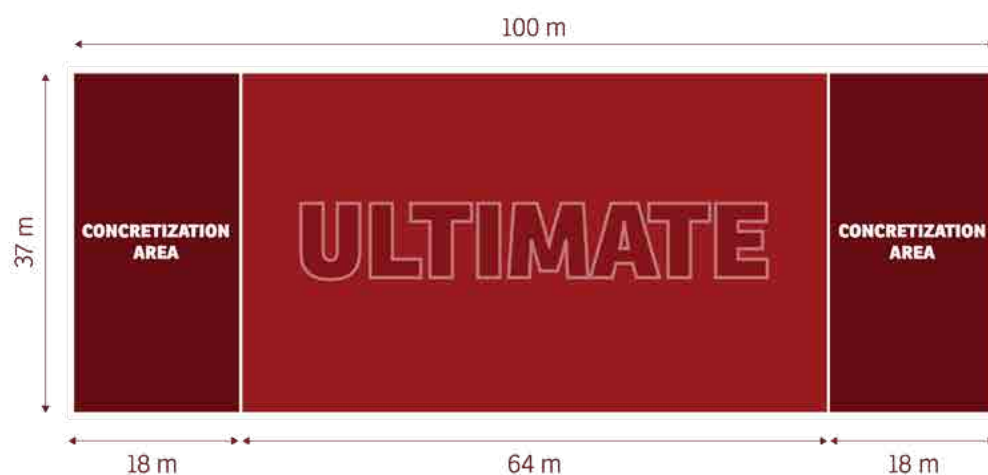
Broj igrača

Broj igrača na terenu ovisi o vrsti terena na kojem se igra

(Travnati(veliki) - 7x7; Pijesak - 5X5; Dvorana - 5x5 ili 4x4) i razini igre.

Teren za igru

Travnati (veliki)



Pijesak



3.1. MU Mini Ultimate | APUDD/LFO

(Školski projekt - Mini Ultimate - MU – Službena pravila)

Uvod u Mini Ultimate – MU

Prateći razne studije i temeljeno na informacijama sa različitih projekata došli smo do zaključka da Mini Ultimate može biti lako uveden u škole i bez velike logistike. Pri pripremi ovog projekta usporedili smo slične sportove kao mini rukomet i mini košarku sa mini ultimate-om kako bi ga lakše prilagodili za školsku okolinu.

Mini Ultimate (MU) Službena pravila

Prvi put odobrena od Associação Portuguesa de Ultimate (Ultimate saveza Portugala) kako bi se primijenila na događajima koji su se provodili u Portugalu, a koriste se kao specifična pravila koja pridonose aktivnostima djece i mladih.



Pravilo br.1 - MU

Članak 1 – Definicija igre

MU je igra za djecu u dobi od 6-12 godina i dijeli se na 3 razine:

- Sub 8 - Od 6 do 8 god
- Sub 10 - Od 8 do 10 god
- Sub 12 - Od 10 do 12 god

Članak 2 – Cilj igre

MU je timski sport u kojem dvije momčadi sačinjene od 3 igrača igraju jedna protiv druge. Cilj svakog tima je uhvatiti disk u suparničkoj gol zoni (gol zone) i onemogućiti suparnika u istom poštivajući pravila igre.

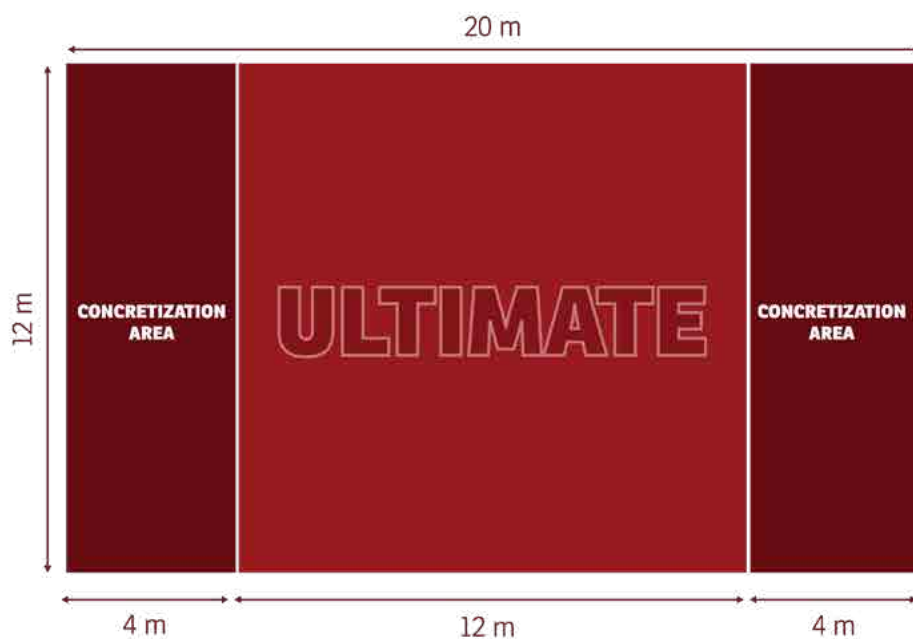
Pravilo br.2 – Teren i Oprema

Članak 3 – Igralište

Dimenzije igrališta:

- Duljina: 20m
- Širina: 12m
- Gol zona: 4m

Dopuštena su i veća i manja igrališta u istim omjerima.



Članak 4 – Linije terena

Linije terena za MU su slične onima za Ultimate:

Linije:

- vanjske linije terena
- linije gol zone

Članak 5 – Disk

Disk treba biti okrugao. Može biti plastični, gumeni ili spužvasti.

- Promjer: 20-25 cm
- Težina: 110-130 g



Pravilo br. 3 – Timovi

Članak 6 – Timovi

Svi timovi se sastoje od 6 igrača, od kojih je jedan kapetan/ica:

- 3 igrača u igri
- 3 igrača u zamjeni

Članak 7 – Oprema

Svi igrači svakog tima nose majice iste boje označene različitim brojevima.



Pravilo br. 4 – Delegati igre

Članak 8 – Zapisničar

Zapisničar popunjava kartice sa imenima igrača, zapisuje golove i obrane svakoga igrača.

Pravilo br. 5 – Igra

Članak 9 – Regulacija vremena

Igra je podijeljena u dva dijela po 15 minuta sa pauzom od 5 minuta između dva dijela. Zapisničar pazi na vrijeme i prekide uslijed izvanrednih situacija.

Članak 10 – Postizanje poena

Svaki disk uhvaćen u protivničkoj gol zoni – 1 poen

Igra završava kada jedan od timova postigne 7 poena.

Igra završava pobjedom jednog tima, utakmica ne može završiti izjednačeno.

Ako je rezultat na kraju regularnog vremena izjednačen, pobjeđuje momčad koja prva postigne poen (Zlatni gol).

Pravilo br. 6 – Zamjene igrača/ica

Članak 11 – Zamjene

Svaki igrač mora sudjelovati u napadu i obrani.

Zamjene su dozvoljene samo nakon završetka poena (postizanja poena), osim u slučaju ozljede.

Pravilo br. 7 – Tehnička pravila

Članak 12 – Igra s diskom

Igrači koriste ruke u igri u MU kao i kod Ultimatea. Disk se može dodavati u svim smjerovima unutar označenog terena za igru.

Udaranje nogom diska je povreda pravila.

Članak 13 – Kretanje sa diskom

Igrač u posjedu diska ne smije se kretati (trčati, hodati). Dozvoljeno je jedino pivotiranje oko pivot noge u svim smjerovima.

Članak 14 – „Pivotiranje“

Kada igrač/ica uhvati disk stojeći na mjestu ili se zaustavi nakon hvatanja diska, dozvoljeno je „pivotiranje“.

„Pivotiranje“ znači da igrač u posjedu diska mora cijelo vrijeme imati jednu nogu na tlu (pivot noga) dok se drugom može rotirati u svim smjerovima.

Članak 15 – Pravilo 5 sekundi

Igrač/ica sa diskom ima 5 sekundi da ga proslijedi svom suigraču. Osim u slučaju da obrambeni igrač ne broji.

U slučaju da se disk ne proslijedi unutar 5 sekundi, tim koji je imao disk gubi posjed te posjed diska dobiva suparnički tim.

Pravilo br. 8 – Prekršaji i kazne

Article 16 - Violations

Nakon prekršaja disk se vraća igraču na kojem je prekršaj, na mjesto gdje se prekršaj dogodio.

Članak 17 – Odigravanje diska

Igrač/ica ima 5 sekundi da proslijedi disk od trenutka hvatanja istog. Udaljenost između igrača sa diskom (bacača) i obrambenog igrača mora biti minimalno za širinu diska.

Pravilo br. 9 – Pravila igre i provođenje

Članak 18 – Pravila ponašanja

Ultimate igrači/ice moraju se ponašati u skladu sa sportskim duhom igre.

Pošto u ovoj igri nema sudaca svaki igrač/ica koji ne poštuje dug igre i ostale igrače/ice treba bit udaljen iz igre i terena odlukom učitelja/ice ili voditelja/ice.

Fizički kontakt nije dopušten.

Igrači/ice u napadu i obrani moraju izbjegavati grubi fizički kontakt i poštivati druge suigrače.

Članak 19 – Pravilo o fizičkom kontaktu

Kada dođe do fizičkog kontakta (prekršaja) između suparnika oni sami moraju prosuditi koliko je kontakt utjecao na igru, je li bio namjeran ili nenamjeran i donijeti sukladnu odluku.

Članak 20 - Odgovornost za fizički kontakt

Kada se dogodi kontakt između dva ili više protivničkih igrača, igrač koji je namjerno ili bez mogućnosti izbjegavanja uspostavio taj kontakt treba prihvatiti odgovornost za prekršaj.

Članak 21 – Prekršaj obrambenog igrača

Pick – kada igrač koristi svoje tijelo kako bi zaustavio protivnika (s ili bez diska) u kretanju

Ometanje – kada obrambeni igrač fizičkim kontaktom sprječava bacača u kretanju.

Guranje – kada obrambeni igrač prouzroči kontakt, a dolazi sa strane koja nije između diska i gol zone.

Članak 22 – Prekršaj napadača

Kada se napadač probija kroz obranu ili između 2 protivnika koji su blizu jedan drugome i ima fizički kontakt s njima, što je poznato kao prisilni prolaz.

Članak 23 – Prekršaji i kazne

Prekršaj je kada igrač ima napravi fizički kontakt s protivnikom.

Ako je prekršaj napravljen na igraču koji ima u posjedu disk, a disk je bačen: igra se može nastaviti ako je disk uhvaćen od tima koji je bio u napadu (prednost).

Komentari na pravila

Cilj MU-a je zabava i učenje za djecu i mlade.

Iako se moramo držati nekih osnovnih pravila, provođenje istih treba prenijeti na djecu bez forsiranja i pretjerane strogoće kako se ne bi osjetili obeshrabreni i izgubili interes.

Jedan od razloga zašto bi mladi trebali naučiti poštivati pravila je kako bi poboljšali svoju igru.

Pri prenošenju i učenju mladih pravilima igre važna je fleksibilnost. Osnovna pravila treba striktno provoditi dok se ostala pravila mogu provoditi kroz opušteniji pristup pritom respektirajući mlade i njihov razvoj.

Komentar/Pravilo 1

Najveća nagrada u Ultimate-u je Fair Play. Uvijek dolazi iznad rezultata.

Komentar/Pravilo 2

Na terenu uvijek mora bit barem jedna igračica u svakom timu.

Komentar/Pravilo 3

Navedene dimenzije uvijek se mogu prilagoditi stanju koji odgovaraju potrebama i mogućnostima s kojima se raspolaže.

Komentar/Pravilo 4

U pravilu svaki tim treba imati jednaki broj igrača radi ravnopravnosti igre i kako bi svako dijete dobilo podjednako vrijeme u igri.

Komentar/Pravilo 5

Svaki igrač/ica treba odigrati oba segmenta igre (napad i obrana). U MU-u pobjeda nije glavni zadatak.

Komentar/Pravilo 6

Fokus učitelja bi trebao biti na provođenje pravila koja se odnose na ponašanje djece. Kako u igri, tako i van terena. Ponašanja i pravila koja djeca steknu i nauče kroz ovu igru vrlo lako se mogu reflektirati u ponašanju kroz njihov daljnji život.

Nenamjerni fizički kontakti sastavni su i prirodni dio igre zbog želje da uhvate disk i manjka kontrole i tehnike nad svojim tijelom. Stoga to treba uzeti u obzir pri igri.

Ako se dogodi agresivno ponašanje od strane igrača, takvo ponašanje mora biti kažnjeno kako bi se sačuvao integritet igre i ostalih sudionika.

Zaključak

Pri igri MU-a pravila se moraju provoditi na miran način i uz obostrano poštivanje svih igrača/ica. Pristojno ponašanje, osmijeh i prihvaćanje svojih pogrešaka doprinose tome cilju, dok ostala nekorektna ponašanja treba izbaciti i popraviti.

Na kraju svake utakmice svi igrači/ice stanu u krug i rasprave o utakmici. Pozitivnim i negativnim aspektima u igri, pohvale ili ako neka ponašanja treba popraviti.

3.2. 3.2. UPSES – Ultimate za osnovnu i srednju školi

(Projekt za škole – Službena pravila za ultimate-a za osnovne i srednje škole - UPSES)

Uvođenje ultimate u osnovne i srednje škole - UPSES

Nakon nekoliko studija i na temelju informacija iz različitih izvora, došli smo do zaključka da se Mini Ultimate može lako uvesti u škole, bez većih ograničenja u smislu logistike. Prilikom izrade ovog tehničkog pravilnika pogledali smo nekoliko drugih od sličnih sportova, poput mini rukometa i mini košarke, jer su ti sportovi jednako dinamični i tako smo bolje razumjeli što je Ultimate i kako ga bolje prilagoditi ovom okruženju.

Službena pravila za ultimate-a za osnovne i srednje škole u Portugalu - UPSES

Odobreno od strane Associação Portuguesa de Ultimate (Portugalska Ultimate Federacija - APUDD) za primjenu na svim događajima koji se održavaju u Portugalu, osim ako APUDD ne donese posebnu regulativu ili odobri promjene koje će donijeti dobrobit aktivnosti i mladih.

Pravilo broj 1 - UPSES

Članak 1 – Definicija igre

UPSES je igra bazirana na Ultimate-u koja je prilagođena mladima u uzrastu od 13 do 18 godina te je podijeljena u dvije razine:

- Ispod 15 – Za mlade ispod 15 godina na 31.12. aktualne godine
- Iznad 15 – za sve starije od 15 godina

Članak 2 - Cilj

UPSES je sport s dva tima s 4-5 igrača u svakoj momčadi koji igraju jedan protiv drugog. Cilj svakog tima je uhvatiti disk u gol zoni protivničke momčadi i spriječiti svoje protivnike da učine isto, uvijek slijedeći pravila igre.

Pravilo broj 2 – Teren i oprema

Članak 3 – Teren za igru

Dimenzije terena za igru:

- Dužina: 40 metara
- Širina: 20 metara
- Gol zone: 6 metara

Veće i čak manje površine za igru su dopuštene sve dok se poštuju proporcije.

Članak 4 – Linije terena

ESBU linije terena slične su onima kod standardnih Ultimate Frisbee polja:

- Bočne i krajnje linije
- Linije gol zone

Članak 5 - Disk

Okrugao, od plastičnih materijala:

- Promjer: 20 do 25 cm
- Težina: 140 do 175 grama

Pravilo broj 3 - Timovi

Članak 6 - Timovi

Svaki tim se sastoji od 8 do 10 igračica/igrača, od kojih je jedan kapetan:

- 4/5 igračica/igrača na terenu
- 4/5 zamjenskih igračica/igrača (opcionalno)

Članak 7 - Oprema

Igrači u svakoj momčadi nose majice istih boja s brojem na prednjoj i stražnjoj strani za svakog igrača.

Pravilo Broj 4 – Službeno osoblje

Članak 8 - Zapisničar i mjerač vremena

Zapisničar popunjava kartice sa imenima igrača, zapisuje golove i obrane svakoga igrača. Mjerač vremena je zadužen za pokretanje i mjerenje vremena.

Pravilo broj 5 - Igra

Članak 9 – Vrijeme igre

Utakmica je podijeljena u dva dijela po 20 minuta, s pauzom od 5 minuta.

Mjeritelj vremena prati neprekinuto regulacijsko vrijeme. Prekidi se prihvataju samo u iznimnim situacijama koje uzimaju u obzir odluke kapetana momčadi.

Članak 10 - Bodovanje

Svaka hvatanje napadačke momčadi unutar gol zone - 1 bod

Igra završava kada jedna od momčadi postigne 11 poena.

Može biti samo jedan pobjednik i jedan poraženi, dakle, nema izjednačenja.

Ako na kraju vremena određenog za igru bude izjednačeno, posljednja momčad koja je osvojila bod je pobjednik utakmice.

Rule No. 6 – Zamjene Igrača

Članak 11 – Zamjene igrača

Svaki igrač mora igrati u oba dijela igre (obrana i napad). Zamjene su dopuštene samo nakon svakog poena, osim ako se igrač ozlijedio.

Dopušten je jedan „time out“ od 30 sekundi po poluvremenu.

Rule No. 7 – Tehnička pravila

Članak 12 – Igra diskom

Igrači koriste ruke u igri u MU kao i kod Ultimatea. Disk se može dodavati u svim smjerovima unutar označenog terena za igru.

Udaranje nogom diska je povreda pravila.

Članak 13 – Kretanje diska

Igrač u posjedu diska ne smije se kretati (trčati, hodati). Dozvoljeno je jedino „pivotiranje“ oko pivot noge u svim smjerovima.

Članak 14 – „Pivotiranje“

Kada igrač/ica uhvati disk stojeći na mjestu ili se zaustavi nakon hvatanja diska, dozvoljeno je „pivotiranje“.

„Pivotiranje“ znači da igrač u posjedu diska mora cijelo vrijeme imati jednu nogu na tlu (pivot noga) dok se drugom može rotirati u svim smjerovima.

Članak 15 – pravilo 7 sekundi

Igrač s diskom može ga držati samo do 7 sekundi. (Osim kada njegov izravni obrambeni igrač ne broji naglas).

Rule No. 8 – Prekršaji i kazne

Članak 16 - Prekršaji

Nakon prekršaja, disk ponovno postavlja igrač iz protivničke momčadi na mjesto gdje je prekršaj napravljen.

Članak 17 - Ponovno pozicioniranje diska u igri

Igrač ima 7 sekundi da izvrši dodavanje diska od trenutka kada ga dobije u posjed. Pri likom dodavanja, udaljenost između obrambenog igrača i njegovog protivnika mora biti minimalno jednaka promjeru diska.

Pravilo br. 9 – Pravila igre i provođenje

Članak 18 – Pravila ponašanja

Ultimate igrači/ice moraju se ponašati u skladu sa sportskim duhom igre.

Pošto u ovoj igri nema sudaca svaki igrač/ica koji ne poštuje dug igre i ostale igrače/ice treba bit udaljen iz igre i terena odlukom učitelja/ice ili voditelja/ice.

Fizički kontakt nije dopušten.

Igrači/ice u napadu i obrani moraju izbjegavati grubi fizički kontakt i poštivati druge suigrače.

Članak 19 – Pravilo o fizičkom kontaktu

Kada dođe do fizičkog kontakta (prekršaja) između suparnika oni sami moraju prosuditi koliko je kontakt utjecao na igru, je li bio namjieran ili nenamjieran i donijeti sukladnu odluku.

Članak 20 - Odgovornost za fizički kontakt

Kada se dogodi kontakt između dva ili više protivničkih igrača, igrač koji je namjerno ili bez mogućnosti izbjegavanja uspostavio taj kontakt treba prihvatiti odgovornost za prekršaj.

Članak 21 – Prekršaj obrambenog igrača

Pick – kada igrač koristi svoje tijelo kako bi zaustavio protivnika (s ili bez diska) u kretanju
Ometanje – kada obrambeni igrač fizičkim kontaktom sprječava bacača u kretanju. Gu-
ranje – kada obrambeni igrač prouzroči kontakt, a dolazi sa strane koja nije između diska

Članak 22 – Prekršaj napadača

Kada se napadač probija kroz obranu ili između 2 protivnika koji su blizu jedan dru-
gome i ima fizički kontakt s njima, što je poznato kao prisilni prolaz.

Članak 23 – Prekršaji i kazne

Prekršaj je kada igrač ima napravi fizički kontakt s protivnikom.

Ako je prekršaj napravljen na igraču koji ima u posjedu disk, a disk je bačen: igra se može nastaviti ako je disk uhvaćen od tima koji je bio u napadu (prednost).

Komentari pravila

Cilj UPSES je zabava i učenje za mlade.

Iako se moramo držati nekih osnovnih pravila, provođenje istih treba prenijeti na djecu bez forsiranja i pretjerane strogoće kako se ne bi osjetili obeshrabreni i izgubili interes.

Jedan od razloga zašto bi mladi trebali naučiti poštivati pravila je kako bi poboljšali svoju igru.

Pri prenošenju i učenju mladih pravilima igre važna je fleksibilnost. Osnovna pravila treba striktno provoditi dok se ostala pravila mogu provoditi kroz opušteniji pristup pritom respektirajući mlade i njihov razvoj.

Komentar/Pravilo 1

Najveća nagrada u Ultimate-u je Fair Play. Uvijek dolazi iznad rezultata.

Komentar/Pravilo 2

Na terenu uvijek mora bit barem jedna igračica u svakom timu.

Komentar/Pravilo 3

Navedene dimenzije uvijek se mogu prilagoditi stanju koji odgovaraju potrebama i mogućnostima s kojima se raspolaže.

Komentar/Pravilo 4

U pravilu svaki tim treba imati jednaki broj igrača radi ravnopravnosti igre i kako bi svako dijete dobilo podjednako vrijeme u igri.

Komentar/Pravilo 5

Svaki igrač/ica treba odigrati oba segmenta igre (napad i obrana). U UPSES -u pobjeda nije glavni zadatak.

Komentar/Pravilo 6

Fokus učitelja bi trebao biti na provođenje pravila koja se odnose na ponašanje djece. Kako u igri, tako i van terena. Ponašanja i pravila koja djeca steknu i nauče kroz ovu igru vrlo lako se mogu reflektirati u ponašanju kroz njihov daljnji život.

Nenamjerni fizički kontakti sastavni su i prirodni dio igre zbog želje da uhvate disk i manjka kontrole i tehnike nad svojim tijelom. Stoga to treba uzeti u obzir pri igri.

Ako se dogodi agresivno ponašanje od strane igrača, takvo ponašanje mora biti kažnjeno kako bi se sačuvao integritet igre i ostalih sudionika.

Zaključak

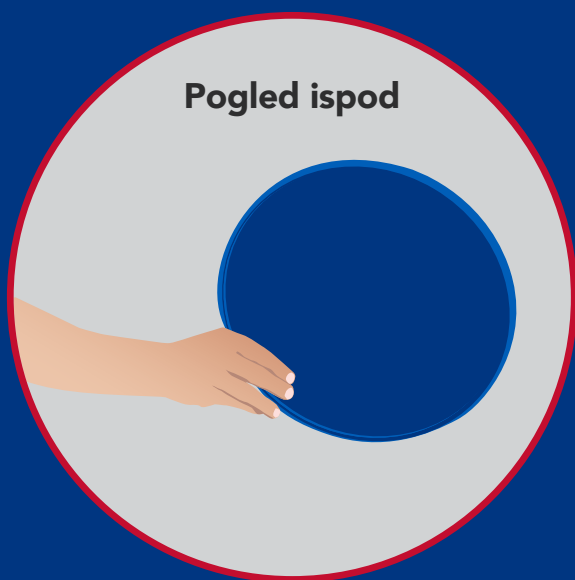
Pri igri UPSES-a pravila se moraju provoditi na miran način i uz obostrano poštivanje svih igrača/ica. Pristojno ponašanje, osmijeh i prihvaćanje svojih pogrešaka doprinose tome cilju, dok ostala nekorektna ponašanja treba izbaciti i popraviti.

Na kraju svake utakmice svi igrači/ice stanu u krug i rasprave o utakmici. Pozitivnim i negativnim aspektima u igri, pohvale ili ako neka ponašanja treba popraviti

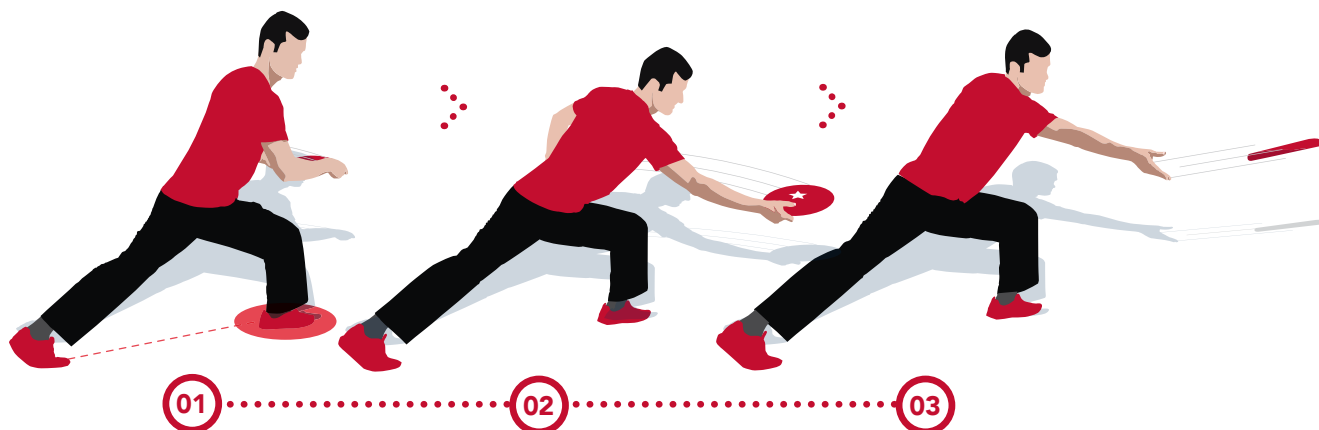
4. Specifični aspekti igre

4.1. Bacanja

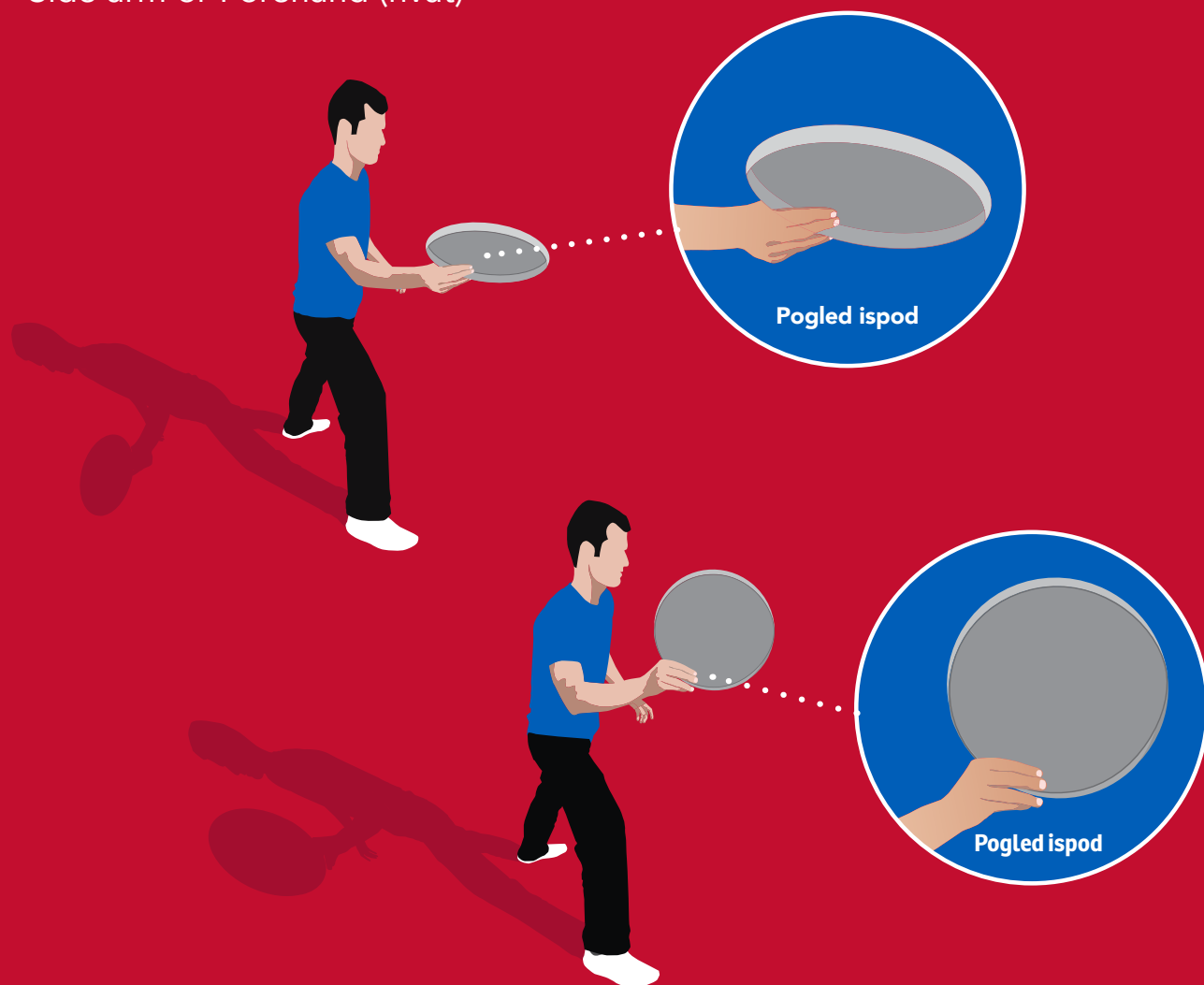
Backhand (hvat)



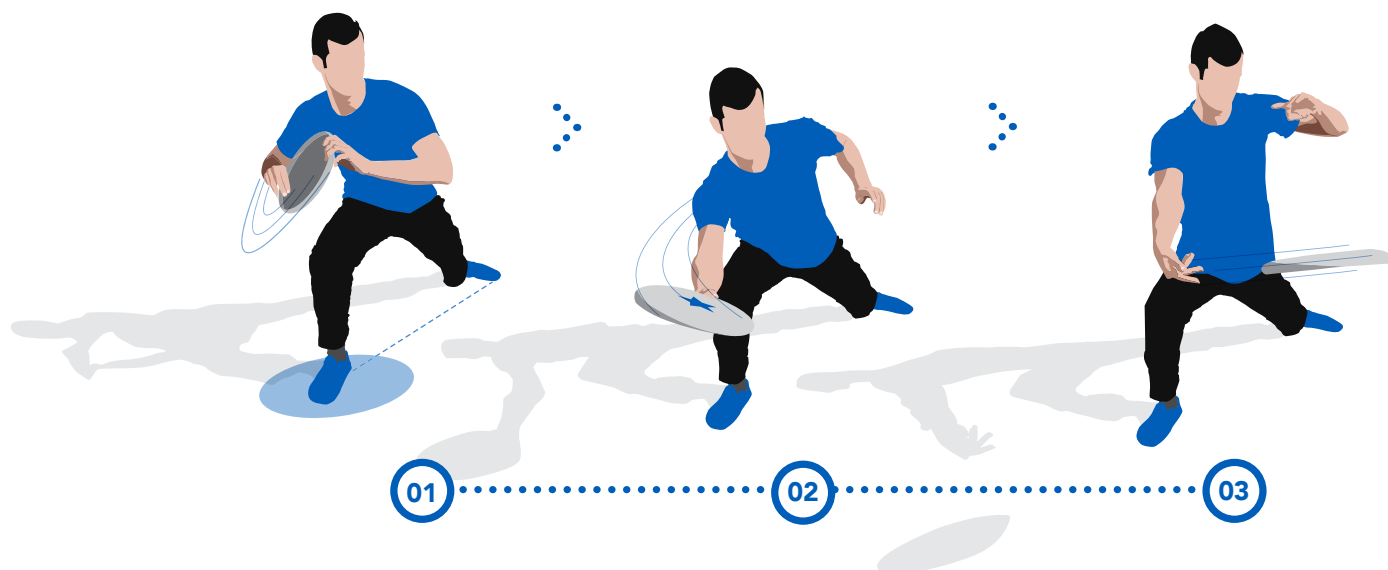
Backhand (puni pokret)



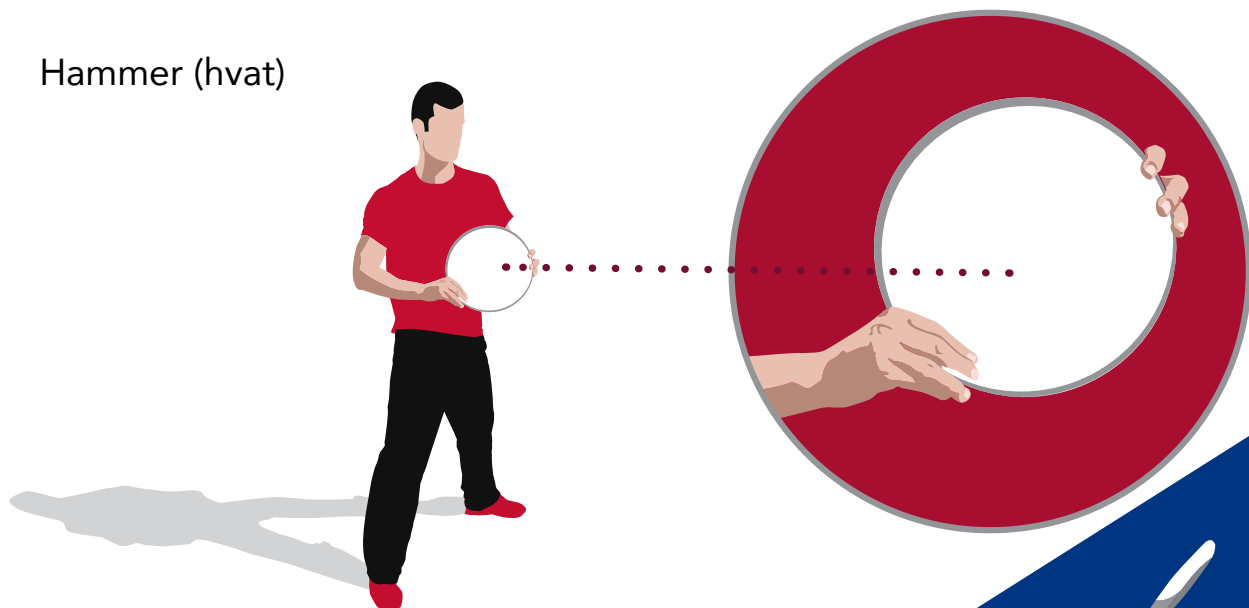
Side arm or Forehand (hvat)



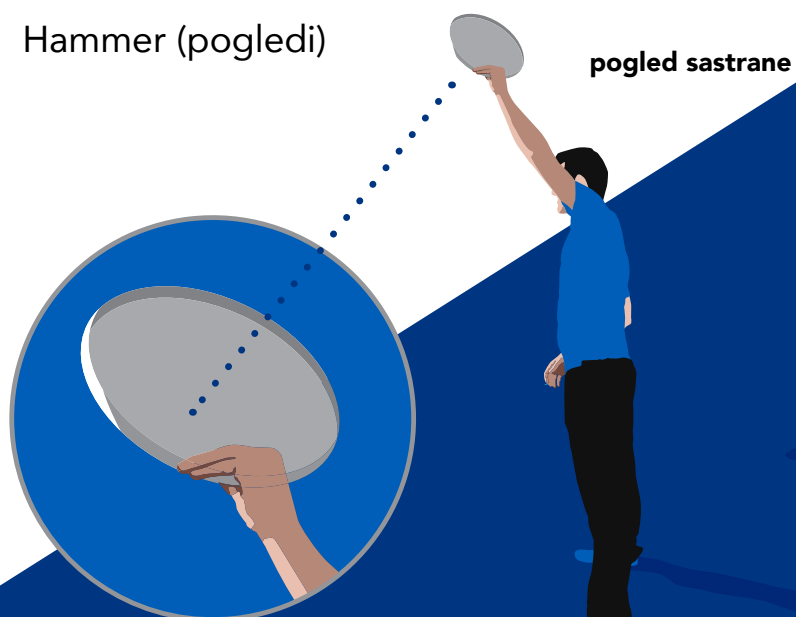
Side arm or Forehand (puni pokret)



Hammer (hvat)



Hammer (pogledi)

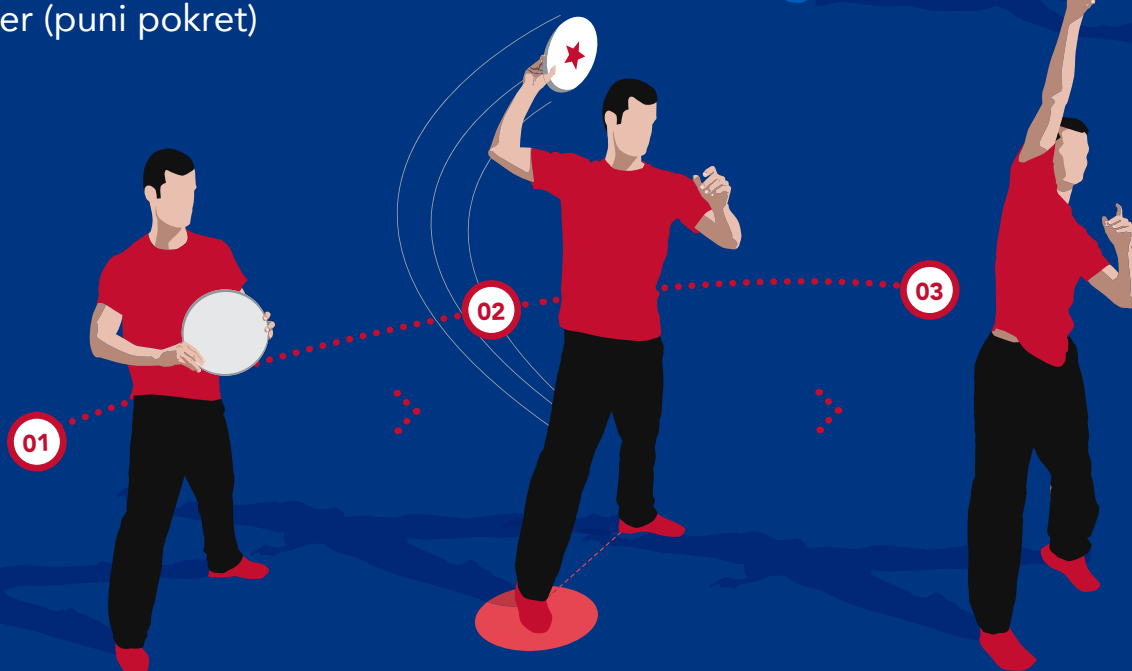


pogled sastrane

Pogled ispred

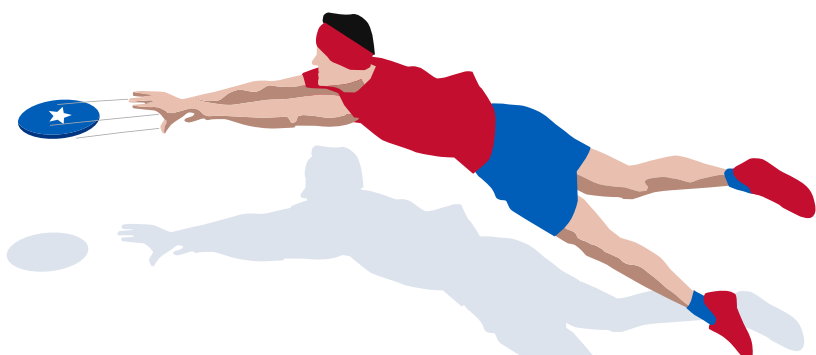


Hammer (puni pokret)

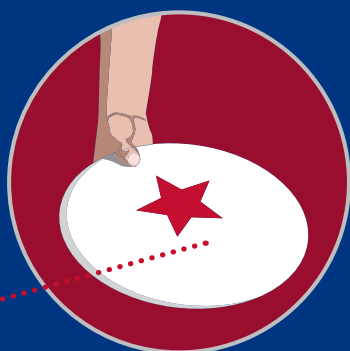


4.2. Hvatanja

Osnovne tehnike hvatanja



Dlan okrenut prema gore, palac dignut
(za hvatanja ispod struka)



Dlan okrenut prema dolje, palac spušten
(za hvatanja iznad glave)

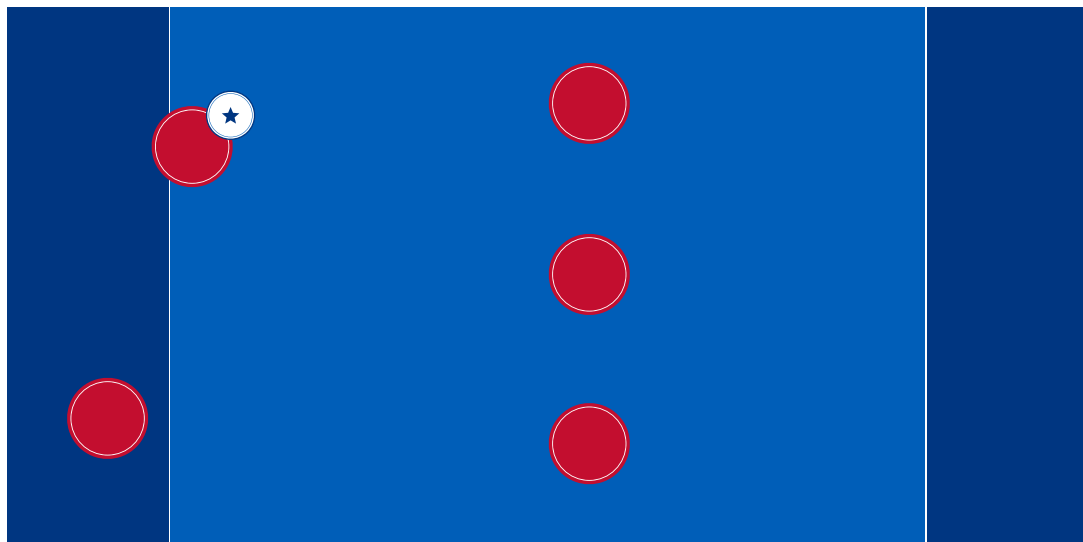


Palačinka hvatanje (za hvatanja od glave do struka
and the waist), najsigurnije hvatanje.

4.3. 4.3. Horizontalne i vertikalne linije - „Stack“ (Napad)

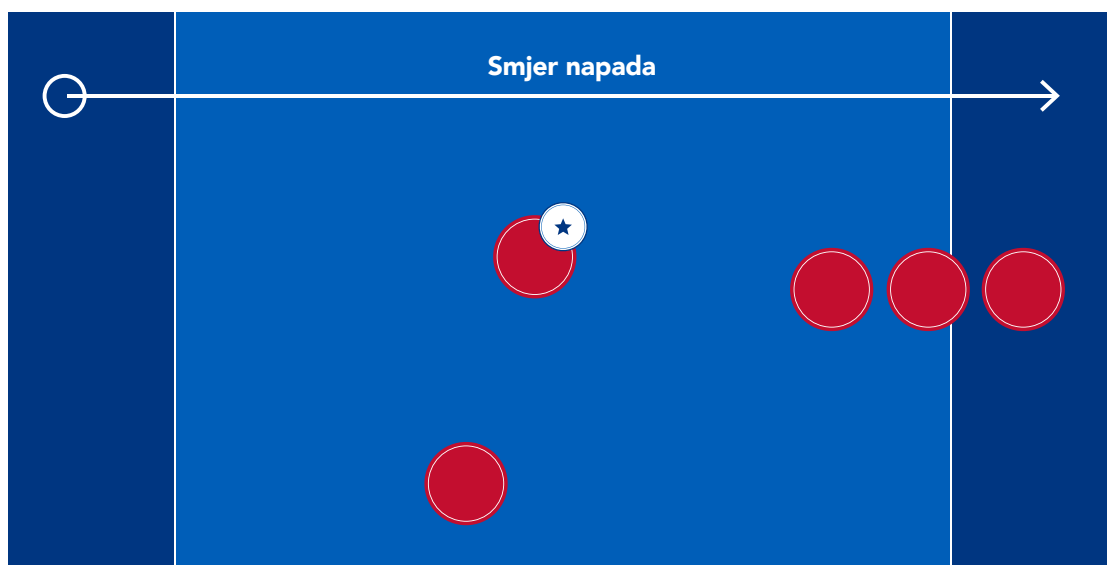
Horizontalna linija - „Stack“

Koristi se kod početka igre i kada se tim koji napada nalazi daleko od protivničke gol zone



Vertikalna linija – „Stack“

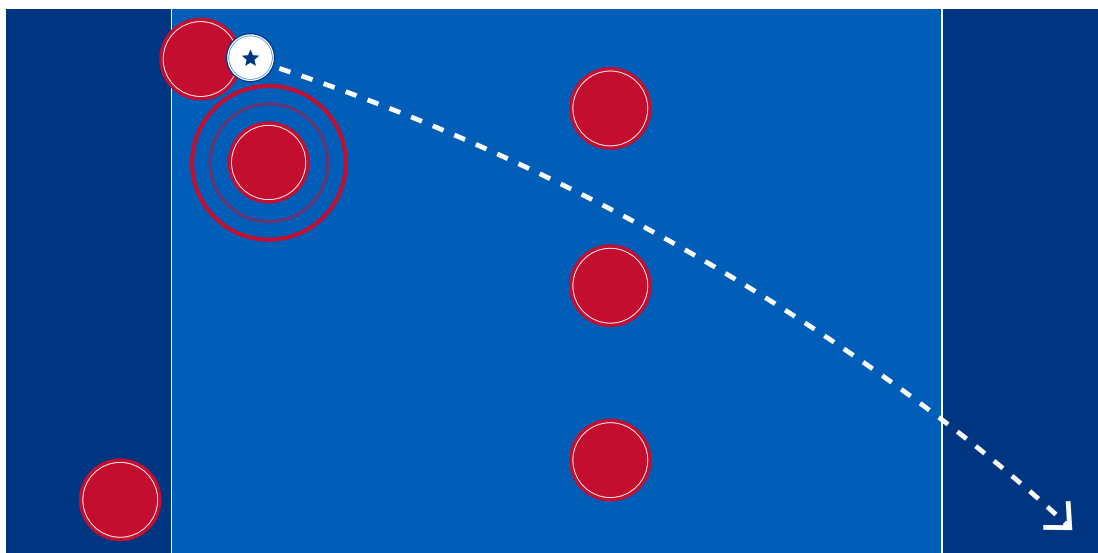
Koristi se najviše od polovice terena pa do protivničke gol zone.



4.4. 4.4. Forsiranje strane – Prema linijama / Ravno

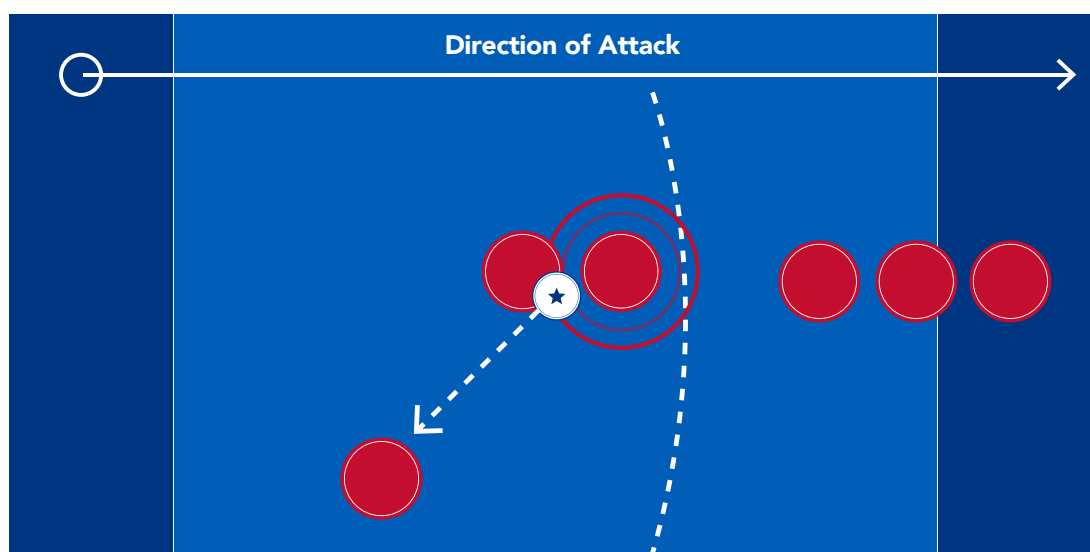
Forsiranje prema liniji

Korišteno od strane obrane kako bacač ne bi mogao uputiti disk prema sredi-ni terena.



Forsiranje ravno

Taj način obrane se koristi kako bi se bacača prisililo na dodavanja prema na-trag.



5. Metode učenja

5.1. Što učimo

Ovaj prijedlog je baziran na pretpostavci da predavač poznaje igru i principe Ultimate-a.

NAČELA IGRE

Načelo 1

NAPAD

Napredovanje kroz teren — Kretanje diska po terenu. Odnosi se na to koliko brzo želite slobodnu dodavaču liniju.

OBRANA

Pokrivanje — Odnosi se na to koliko brzo želite na nekoga postaviti obranu.

Načelo 2

NAPAD

Održavanje posjeda i ravnoteže — Održavanje posjeda i ravnoteže – bez obzira jesu li pravci za napredovanje blokirani ili ne, uvijek postoji resetirajući dodavača linija kako bi mogli sačuvati disk. Stoga, ekipa mora uvijek održavati ravnotežu i provesti prilagodbe u pravom trenutku.

OBRANA

Zadržavanje napada — odnosi se na zatvaranje okomitih linija napredovanja koje vode prema gol zoni. Igru i disk guramo prema bokovima.

Načelo 3

NAPAD

Uspjeh napada — koristite igrače u napadu na način kako bi poremetili forsiranje strane obrane koja tako postaje ranjiva.

OBRANA

Pritisak — stvaranje jačeg pritiska u obrani koristeći broj igrača na terenu, smanjivanjem polja igre i korištenjem posebnih načina obrane i forsiranja strane (forehand, backhand, ravno).

5.2. Tehničke vještine

Trčanje bez diska i „fake“

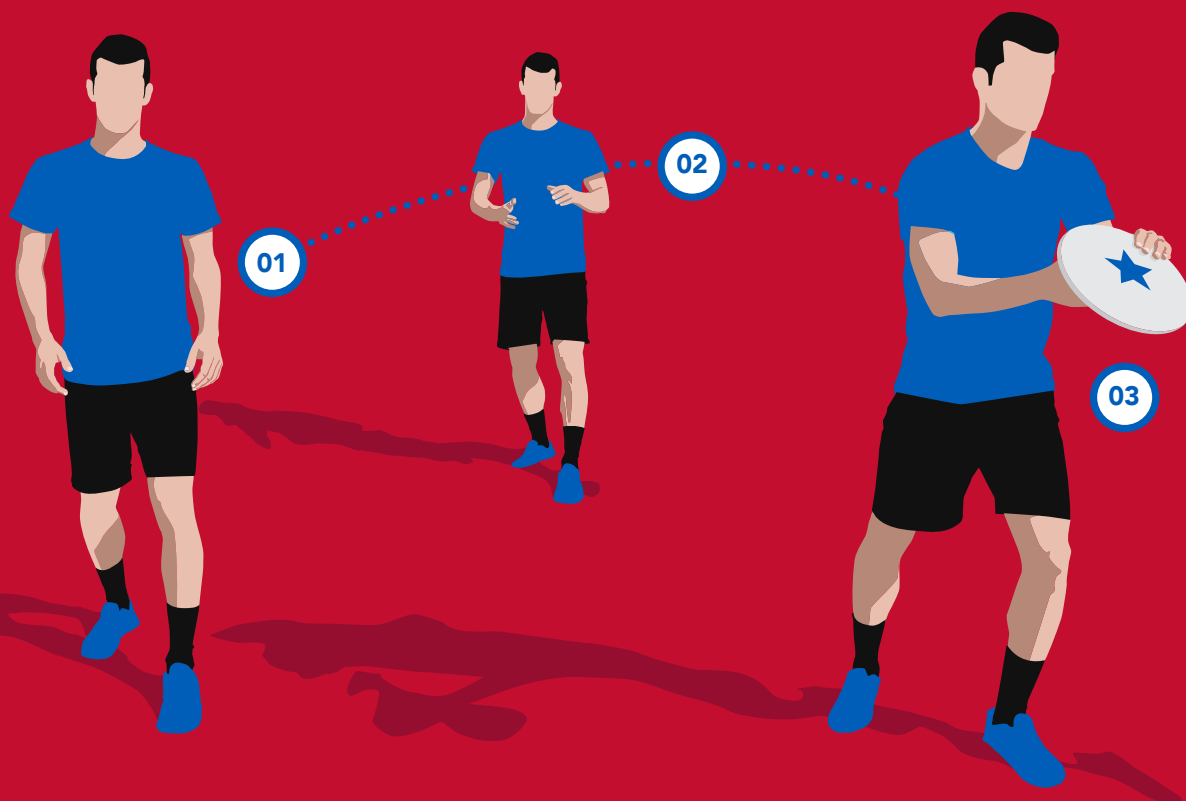
Glavni faktori

- Komunikacija
- Bacanje diska ispred igrača u trku
- Hvatanje diska dalje od tijela
- Pri hvatanju, držati pažnju na disk dok nije potpuno pod kontrolom
- Ubrzavanje prema disku
- Oba uključena igrača izvode pokrete veoma brzo



Učestale greške

- Hvatanje diska na mjestu
- Trčanje unazad ili bočno
- Krivo čitanje diska
- Ne izbjegavanje svoga protivnika



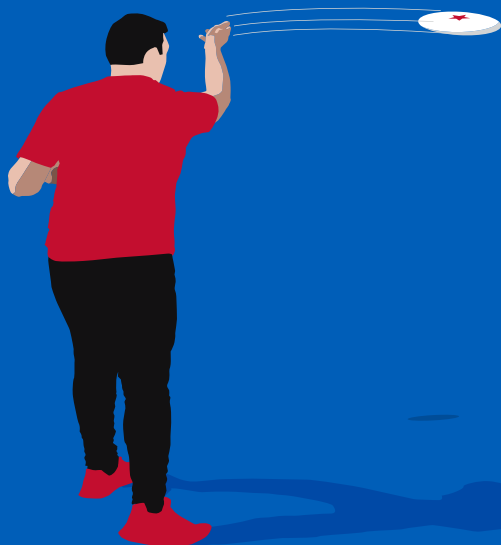
Dodavanje i hvatanje

Glavni faktori

- Komunikacija
- Bacanje ispred hvatača
- Hvatanje diska dalje od tijela
- Pri hvatanju, držati pažnju na disk dok nije potpuno pod kontrolom
- Ubrzavanje prema disku
- Oba uključena igrača izvode pokrete veoma brzo



01



02



03

Učestale greške

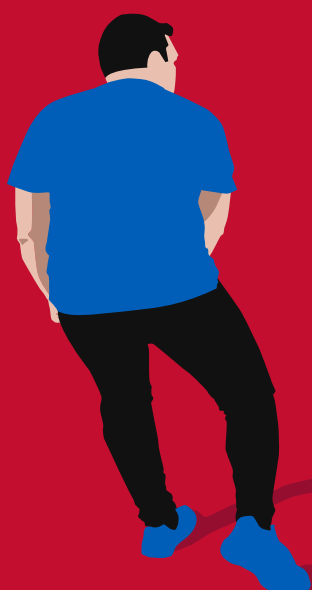
- Manjak komunikacije
- Bacanje od strane igrača koji je ostao na istom mjestu
- Grčenje pri bacanju i hvatanju
- Ne gledanje u disk



Dodavanje i trčanje

Glavni faktori

- Igrač koji prima disk mora biti spreman na hvatanje i odmah zatim bacanje
- Igrač nakon bacanja odmah trči u otvoreni prostor



01

02

Učestale greške

- Pogrešna tehnika bacanja u neskladu s kacijom;
- Bacanje izvedeno bez pripreme i brzopleto;
- Igrač koji hvata disk gubi vizualni kontakt s bacačem te prekida kontinuitet kretanja.



Obrana na igraču s diskom

Glavni faktori

- Raspodjela tjelesne težine kod stajanja;
- Težina na vrhovima prstiju ali asimetrično (jedna noga uvijek nešto ispred druge)
- Nisko težište
- Igrač kojeg branimo mora uvijek biti u vidnom polju



Učestale greške

- Gubitak igrača iz vidnog polja
- Krivo postavljanje
- Ostanak u početnoj poziciji
- Raspodjela težine na pete



5.3. Pedagoški napredak

NAČELA IGRE

Održavanje posjeda diska – Bacanje i hvatanje (bez kretanja)

POTREBNA OPREMA:

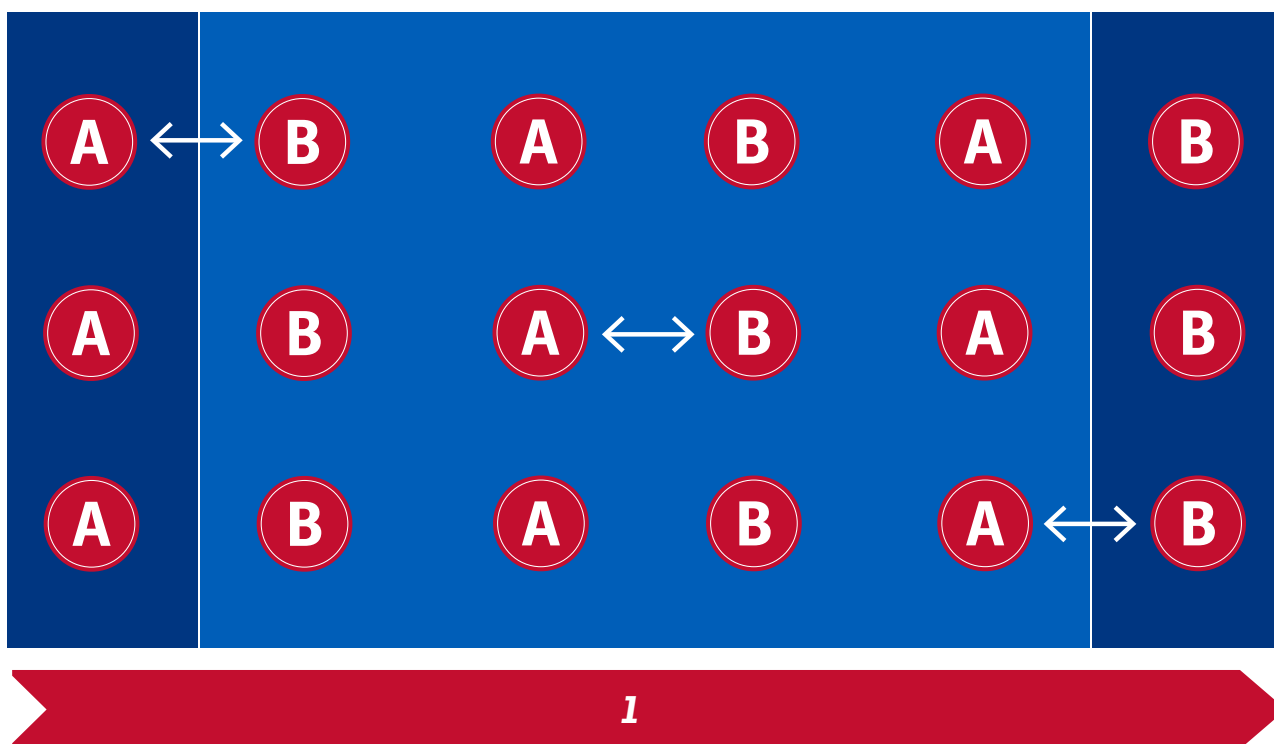
- Čunjevi;
- 1 disk na dva igrača

VRIJEME

- 10 minuta

OPIS

- Igrače podijeliti u grupe po 2 osobe
- Bacanje i hvatanje. Pravilnom tehnikom izvesti 20 bacanja (backhand i forehand)



Napredovanje kroz teren / Čuvanje posjeda diska te – Dodavanje i hvatanje (s kretanjem)

POTREBNA OPREMA:

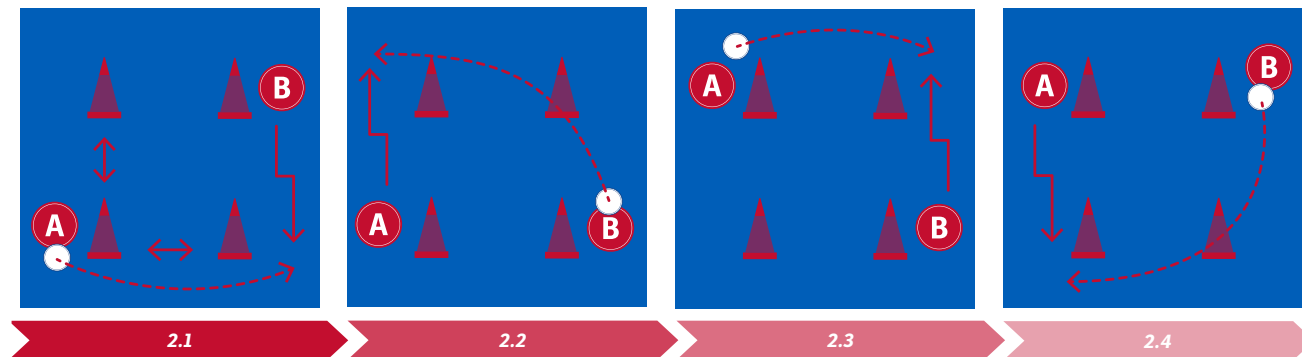
- 4 čunja na dva igrača;
- 1 disk na dva igrača

VRIJEME:

- 10 minuta

OPIS:

- Igrač s diskom baca forehand bacanje (dešnjak), hvatač mijenja smjer kretanja i hvata disk (2.1)
- Igrač s diskom baca forehand bacanje (dešnjak), hvatač mijenja smjer kretanja i hvata disk (2.2)
- Igrač s diskom baca forehand bacanje (dešnjak), hvatač mijenja smjer kretanja i hvata disk (2.3.)
- Igrač s diskom baca forehand bacanje (dešnjak), hvatač mijenja smjer kretanja i hvata disk (2.4.)



Ometanje napada – Bacanje i hvatanje sa obrambenim igračem

(samo jedan igrač se kreće)

POTREBNA OPREMA:

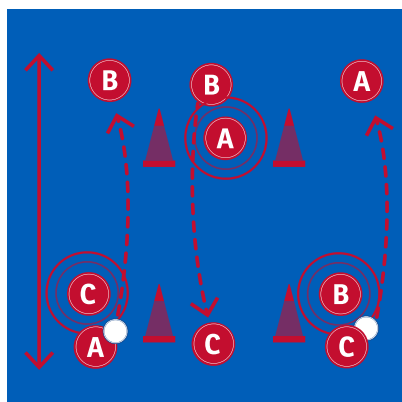
- 2 čunja na tri igrača;
- 1 disk na tri igrača

VRIJEME

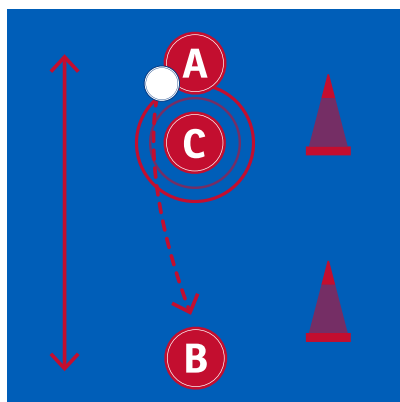
- 10 minuta

OPIS

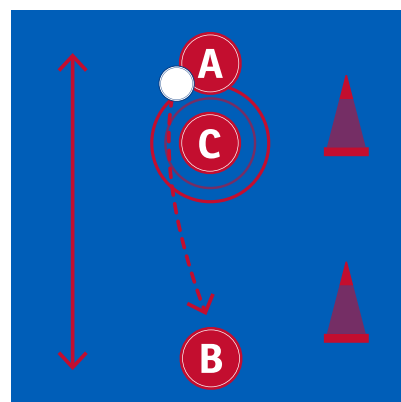
- 2 igrača igraju napad, 1 igrač igra obranu. Obrambeni igrač igra obranu 3 kruga i zatim se rotiraju dok svi ne odrade isto.
- Dozvoljena su samo backhand i forehand bacanja.
- Obrambeni igrač broji na glas do 7 sekundi. Igrač u napadu mora baciti disk unutar tih 7 sekundi.
- Igrač s diskom mora koristiti pivot nogu



3.1



3.2



3.3

Postavljanje/ometanje napada – Bacanje i hvatanje sa obrambenim igračem (kretanje sva 3 igrača)

POTREBNA OPREMA:

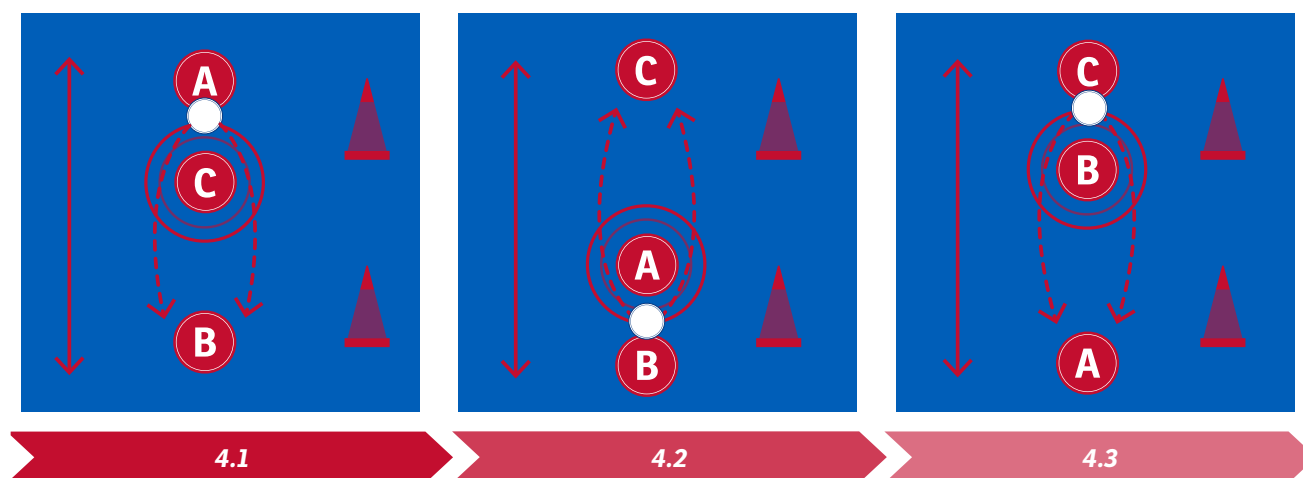
- 2 čunja na tri igrača;
- 1 disk na tri igrača

VRIJEME

- 10 minuta

OPIS

- 2 igrača igraju napad, 1 igrač igra obranu. Nakon bacanja, bacač odmah igra obranu na igraču koji je uhvatio disk.
- Dopuštena su samo backhand i forehand bacanja
- Obrambeni igrač broji na glas do 7 sekundi.
Igrač u napadu mora baciti disk unutar tih 7 sekundi.
- Igrač s diskom mora koristiti pivot nogu



Zajednička igra – Igra 3 dodavanja (sva 3 igrača se kreću)

POTREBNA OPREMA:

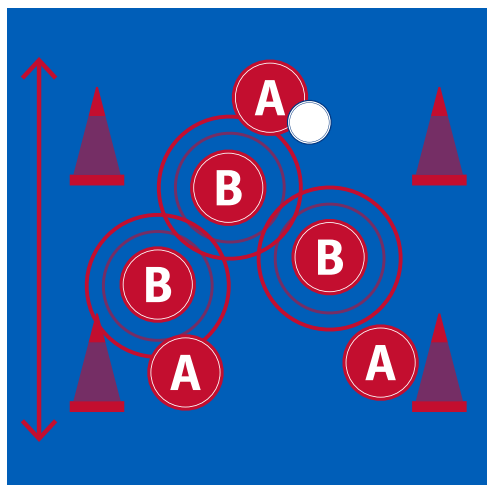
- 4 čunja na šest igrača;
- 1 disk na šest igrača

VRJEME

- 10 minuta

OPIS

- Igra 3na3. Zadatak je uspješno dodavati disk među suigračima.
- Dopuštena su samo backhand i forehand bacanja
- Obrambeni igrač broji na glas do 7 sekundi. Igrač u napadu mora baciti disk unutar tih 7 sekundi.



6. SOTG – Spirit of the game – Duh igre

6.1. Što je Duh igre - SOTG?

Možemo reći da je to pozitivna, svjesna i poticajna poštenost u igri.

Poznavanje pravila igre, prikladno ponašanje na terenu, poštenost, posjedovanje samokontrole i vještina komunikacije bez obzira na protivnika sve su esencijalni elementi SOTG-a.

SOTG tablica za bodovanje:

Day	Your Team Name (division)															
SPIRIT OF THE GAME SCORE SHEET																
Your whole team should be involved in rating the other team! Circle one box in each of the five lines and sum up the points to determine the SOTG score for the other team.																
1. Rules Knowledge and Use Examples: They did not purposefully misinterpret the rules. They kept to time limits. When they didn't know the rules they showed a real willingness to learn	Opponent <table border="1"><thead><tr><th>Poor</th><th>Not Good</th><th>Good</th><th>Very Good</th><th>Excellent</th></tr></thead><tbody><tr><td>0*</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4*</td></tr></tbody></table>	Poor	Not Good	Good	Very Good	Excellent	0*	1	2	3	4*					
Poor	Not Good	Good	Very Good	Excellent												
0*	1	2	3	4*												
2. Fouls and Body Contact Examples: They avoided fouling, contact, and dangerous plays.	<table border="1"><tbody><tr><td>0*</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4*</td></tr></tbody></table>	0*	1	2	3	4*										
0*	1	2	3	4*												
3. Fair-Mindedness Examples: They apologized in situations where it was appropriate, informed teammates about wrong/unnecessary calls. Only called significant breaches	<table border="1"><tbody><tr><td>0*</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4*</td></tr></tbody></table>	0*	1	2	3	4*										
0*	1	2	3	4*												
4. Positive Attitude and Self-Control Examples: They were polite. They played with appropriate intensity irrespective of the score. They left an overall positive impression during and after the game.	<table border="1"><tbody><tr><td>0*</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4*</td></tr></tbody></table>	0*	1	2	3	4*										
0*	1	2	3	4*												
5. Communication Examples: They communicated respectfully. They listened. They kept to discussion time limits.	<table border="1"><tbody><tr><td>0*</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4*</td></tr></tbody></table>	0*	1	2	3	4*										
0*	1	2	3	4*												
Summing the results Sum the results of every category to a final number and write it into these boxes (the end result should be between 0 and 20).	<table border="1"><tbody><tr><td colspan="5">II</td></tr><tr><td colspan="5">Spirit Score Total</td></tr></tbody></table>	II					Spirit Score Total									
II																
Spirit Score Total																
Comment Box If you have selected 0 or 4* in any category, please explain in few words what happened. Compliments as well as negative feedback will be passed to the teams in the appropriate manner.	<table border="1"><tbody><tr><td colspan="5"></td></tr><tr><td colspan="5"></td></tr><tr><td colspan="5"></td></tr></tbody></table>															



6.2. Čemu služi SOTG?



Pošto je Ultimate sport bez sudaca, esencijalno je da su svi igrači upoznati s činjenicom da se igra mora igrati po pravilima.

Svjesnost važnosti SOTG-a pomaže u razumijevanju pravila i svaki igrač postane svjesniji što sve sport obuhvaća.

Iz tog razloga razvijen je sustav ocjenjivanja SOTG-a.

Neposredno poslije utakmice, igrači ocjenjuju protivnički tim te vlastiti tim prema 5 principa igre:

1. Jesu li svi bili upoznati s pravilima te ih poštivali?
2. Jesu li svi izbjegavali fizički kontakt?
3. Jesu li svi bili nepristrani?
4. Jesu li svi pokazali samokontrolu i pozitivan pristup?
5. Jesu li svi komunicirali pripadajuće i s poštovanjem?

Unutar zajednice Ultimate igrača, rezultati SOTG-a smatraju se važnijim od pobjede.

6.3. 6.3. Moral i edukativne vrijednosti unutar Ultimate-a

Svi ocijenjeni treninzi, svi objavljeni znanstveni članci i samo priznanje od strane IOO - Internacionalnog Olimpijskog Odbora su više nego validan razlog da se Ultimate uvede u škole, ne samo kao sport već kao i sredstvo prikupljanja dubljeg socijalnog znanja te postajanja boljim građaninom.

6.4. Spirit kapetani

(Primijenjeno od USA Ultimate iz WFDF opis poslova "Spirit kapetana", sa dozvolom, April 2016)

Visoko kompetitivna igra je poticana, ali nikada pod cijenu uzajamnog poštovanja među natjecateljima, odanosti dogovorenim pravilima ili bazičnom zadovoljstvu igranja.

Zahtjevi:

- Spirit kapetan mora biti aktivni igrač

Odgovornosti spirit captain-a:

- Prije turnira
 - Poznavati sva pravila! Velika komponenta Duha igre (Spirit of the Game – SOTG) je poznavanje i pravilna izvedba pravila. Pobrini se da i tvoji suigrači također poznaju pravila!
 - - Razgovor s timom oko načina pristupa diskusijama oko poziva na pravila. Zapamti "BE CALM" (budi miran):

Breathe - (diši)

Explain what you think happened - (objasni svoju perspektivu)

Consider what they think happened - (uzmi u obzir sugovornikovu perspektivu)

Ask for advice - (pitaj za savjet)

Listen - (slušaj)

Make the Call - (donesi odluku)

- Reagiraj na zahtjeve direktora turnira ili spirit direktora.
- Prije utakmice
 - Upoznaj se sa Spirit Captainom protivničkog tima prije igre. Predstavi se i započni igru na pozitivnoj noti.
 - Jeli tvoj tim imao probleme u prošloj utakmici na koje se fokusirate (npr. brzo brojanje, previše fizičkog kontakta igrača kada je disk u zraku)?
 - Jeli se tvoj tim susreo sa nekim primjerom timova ili strategija koje demonstriraju kako Spirit treba izgledati? Uvijek je dobra ideja podijeliti takve stvari s drugim timovima!

- Za vrijeme utakmice
 - Budi preaktivan! Komuniciraj s protivničkim Spirit Kapetanom čim se prob-
lemi pojave. Prije je bolje nego kasnije, jer se time izbjegava da igra ode u
“lošem” smjeru, pogotovo ako timovi imaju različite perspektive ili očekivanja.
 - Potiči svoj tim prema pozitivnom ponašanju
 - Tijekom poluvremena, uzmi nekoliko minuta da provjeriš stanje sa pro-
tivničkim Spirit Kapetanom i promatračima. Postoje li nepravilnosti koje
treba ispraviti? Ide li sve po planu? Izrazi i pozitivne i negativne aspekte s pro-
tivničkim Spirit Kapetanom. Pomozi suigračima riješiti Spirit probleme van
igrališta/između poena i poslije igre. Tijekom igre tenzije znaju porasti. Pobri-
ni se da diskutiraš sve pozive na pravila ili poteze sa uključenim suigračima te
ponudi rješenja za izbjegavanje budućih problema.
 - Radi zajedno s protivničkim Spirit Kapetanom prema razrješavanju ikakvih
ozbiljnijih Spirit problema tijekom igre. Pozovi se na Spirit Timeout ako je to
potrebno.
- Poslije utakmice
 - Pomozi u okupljanju u Spirit Circle s protivničkim timom. Ako iz nekog razlo-
ga nema vremena zbog ograničenja rasporeda, najmanje što možeš napraviti je
razgovarati sa Spirit Kapetanom protivničke ekipe i podijeliti misli te odlučiti
ako je potrebna daljnja diskusija.
 - Pobrini se da tvoj tim pošteno i brzo ocjeni protivnike po pet principa Spirita.
Pobrini se da je cijela ekipa uključena u ovu aktivnost te da ju koriste kao šansu
za reflektiranje na utakmicu te timski Spirit.
 - Po brzom postupku vrati rezultate organizatorima turnira ili drugoj adekvat-
noj osobi. Potrebno je držati se zahtjeva organizatora turnira po pitanju brzine
ocjenjivanja protivnika kako bi cijeli sustav funkcionirao. To uključuje i zadnju
utakmicu turnira!
 - Zadrži kopiju svih Spirit ocjena. Fotografiraj mobitelom, zapiši na mobitel ili
tablet, ili zapiši u bilježnicu.
- Nakon turnira
 - Ako je potrebno, dodatno popričaj sa drugim timovima
 - Budi dostupan drugim ekipama, organizatorima turnira te Spirit direktorima.

Spirit sustav ocjenjivanja

[Sa ovog linka na WFDF web stranici se može skinuti SOTG Scoring-Sheet](#)

- Postoji pet principa Spirita:
 1. Poznavanje pravila
 2. Izbjegavanje fizičkog kontakta
 3. Poštenje
 4. Pozitivan stav
 5. Komunikacija
- Definicije i primjeri ovih pet principa mogu se pronaći u „Example behaviours sheet for guidance on scoring“, dostupno na WFDF web stranici
- Ocjenjivanje Spirita je timski rad! Uloga Spirit Kapetana je olakšati bodovanje uz doprinos tima:
 - Potakni sve igrače da podizanjem prstiju glasaju za ocjenu koju žele dodijeliti svakoj kategoriji
 - Igrači s ekstremnim mišljenjima trebaju objasniti zašto daju ekstremnu ocjenu. Ostali igrači onda mogu prilagoditi vlastitu ocjenu te se na kraju bira prosjek.
 - Ekstremno visoke ili niske ocjene moraju biti argumentirane.
- Podsjetnik za tim:
 - Ocjena “2” je “dobra” ocjena u svakoj kategoriji.
 - “Dobar” krajnji rezultat je ocjena između 8 i 13.
 - Molimo da upotrijebite primjere ponašanja koji se nalaze na poledini forme za ocjenjivanje kako biste si pomogli odrediti ocjenu neke ekipe za svaku kategoriju.
 - Zabava van terena je super, ali to ne bi trebalo utjecati na ocjenu Spirita tijekom utakmice.
 - Nije dozvoljeno davati slabije ocjene iz osvete ili predrasuda (npr. ocjena bazirana na prijašnjim susretima s tom ekipom ili reputacijom te ekipe). Potiči suigrače da argumentiraju ocjene uspoređujući ih s primjerima ponašanja iz forme!
- Pobrini se da se slijede pravila turnira i priloži ocjene na vrijeme. To pomaže u održavanju statistike, ali također daje priliku organizatorima turnira da budu svjesni problema koji se događaju.

- Nakon ocjenjivanja Spirita
 - Ocjene i komentari bivaju objavljeni nakon turnira.
 - Ako tvoj tim dobije loše ocjene (6 ili manje), visoke ocjene (preko 14) ili nule ili četvorke u nekoliko kategorija kroz više utakmica, očekivani su dodatni razgovori sa Spirit direktorom turnira. Treba razriješiti ponavljajuće probleme te istaknuti odlične primjere.
 - Ako tim ima nekoliko loših ocjena te se ne popravi ili ima primjetno loš rezultat u ovom aspekti, Spirit direktor će to adresirati s timom.
 - Tim koji konstantno daje ocjene iznad 15 će također biti kontaktiran od strane Spirit direktora jer je to nestandardno visoka ocjena te je očito da tim ne ocjenjuje protivnike ispravno.

Spirit Circles (Spirit krug)

- Spirit Circles je primjer aktivnosti koja se odvija nakon utakmice te koju timovi mogu iskoristiti za komunikaciju.
- Spirit Krug bi se trebali održavati nakon što završi zadnji poen utakmice. Oba tima se okupe te zagrljeni formiraju jedan veliki krug, obično tako da oko svakog igrača budu 2 igrača protivničkog tima
- Spirit Krug su prilika za adresiranje Spirit problema, diskutiranje situacija u utakmici te pohvalu ili čestitke protivničkoj ekipi. Be open, honest and candid, but not abusive.
 - Budi otvoren, iskren, ali ne uvredljiv.
 - Shvati ovo kao priliku za učenje.
 - Upotrijebi ovo kao priliku za dijeljenje ideja ili istakni odličan primjer Spirita.
- Spirit kapetani bi trebali preuzeti voditeljsku odgovornost te time doprinositi stvaranju prilika za razgovor. Iako time u ovom trenutku još nije odradio ocjenjivanje Spirita, Spirit kapetan bi trebao imati prilično dobru ideju oko toga kako je utakmica prošla i može pomoći u otvaranju razgovora i dijeljenju iskustva. Komunikacija u Spirit Krugu može biti velika pomoć u kasnijoj aktivnosti ocjenjivanja Spirita.
- Neposredno napon Spirit Kruga je odlično vrijeme za kapetane i Spirit kapetan da se sastanu te podijele dojmove sa utakmice te također da si pomognu dati savjete o tome što je bilo dobro, a što se može popraviti.

„Spirit Timeout“

Ako oba Spirit kapetana vjeruju da ijedan tim ne uspijeva slijediti SOTG principe i da je igra postala opasna ili čak samo previše negativna, imaju pravo pozvati „Spirit Timeout“.

- **Spirit Timeout može biti zvan ako su ispunjeni svi ovi uvjeti:**

- Sve druge opcije su bile iscrpljene (npr. Spirit kapetani su pričali o prilagodbi, ali se jedan ili oba tima ne prilagođavaju).
- Spirit kapetani oba tima slažu se da je potreban.
- Igra je zaustavljena ili između poena.
- U igri sa Promatračima (ako ih ima) , Spirit Captain nema pravo direktno zvati Spirit Timeout. Spirit Captains bi trebali komunicirati sa Promatračem te međusobno tijekom utakmice. Promatrač bi trebali nastaviti koristiti svoje normalne procese kako bi se borili s problemima koji nastaju tijekom igre, uključujući pauziranje igre da bi se adresirale brige timova. Promatrač mogu zvati „Spirit Timeout“ ako vide potrebu za time ili ako je to zahtijevano od strane oba Spirit kapetana.

Tijekom „Spirit Timeout-a“:

- Spirit Timeout traje maksimalno 3 minute.
- Nijedan tim ne smije pričati o strategiji utakmice.
- Spirit Timoutovi mogu funkcionirati na jedan od dva načina, ovisno kako je dogovoreno od strane Spirit kapetana:
 1. Formiraju se dva kruga:
 - a) Kapetani timova i Spirit kapetani timova nalaze se na terenu te diskutiraju o problemima vezanim uz SOTG, determiniraju i implementiraju rješenje prenoseći dogovore ostalim igračima u velikom Spirit Krugu.
 - b) Svi ostali igrači formiraju drugi veliki Spirit Krug koju uključuje igrače oba tima.
 2. Svi igrači iz oba tima formiraju jedan Spirit Krug. Konverzacija je vođena od strane Spirit kapetana.
- Spirit Timeout ne utječe na broj preostalih timeouta.
- Obično Spirit Timeout ne utječe na cap.
 - Direktor turnira uvijek ima mogućnost da dopusti da se cap produži. Ovo bi se trebalo dogoditi kroz komunikaciju između Spirit kapetana i direktora turnira. Timovi ne rade ovo na svoju ruku bez konzultacije sa direktorom turnira.
- Nakon Spirit Timeouta, timovi postavljaju igru te se igra nastavlja kao i nakon običnog timeouta.

7. Nastavne jedinice



OSNOVNA ŠKOLA - ULTIMATE

7.1 Uvodna razina

Principi igre

Sat 1

- Progresija;
- Rukovanje diskom i ravnoteža.

Sat 2

- Progresija;
- Rukovanje diskom i ravnoteža.

Sat 3

- Progresija i oporavak;
- Rukovanje diskom i ravnoteža uz opterećenje.

Sat 4

- Progresija i oporavak;
- Rukovanje diskom i
- Ravnoteža uz opterećenje.

Sat 5

- Progresija i oporavak;
- Rukovanje diskom i
- ravnoteža uz opterećenje.
- Postignuće uz pritisak.

Ciljevi nastavnih sati

- **Sat 1**
- Kretanja;
- Bacanja;
- Razvoj prostorne svjesnosti; Fair Play.

Sat 2

- Kretanje;
- Bacanja;
- Hvatanja;
- Poboljšanje opće dinamičke koordinacije;
- Fair Play;
- Poznavanje pravila i upoznavanje s Duhom igre (SOTG).

Sat 3

- Kontrola diska;
- Kretanje;
- Postizanje bodova;
- Poznavanje pravila i upoznavanje s Duhom igre (SOTG).

Sat 4

- Kontrola diska;
- Kretanje;
- Postizanje bodova;
- Poznavanje pravila i upoznavanje s Duhom igre (SOTG).

Sat 5

- Kontrola diska;
- Kretanje;
- Postizanje bodova;
- Poznavanje pravila i upoznavanje s Duhom igre (SOTG).

Tehnike

Sat 1

- Rukovanje diskom;
- Trčanje, promjena brzine i smjera

Sat 2

- Rukovanje diskom;
- Trčanje, promjena brzine i smjera

Sat 3

- Dodavanje i hvatanje;
- Situacije 1x1 i 2x1

Sat 4

- Dodavanje i hvatanje;
- Trčanje, promjena brzine i smjera;

Sat 5

- Igra 2x2;
- Igra 3X3.

Tipovi vježbi

Sat 1

- Zabavne igre;
- Vježbe po pozicijama;
- Štafetne igre;

Sat 2

- Zabavne igre;
- Vježbe po pozicijama;
- Štafetne igre;

Sat 3

- Zabavne igre;
- Vježbe po pozicijama;
- Štafetne igre;

Sat 4

- Zabavne igre;
- Vježbe po pozicijama;
- Štafetne igre;

Sat 5

- Zabavne igre;
- Vježbe po pozicijama;
- Štafetne igre;

Očekivane greške

Sat 1

- Poteškoće u razumijevanju kamo trčati da uhvatite disk.

Sat 2

- Poteškoće kod bacanja diska;
- Kod bacanja forehanda;
- Kod razumijevanju kamo trčati da uhvatite disk.

Sat 3

- Hvatanje diska kod stajanja mirno;
- Bacanje diska prebrzo;
- Teško “percipiranje” igre;
- Kaotična igra.

Sat 4

- Hvatanje diska kod stajanja mirno;
- Bacanje diska prebrzo;
- Teško “percipiranje” igre;
- Kaotična igra.

Sat 5

- Hvatanje diska kod stajanja mirno;
- Bacanje diska prebrzo;
- Teško “percipiranje” igre;
- Kaotična igra.

Korištena pravila

Sat 1

- Mini Ultimate (MU)

Sat 2

- Mini Ultimate (MU)

Sat 3

- Mini Ultimate (MU)

Sat 4

- Mini Ultimate (MU)

Sat 5

- Mini Ultimate (MU)

PRIJEDLOG ZA ODRŽAVANJE 12 SATI ZA JEDNU NASTAVNU JEDINICU

Osnovna škola – Uvodna razina

Sat 1 (2x)

Sat 2 (2x)

Sat 3 (2x)

Sat 4 (3x)

Sat 5 (3x)

2ND RAZINA - ULTIMATE

7.2 - OSNOVNI NIVO

Principi igre

Sat 6

- Progresija;
- Rukovanje diskom i ravnoteža.

Sat 7

- Progresija i oporavak;
- Rukovanje diskom i ravnoteža uz opterećenje.
- Postignuće uz pritisak.

Sat 8

- Progresija i oporavak;
- Rukovanje diskom i ravnoteža uz opterećenje.
- Postignuće uz pritisak.

Sat 9

- Progresija i oporavak;
- Rukovanje diskom i ravnoteža uz opterećenje.
- Postignuće uz pritisak.

Ciljevi nastavnih sati

Sat 6

- Kretanje, Bacanja;
- Hvatanja; Unaprijeđivanje dinamičke kontrole;
- Fair Play;
- Poznavanje pravila i upoznavanje s Duhom igre (SOTG).

Sat 7

- Kontrola diska;
- Kretanje;
- Postizanje bodova;

Sat 8

- Kontrola diska;
- Kretanje;
- Postizanje bodova;
- Poznavanje pravila i upoznavanje s Duhom igre (SOTG).

Sat 9

- Kontrola diska;
- Kretanje;
- Postizanje bodova;
- Poznavanje pravila i upoznavanje s Duhom igre (SOTG).

Tehnike

Sat 6

- Rukovanje diskom;
- Trčanje, promjena brzine i smjera
- Dodavanje i hvatanje;
- Osnovna obrana.

Sat 7

- Rukovanje diskom;
- Trčanje, promjena brzine i smjera;
- Dodavanje i hvatanje;
- Obrana uz forsiranje strane.

Sat 8

- Dodavanje i hvatanje;
- Trčanje, promjena brzine i smjera;

Sat 9

- Rukovanje diskom;
- Trčanje, promjena brzine i smjera;
- Dodavanje i hvatanje;

Tipovi vježbi

Sat 6

- Dodavanje i hvatanje;
- 2x1; 2x2 i 3x3 situacije.

Sat 7

- Dodavanje i hvatanje;
- 2x1; 2x2 i 3x3 situacije.

Sat 8

- Dodavanje i hvatanje ; 1X1, 2X1 situacije;
- Načini igre.

Sat 9

- Igranje UPSES razini

Očekivane greške

Sat 6

- Rađenje nepotrebnih promjena smjera;
- Trčanje bez prekida.

Sat 7

- Nedostatak komunikacije između dodavača i hvatača;
- Kod 2X1, obrana se neizvodi ispravno.

Sat 8

- Nedostatak komunikacije između dodavača i hvatača;
- Kod 2X1, obrana se neizvodi ispravno.
- Duga bacanja.

Sat 9

- Dodavač uvijek pokušava završiti poen prvim dodavanjem;
- Generalni nedostatak komunikacije;
- Previše promjena smjera kod trčanja.

Korištena pravila

Sat 6

- EBS Ultimate (UPSES)

Sat 7

- EBS Ultimate (UPSES)

Sat 8

EBS Ultimate (UPSES)

Sat 9

- EBS Ultimate (UPSES)

PRIJEDLOG ZA ODRŽAVANJE 12 SATI ZA JEDNU NASTAVNU JEDINICU

2nd Ciklus - Uvodna razina

Sat 1 (1x)

Sat 2 (1x)

Sat 3 (2x)

Sat 4 and 5 (1x)

2nd Ciklus - Uvodna razina

Sat 6 (2x)

Sat 7 (2x)

Sat 8 (3x)

Sat 9 (2x)

3. CIKLUS - ULTIMATE

7.3 - Napredna razina

Principi igre

Sat 10

- Progresija i oporavak;
- Rukovanje diskom i ravnoteža uz opterećenje;
- Postignuće uz pritisak.

Sat 11

- Progresija i oporavak;
- Uspješno čuvanje diska i ravnoteže uz opterećenje;
- Postignuće uz pritisak.

Sat 12

- Progresija i oporavak;
- Uspješno čuvanje diska i ravnoteže uz opterećenje;
- Postignuće uz pritisak.

Ciljevi nastavnih sati

Sat 10

- Poznavanje korištenja vertikalne i horizontalne linija u napadu;
- Individualna obrana i korištenje zamjene u obradi kad je potrebno;
- Komunikacija.

Sat 11

- Poznavanje korištenja vertikalne i horizontalne linije u napadu;
- Individualna obrana i korištenje zamjene u obradi kad je potrebno;
- Komunikacija.

Sat 12

- Poznavanje korištenja vertikalne i horizontalne linije u napadu;
- Individualna obrana i korištenje zamjene u obradi kad je potrebno;
- Komunikacija.

Techniky

Sat 10

- Kontrola diska;
- Trčanje, Formiranje linije ("stack-a"), promjena brzine i smjera;
- Dodavanje i hvatanje.

Sat 11

- Kontrola diska;
- Trčanje, Formiranje linije ("stack-a"), promjena brzine i smjera;
- Dodavanje i hvatanje.

Sat 12

- Kontrola diska;
- Trčanje, promjena brzine i smjera;
- Formiranje varijacija linija ("stack-a") ovisno o poziciji na terenu;
- Dodavanje i hvatanje.

Tipovi vježbi

Sat 10

- Igra 2X2;
- 3X3.

Sat 11

- Igra 2X2;
- 3X3.

Sat 12

- Igra 2X2;
- 3X3;
- (UPSES)

Očekivane greške

Sat 10

- Poteškoće u formiranju linije ("stack-a");
- Igrač se ne vrati nakon "cut-a";
- Ne uspijevanje definiranja pravilne obrane.

Sat 11

- Poteškoće u formiranju linije ("stack-a");
- Igrač se ne vrati nakon "cut-a";
- Ne uspijevanje definiranja pravilne obrane.

Sat 12

- Pomanjkanje komunikacije između dodavača i hvatača;
- Kod 2X1, obrana ne funkcionira;
- Duga bacanja

Korištena pravila

Sat 10

- EBS Ultimate (UPSES)

Sat 11

- EBS Ultimate (UPSES)

Sat 12

- EBS Ultimate (UPSES)

PRIJEDLOG ZA ODRŽAVANJE 12 SATI ZA JEDNU NASTAVNU JEDINICU

3. Ciklus - Uvodna razina

Sat 1 (1x)

Sat 2 (1x)

Sat 3 (1x)

Sat 4 (1x)

3. Ciklus - Osnova razina

Sat 5 (1x)

Sat 6 (1x)

Sat 7 (1x)

Sat 8 (1x)

3. Ciklus - Osnova razina

Sat 9 (1x)

Sat 10 (1x)

Sat 11 (1x)

Sat 12 (1x)

8. Nastavni plan

SAT 1 UVODNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: Uvod u Ultimate DUŽINA: 50 minuta

CILJEVI LEKCIJE: Kretanje, Dodavanje; Bacanje; Razvijanje kretanja u prostoru, Fair Play

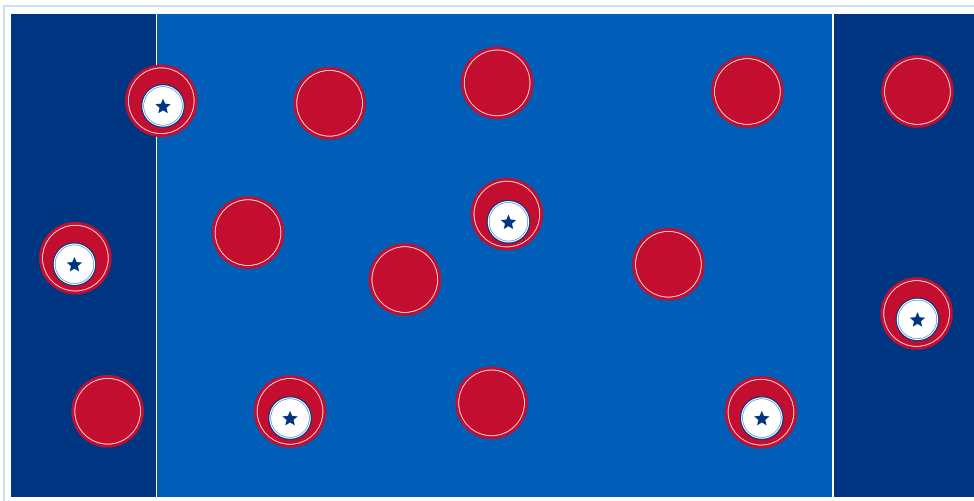
PIS VIJEŽBI



Zagrijavanje

Učenici hodaju ili trče po prostoru (u ritmu učiteljevog pljeskanja) bez fizičkog kontakta među njima.

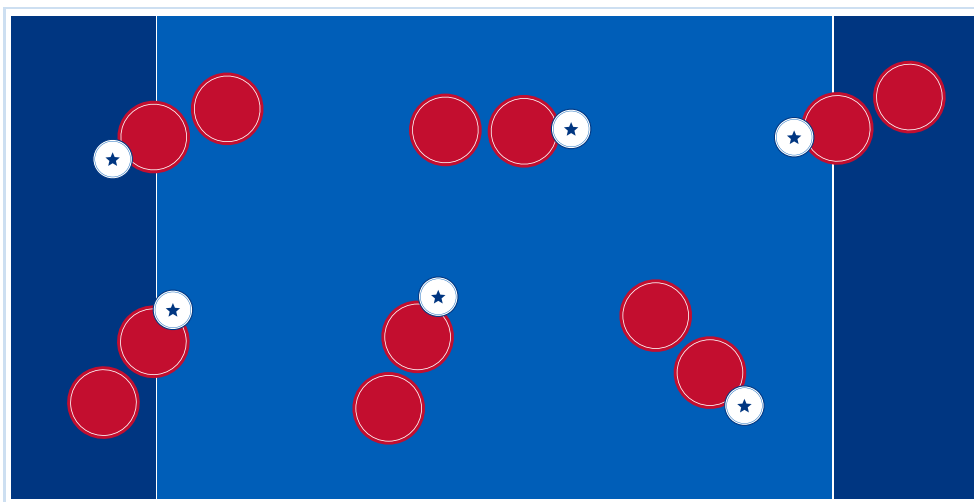
- Zatim rade istu vježbu s diskovima dopadajući se na kratke udaljenosti. *(ako nekome padne disk tada ostaje nepomično stajati, s nogama blago raširenim, tako dugo dok se netko ne provuče kroz noge.)*



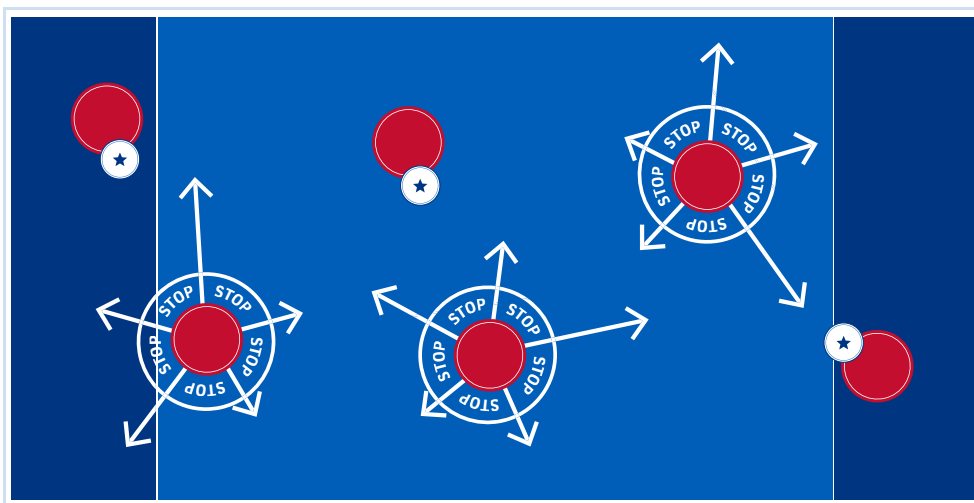
Glavni dio

Dva učenika, jedan stane ispred i drži disk pretvarajući se da je volan, a drugi je suvozač straga hoda držeći se za struk svog kolege. Moraju hodati uokolo bez kontakta sa svojim kolegama u koji su također podjeljeni u parove. Ako se to dogodi, putnik mijenja mjesta s vozačem. *(varijacija: ista vježba ali učenici rade niski i visoki skip)*





Ona učenika sada stoje udaljeni jedan od drugog. Učenik koji ima disk stoji nepomično dok drugi učenik u paru trči uokolo (mijenjajući smjer). (Kada učitelj kaže “STOP”, učenik koji trči se mora zaustaviti. Zatim učenik s diskom mora dodati disk svojem partner tamo gdje se nalazi... vježba se prekida kada neki tim uspije izvršiti 6 uspješnih dodavanja bez ispadanja diska. (varijacija: drugi parovi mogu prekidati dodavanje, mogu promijeniti partnere svakih 6 dodavanja)

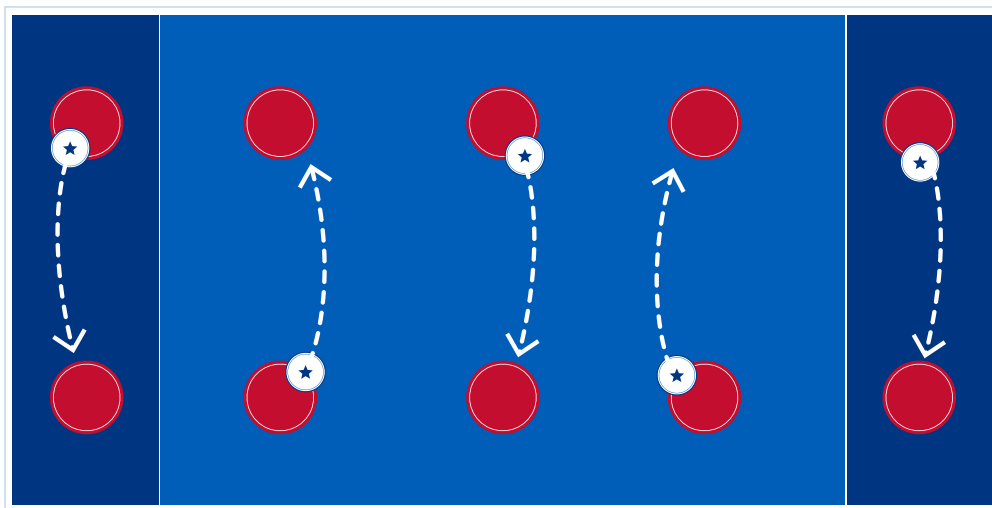




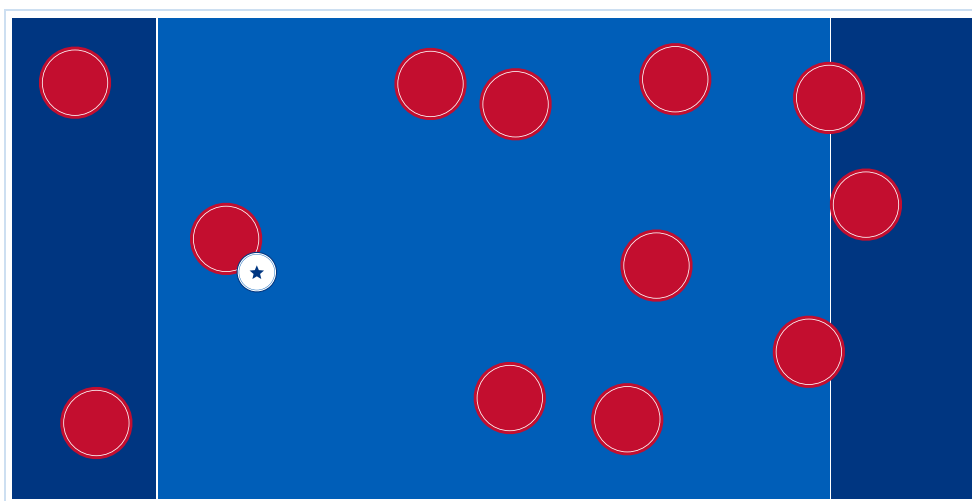
OPIS VIJEŽBE

Glavni dio (Nastavak)

krenuti jedan prema drugom, učenici stoje na 5 metara udaljenosti – dodaju se diskom koristeći dvije tehnike (*Backhend i Forehand*). Promjena partnera nakon što izvrše 10 uspješnih dodavanja.



Igre dodavanja - Jedan učenik ima disk dok ostali slobodno trče po terenu. Dodavač baca disk prema drugim igračima (u razini struke). Zatim ga zamjenjuje onaj igrač koji je uhvatio disk. Dodavač se ne kreće I može koristiti samo pivot nogu ka okretanje oko sebe. Ako mu dodavanje ne uspije dodavač mora dotrčati do diska I ponoviti dodavanje. Učitelj može odrediti koju tehniku bacanja će bacač koristiti (backhand ili forehand) kako bi dobacio do svojih “suigrača”.

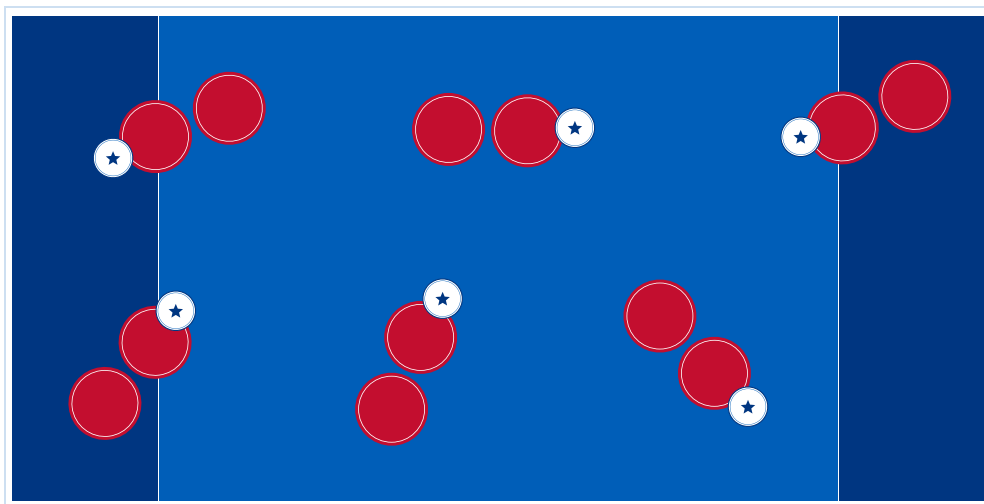




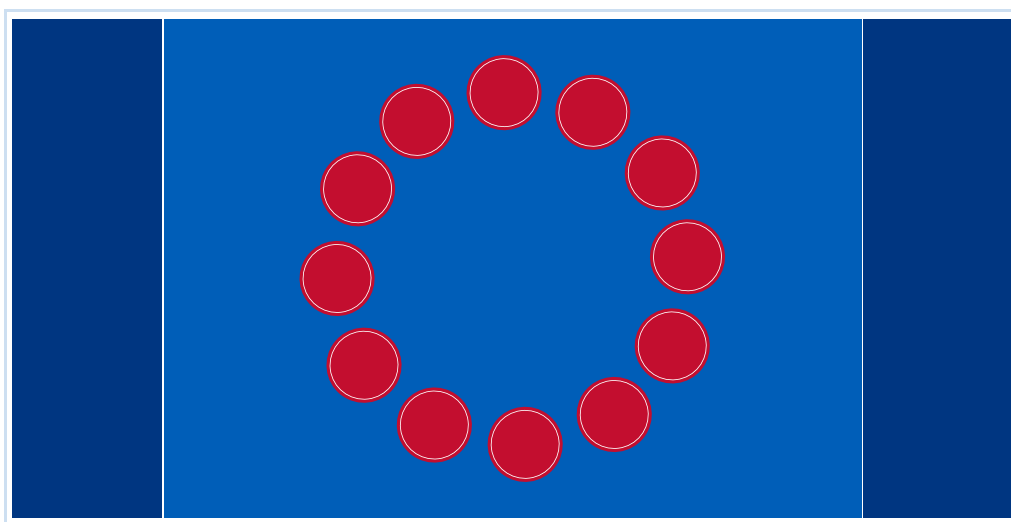
OPIS VJEŽBE

Faza smirivanja

Dva učenika, jedan stane ispred I drži disk pretvarajući se da je volan, a drugi je suvozač straga hoda držeći se za struk svog kolege. Moraju hodati uokolo bez kontakta sa svojim kolegama u koji su također podjeljeni u parove. Ako se to dogodi, putnik mijenja mjesta s vozačem. Učitelj smireno prolazi kroz kolonu pripremajući ih za narednu aktivnost.



Na kraju, učenici formiraju kruga u kojem raspravljaju o bacanjima, preuzimaju odgovornost za pogreške ili eventualno nerazumijevanje, uz fair play koji je uvijek prisutan ohrabruje se ostale sudionike da sudjeluju u aktivnostima prema pravilima i zakonima igre. (*Referirati se na pravila SOTG*)



SAT 2 UVODNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: Uvod u Ultimate

DUŽINA: 50 minuta

CILJEVI LEKCIJE: Kretanje; dodavanje; bacanje; razvijanje svijesti o prostoru; Fair Play; SOTG

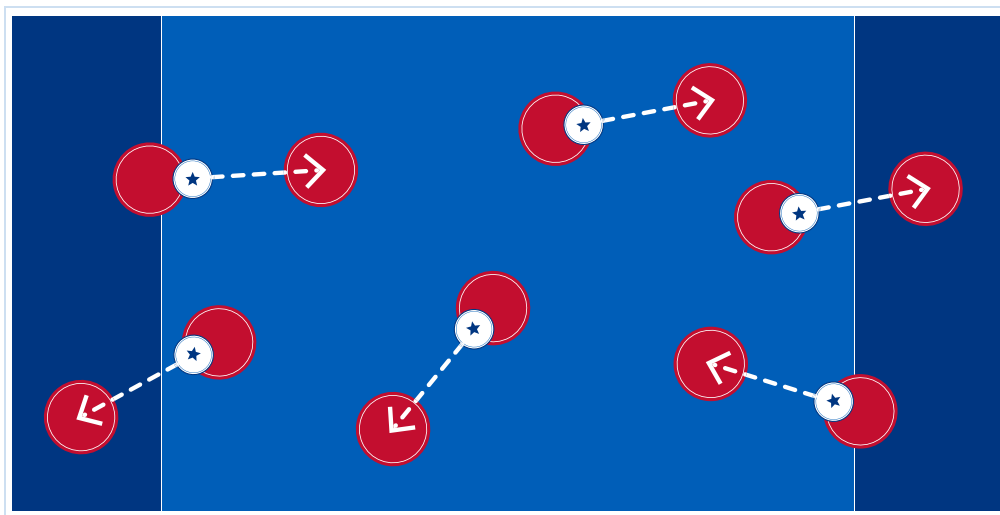


OPIS VJEŽBE

Zagrijavanje

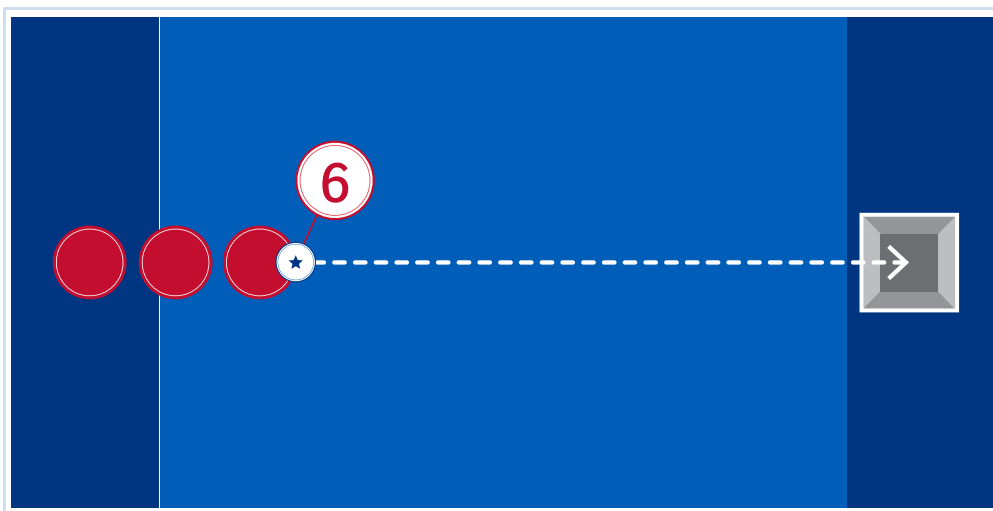
Učenici hodaju okolo u prostoru (prema ritmu pljeskanja učitelja) bez fizičkog kontakta između njih.

- Ista vježba samo što učenici imaju diskove u ruci i na znak učitelja dodaju svojem paru.
- Varijacija: Učenici mogu dodavati samo rukom koja im nije dominantna.
- Varijacija: Učenici bacaju disk u zrak i koriste tehniku hvatanja “palačinka”.

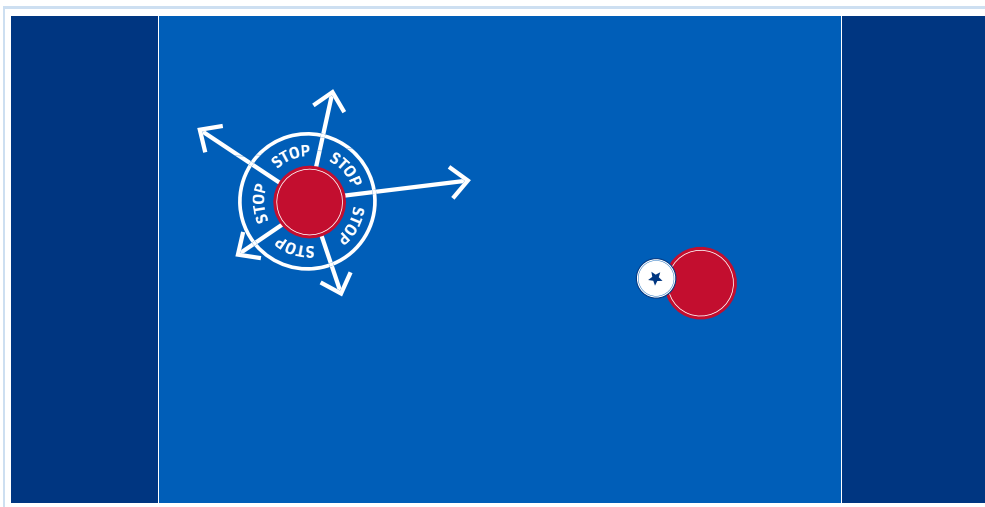


Glavni dio

Pet timova sa maksimalno 3 učenika u timu. Svaki tim ima 6 diskova. Prvi tim koji ubaci 6 diskova u kutiju, pobjeđuje. Timovi se izmijenjaju. Na kraju se se utvrđuje koji tim ima najviše bodova. Potiče se suradnja između suigrača. Igrač koji promaši ide po disk i donosi svojem suigraču.



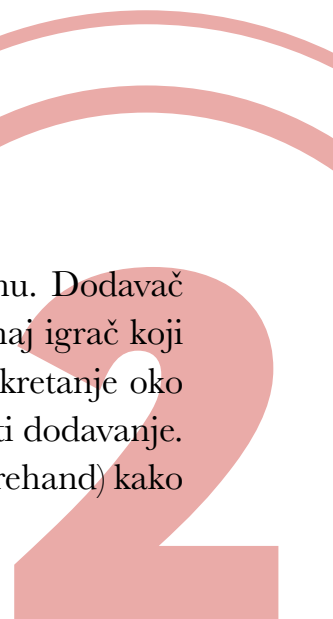
Dva učenika sada stoje udaljeni jedan od drugog. Učenik koji ima disk stoji nepomično dok drugi učenik u paru trči ukolo (mijnjejući smjer). (Kada učitelj kaže “STOP”, učenik koji trči se mora zaustaviti. Zatim učenik s diskom mora dodati disk svojem partner tamo gdje se nalazi... vježba se prekida kada neki tim uspije izvršiti 6 uspješnih dodavanja bez ispadanja diska. (varijacija: drugi parovi mogu prekidati dodavanje, mogu promijeniti partnere svakih 6 dodavanja)

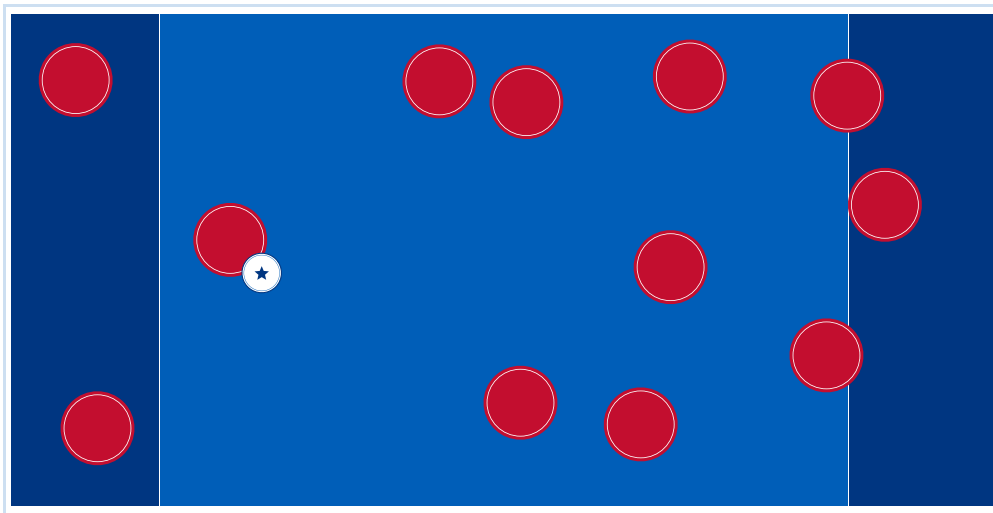


OPIS VJEŽBE

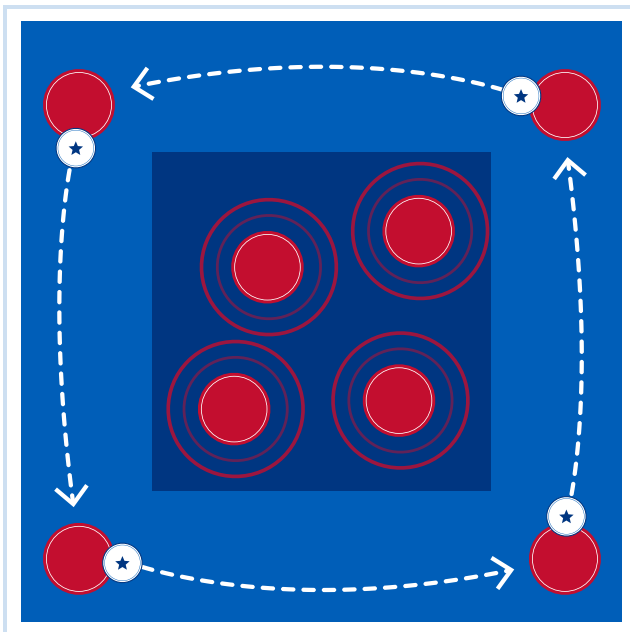
Glavni dio (Nastavak)

Igre dodavanja – Jedan učenik ima disk dok ostali slobodno trče po terenu. Dodavač baca disk prema drugim igračima (u razini struke). Zatim ga zamjenjuje onaj igrač koji je uhvatio disk. Dodavač se ne kreće I može koristiti samo pivot nogu ka okretanje oko sebe. Ako mu dodavanje ne uspije dodavač mora dotrčati do diska I ponoviti dodavanje. Učitelj može odrediti koju tehniku bacanja će bacač koristiti (backhand ili forehand) kako bi dobio do svojih “suigrača”.





Igra u četverokutu - 4 učenika stoje 4-5 metara jedan od drugog tako da formiraju četverokut. 4 druga učenika stanu unutar prvog četverokuta na udaljenosti za polovicu manji nego prvi učenici. Igrači u vanjskom četverokutu se dodaju diskom te pokušavaju to napraviti 8 puta. Ako uspiju osvoje poen. Učenici u unutarnjem krugu pokušavaju prekinuti dodavanje te ako uspiju dobiju dva boda. Grupe učenika se izmjenjaju svakih 5 minuta.

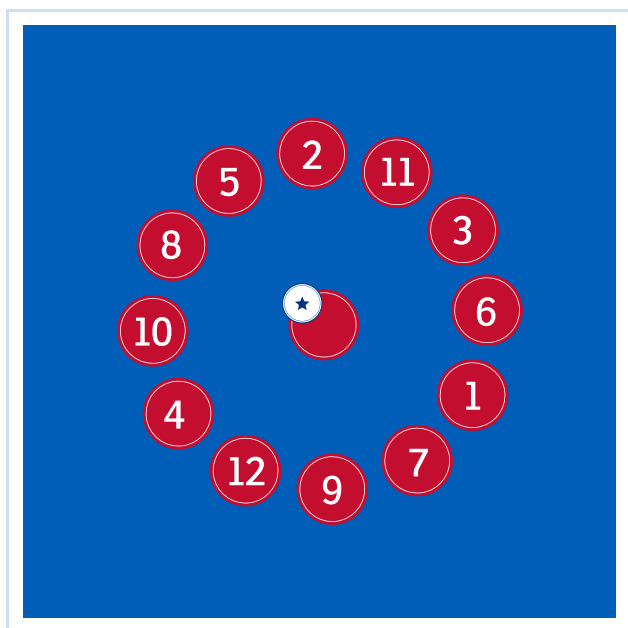




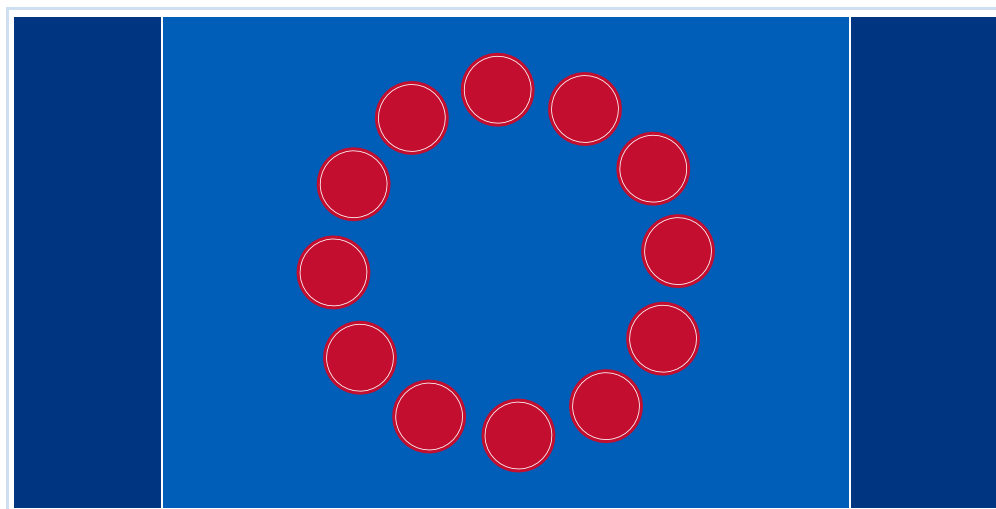
PIS VJEŽBE

Faza smirivanja

Učitelj stoji u sredini kruga s diskom. Učitelj dodijeli svakom od igrača broj te stoje okrenuti leđima učitelju. Kada se prozove njihov broj učenik se okrene i ulovi disk. Kod bacanja diska, učitelj se može fokusirati na razne individualne aspekte igre. Na kraju svaki od učenika mora imati uhvaćen disk.



Na kraju, učenici formiraju kruga u kojem raspravljaju o bacanjima, preuzimaju odgovornost za pogreške ili eventualno nerazumijevanje, uz fair play koji je uvijek prisutan ohrabruje se ostale sudionike da sudjeluju u aktivnostima prema pravilima i zakonima igre. (Referirati se na pravila SOTG)



SAT 3 UVODNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: Uvod u SOTG

DUŽINA: 50 minuta

CILJEVI LEKCIJE: Kretanje; Dodavanja; Bacanja; Razvijanje svijesti o prostoru; Fair Play; SOTG

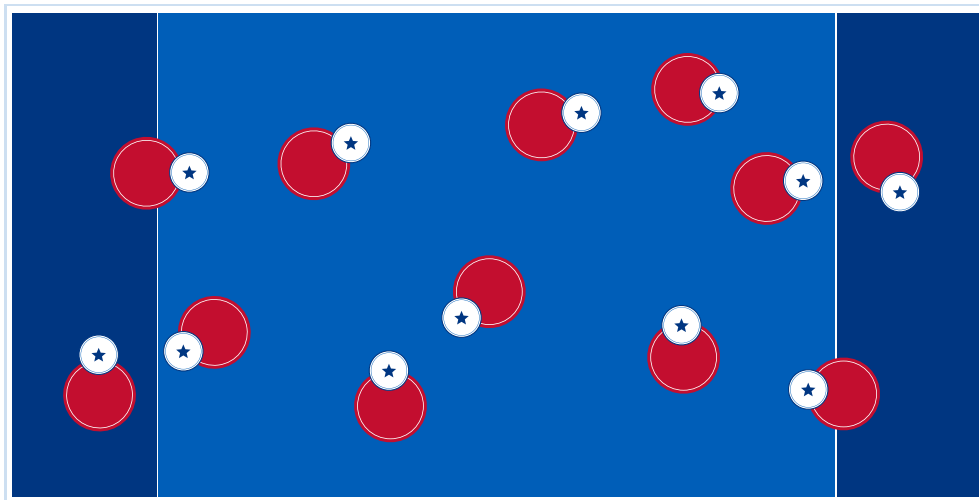
OPIS VJEŽBE

10'

Zagrijavanje

Učenici hodaju okolo u prostoru (prema ritmu pljeskanja učitelja) bez fizičkog kontakta između njih.

- Ista vježba samo što učenici imaju diskove u ruci i na znak učitelja dodaju svojem paru. Učenik upita najbržeg studenta nešto o pravilima SOTG. Druga varijacija: Odgovaranje na pitanja vezano uz emocije u igri.

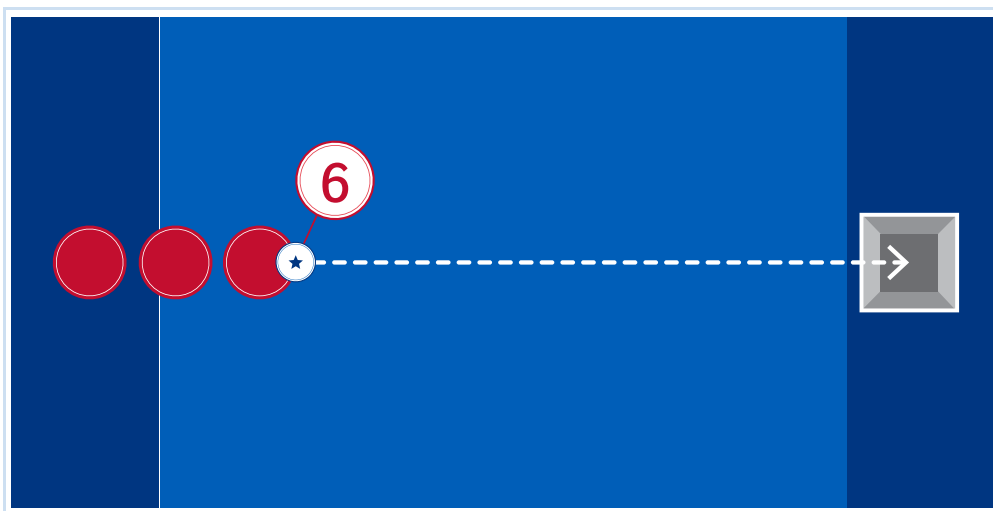


5'

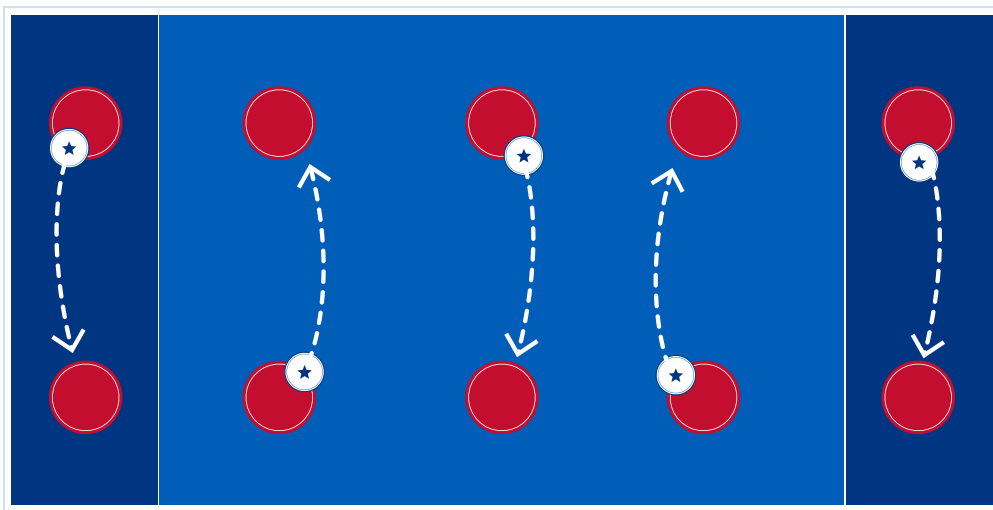
Glavni dio

Pet timova sa maksimalno 3 učenika u timu. Svaki tim ima 6 diskova. Prvi tim koji ubaci 6 diskova u kutiju, pobjeđuje. Timovi se izmjenjuju. Na kraju se se utvrđuje koji tim ima najviše bodova. Potiče se suradnja između suigrača. Igrač koji promaši ide po disk i donosi svojem suigraču.

3



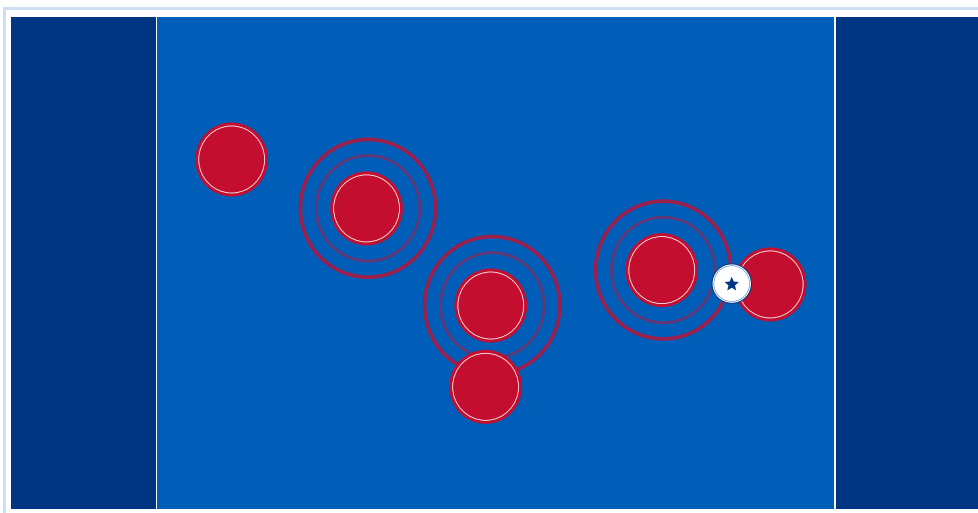
Okrenuti jedan prema drugom, učenici stoje na 5 metara udaljenosti – dodaju se diskom koristeći dvije tehnike (Backhend i Forehand). Promjena partnera nakon što izvrše 10 uspješnih dodavanja. Upotrebljavati različite načine hvatanja. Kada učitelj da signal, učenici mogu uhvatiti samo disk s određenom rukom (lijeva/desna).



OPIS VJEŽBE

Glavni dio (Nastavak)

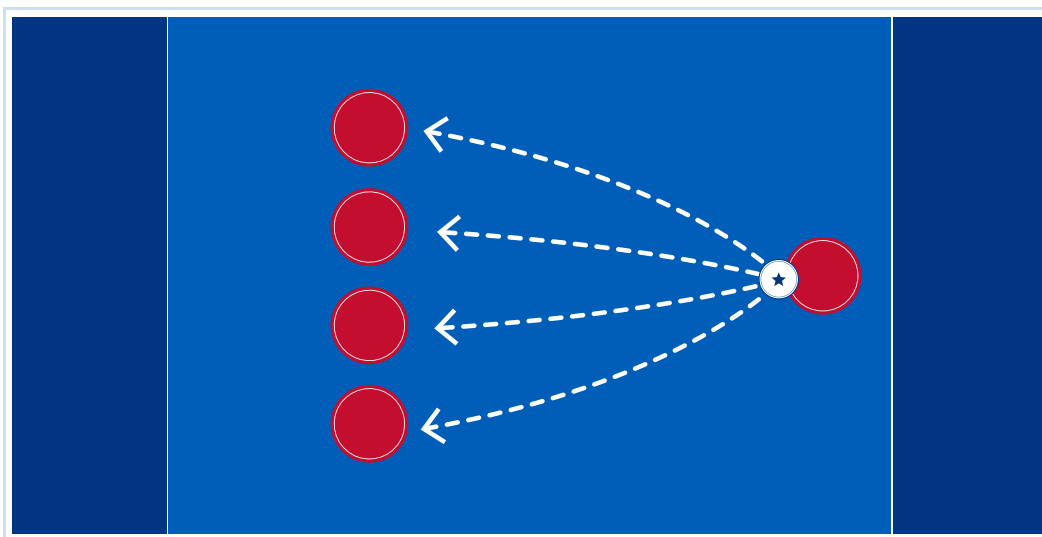
Igra 5 dodavanja (područje 5x5m) - 2 tima sa 2 ili 3 igrača pokušavaju izvesti 10 dodavanja bez da im disk ispadne ili da bude dodavanje prekinuto. Ako se to dogodi, disk automatski prelazi u posjed drugog tima. Dodavači imaju 7 sekundi da izvedu dodavanje do suigrača. Dodavač može samo pivotirati bez kretanja. Igrači koji igraju obranu ne smiju dodirivati dodavača i moraju održavati (minimalni) razmak za dijametar diska. Obrana je ravna ispred dodavača.



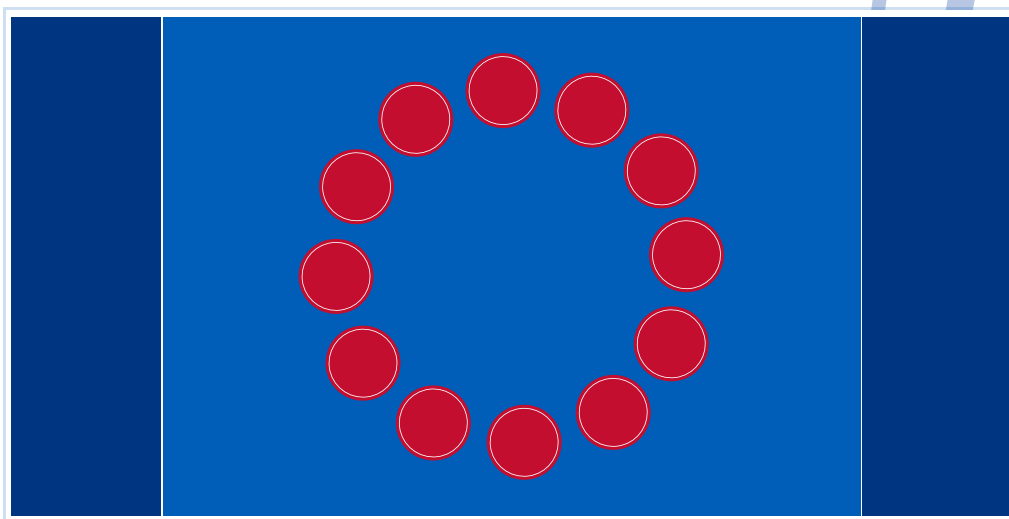
OPIS VJŽBE

Faza smirivanja

Studenti sjede okrenuti prema učitelju. Kada učitelj pozove učenika on treba ustati te uloviti disk koji mu učitelj uputi. Kada ulovi disk, učenik treba imenovati jedan od pojmova povezan s Fari play-om i SOTG.



Na kraju, učenici formiraju kruga u kojem raspravljaju o bacanjima, preuzimaju odgovornost za pogreške ili eventualno nerazumijevanje ili prekršaje, uz fair play koji je uvijek prisutan ohrabruje se ostale sudionike da sudjeluju u aktivnostima prema pravilima i zakonima igre. (Referirati se na pravila SOTG)



SAT 4 UVODNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: Važnost ravnoteže u igri

DUŽINA: 50 minuta

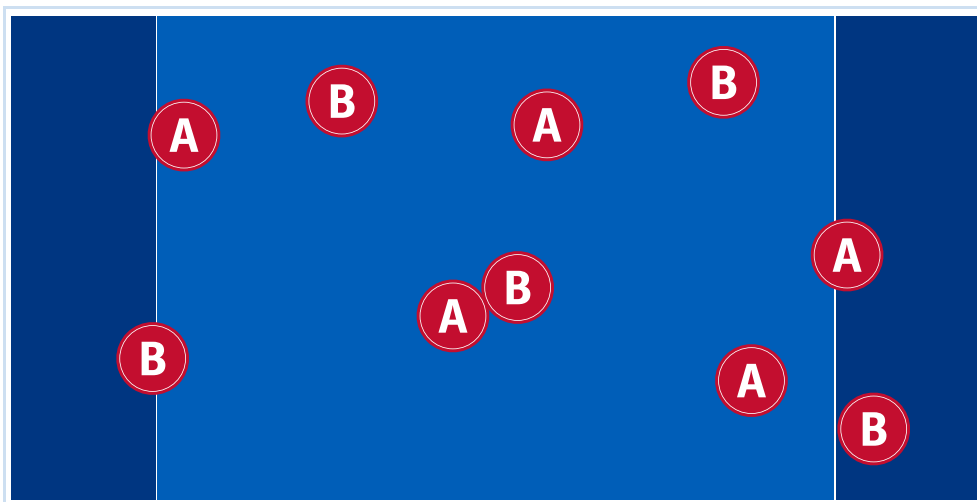
CILJ LEKCIJE: Kretanje, Dodavanje, Bacanje, Hvatanje, Zadržavanje ravnotežnog položaja, Fair Play, SOTG

OPIS VJEŽBE

Zagrijavanje

Učenici hodaju okolo u prostoru (prema ritmu pljeskanja učitelja) bez fizičkog kontakta između njih.

- Kod signala učitelja učenici dođu do para suprotnog spola. Ostaju tako dok učitelj ne ponovno znak te se počinju kretati u prostoru.

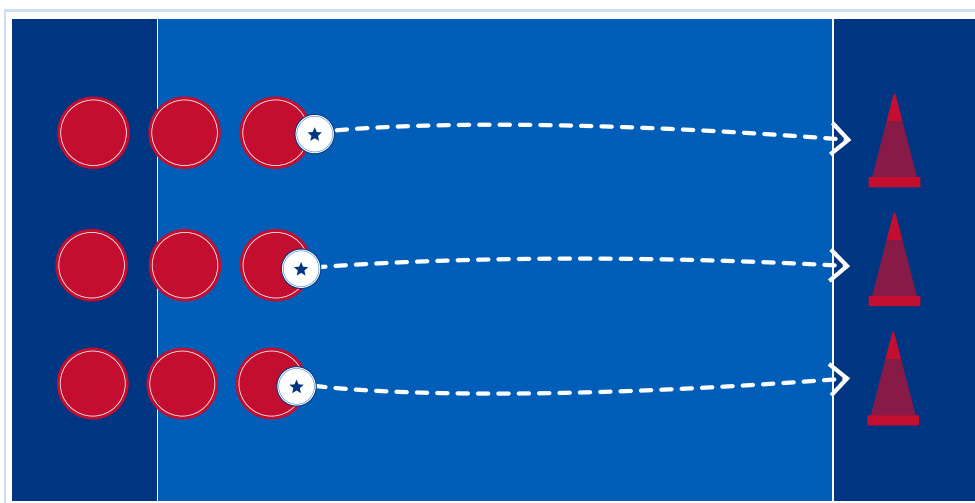




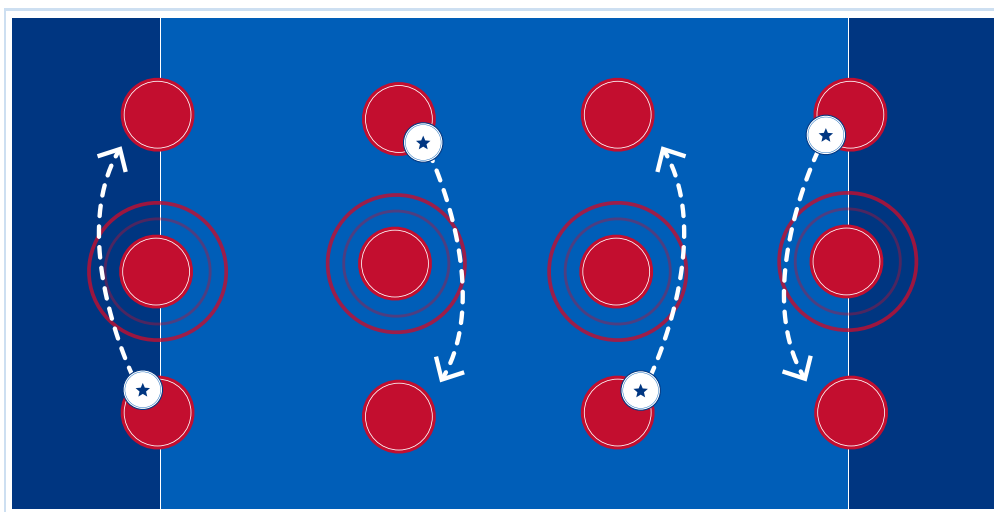
Glavni dio

Maksimalno tri učenika u jednom timu poredani u linije. Disk se nalazi na početku svake linije. Tim pokušava pogoditi čunj unutar 5 sekundi. Timu kojem to uspije dobiva bod. Na kraju se utvrđuje tko ima najviše bodova. Poticanje kooperacije između suigrača. Igrač koji baci disk mora ići po bačeni disk I donijeti ga suigraču u timu. Kapetan tima koji se određuje na početku je zadužen za brojanje bodova svojeg tima. (Backhand and Forehand)

5 a 10 metros



Okrenuti jedan prema drugom, učenici stoje na 5 metara udaljenosti – dodaju se diskom koristeći dvije tehnike (Backhend i Forehand). Učenik u obrani dobije poen za svaki dodir diska. Promjene u obrani nakon svakih 5 uspješnih dodavanja. Koristiti različite načine bacanja i hvatanja.

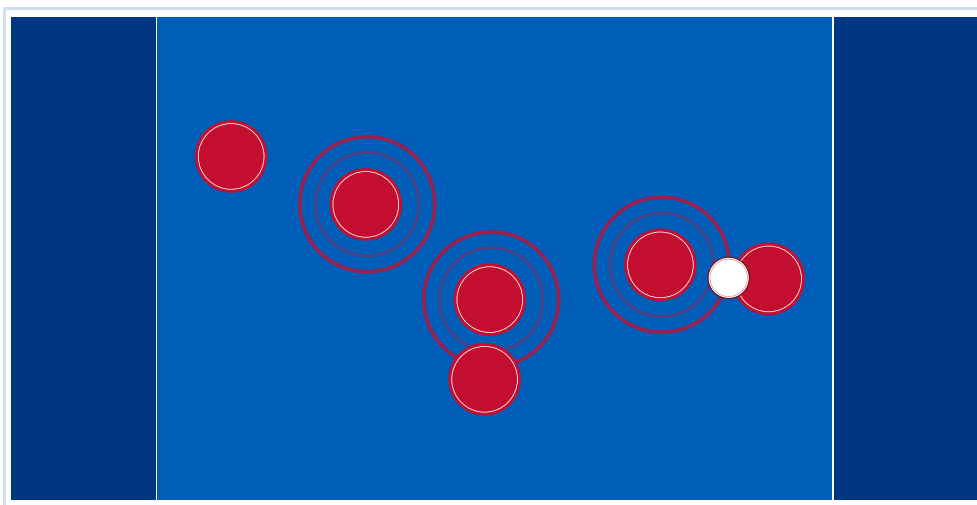




OPIS VJEŽBE

Glavni dio (Nastavak)

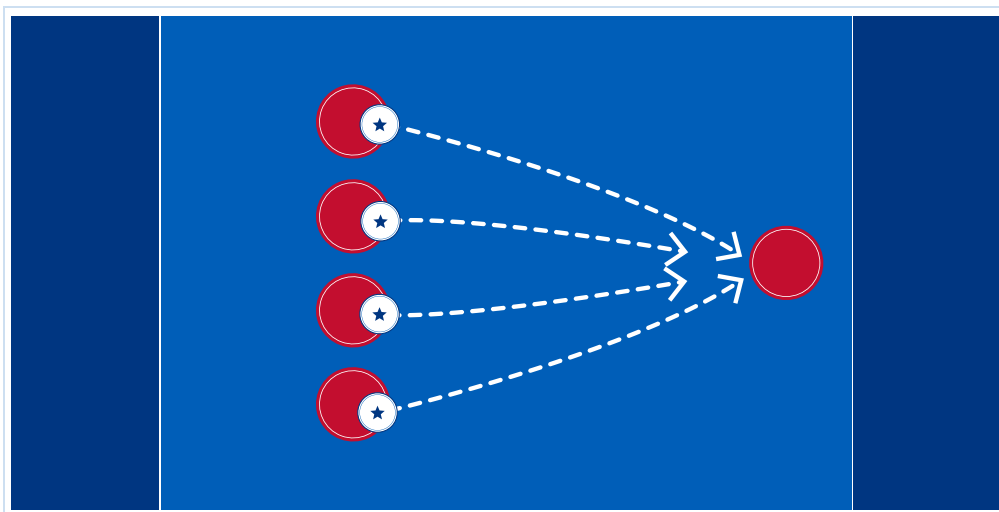
Igra 5 dodavanja (područje 10x5m) - 2 tima sa 2 ili 3 igrača pokušavaju izvesti 10 dodavanja bez da im disk ispadne ili da bude dodavanje prekinuto. Ako se to dogodi, disk automatski prelazi u posjed drugog tima. Dodavači imaju 7 sekundi da izvedu dodavanje do suigrača. Dodavač može samo pivotirati bez kretanja. Igrači koji igraju obranu nesmiju dodirivati dodavača i moraju održavati (minimalni) razmak za diameter diska. Obrana je ravna ispred dodavača. Svaki put kad se dogodi prekršaj, igrači objašnjavaju svoju verziju događaja uz nadzor učitelja.



OPIS VJEŽBE

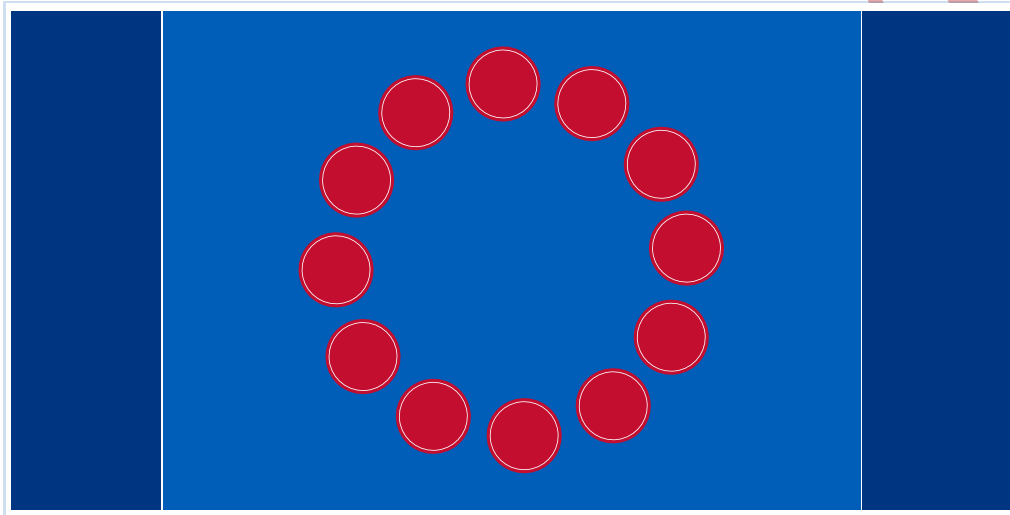
Faza smirivanja

Učenici sjede okrenuti prema učitelju. Kada učitelj pozove učenika on treba ustati te uloviti disk koji mu učitelj uputi. Kada ulovi disk, učenik treba reći oko čega misli da ima najviše problema kod igara s diskom.





Na kraju, učenici formiraju kruga u kojem raspravljaju o bacanjima, preuzimaju odgovornost za pogreške ili eventualno nerazumijevanje ili prekršaje, uz fair play koji je uvijek prisutan ohrabruje se ostale sudionike da sudjeluju u aktivnostima prema pravilima i zakonima igre. (Referirati se na pravila SOTG)



SAT 5 UVODNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: Postignuća i opterećenje

DUŽINA: 50 minuta

CILJEVI LEKCIJE: Kretanje, Bacanje, Hvatanje, Zadržavanje u ravnotežnom položaju, Fair Play, SOTG

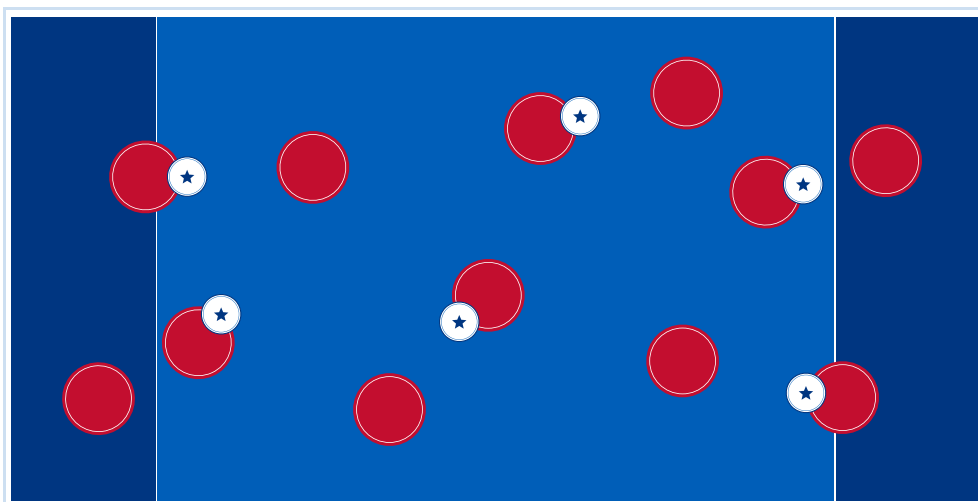


OPIS VJEŽBE

Zagrijavanje

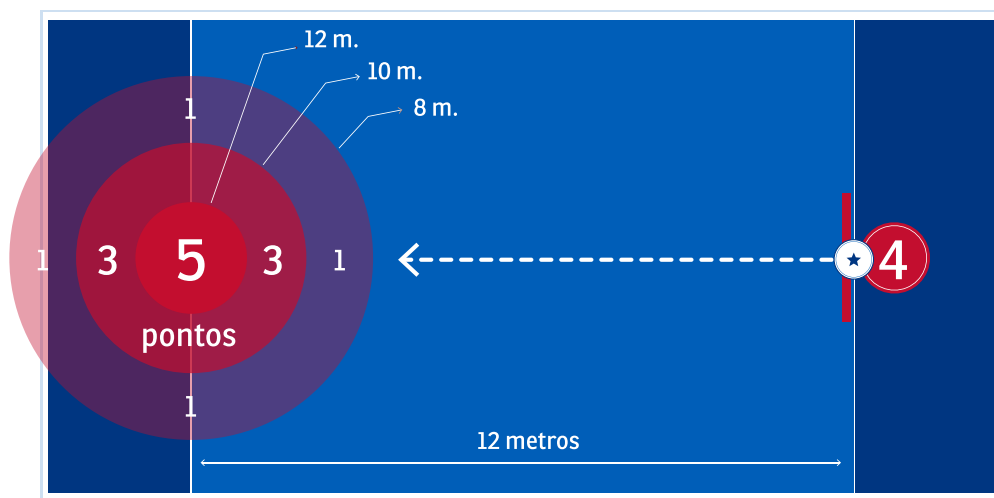
Učenici trče okolo u prostoru (prema ritmu pljeskanja učitelja) bez fizičkog kontakta između njih.

Jedan učenik u paru imaju diskove u ruci i na znak učitelja dodaju svojem paru koji se nastavlja kretati u prostoru



Glavni dio

Svaki tim (maksimalno 6 timova po 4 člana) stoje iza linije na tlu. Svaka linija je udaljena 12 metara od centra mete (koja je na tlu) koji nosi 5 bodova. Drugi krug na tlu je 10 metara od linije i donosi 3 boda. Zadnji krug je na 8 metara i donosi 1 bod. Svaki tim ima po jedan disk. Cilj je postići što više bodova koristeći tehniku koju učitelj odredi. (Backhand or Forehand) Nakon bacanja diska učenik ide po njega i donosi ga svojem suigraču u timu te odlazi na kraj svoje kolone.

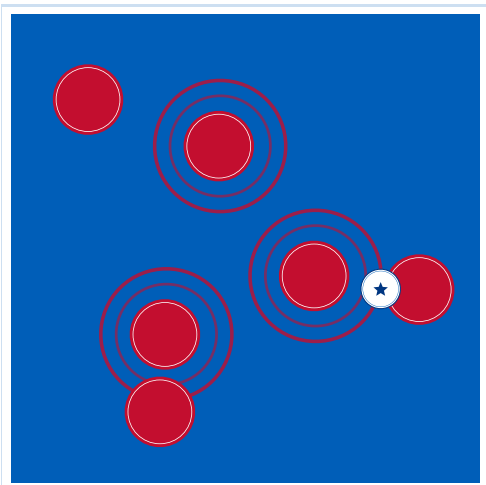




OPIS VJEŽBE

Glavni dio(Nastavak)

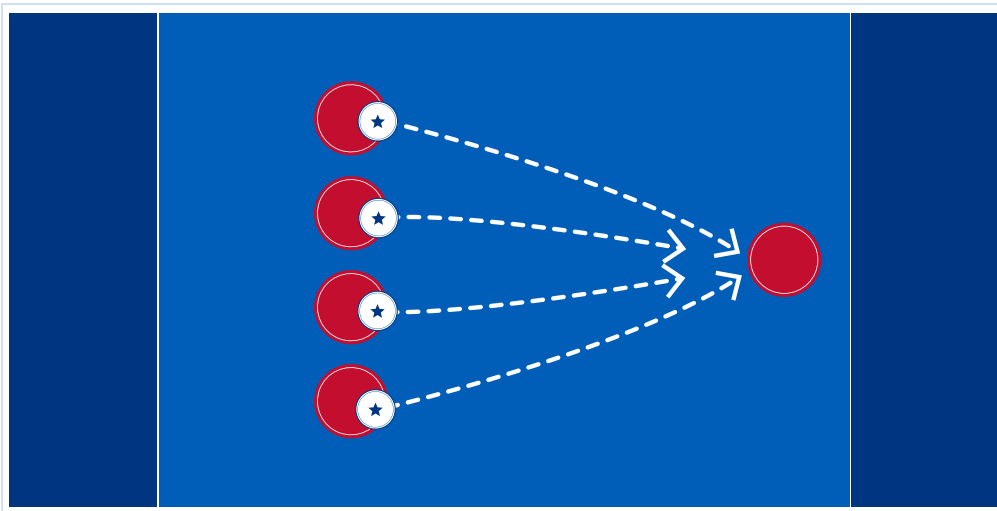
Igra 5 dodavanja (područje 5x5m) - 2 tima sa 2 ili 3 igrača pokušavaju izvesti 10 dodavanja bez da im disk ispadne ili da bude dodavanje prekinuto. Ako se to dogodi, disk automatski prelazi u posjed drugog tima. Dodavači imaju 7 sekundi da izvedu dodavanje do suigrača. Dodavač može samo pivotirati bez kretanja. Igrači koji igraju obranu ne smiju dodirivati dodavača i moraju održavati (minimalni) razmak za dijametar diska. Obrana je ravna ispred dodavača



OPIS VJEŽBE

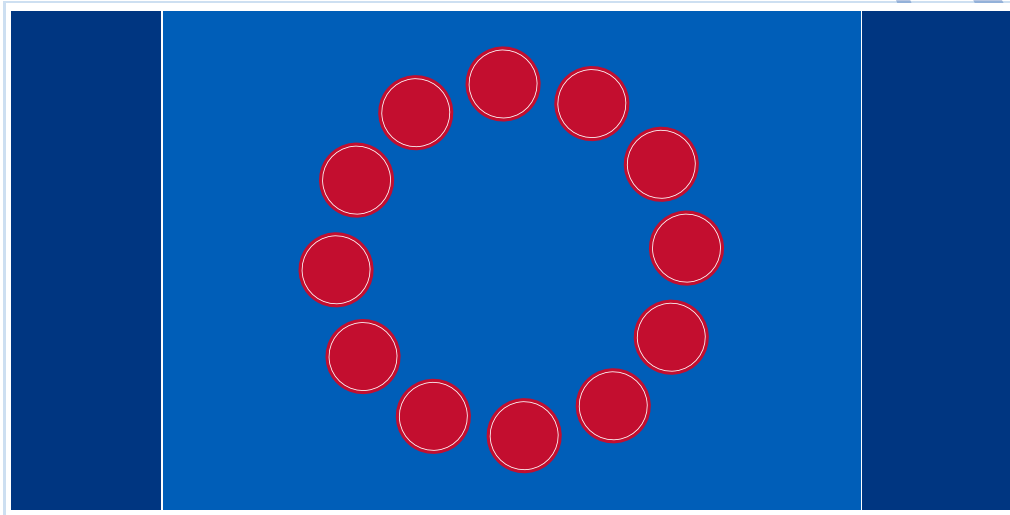
Faza smirivanja

Učenici sjede okrenuti prema učitelju. Kada učitelj pozove učenika on treba ustati te uloviti disk koji mu učitelj uputi. Učitelj treba koristiti istu tehniku bacanja kao i učitelj.





Na kraju, učenici formiraju kruga u kojem raspravljaju o bacanjima, preuzimaju odgovornost za pogreške ili eventualno nerazumijevanje ili prekršaje, uz fair play koji je uvijek prisutan ohrabruje se ostale sudionike da sudjeluju u aktivnostima prema pravilima i zakonima igre. (Referirati se na pravila SOTG)



SAT 6 OSNOVNA RAZINA

TEMA LEKCIJE: Važnost ravnoteže u igri

DUŽINA: 50 minuta

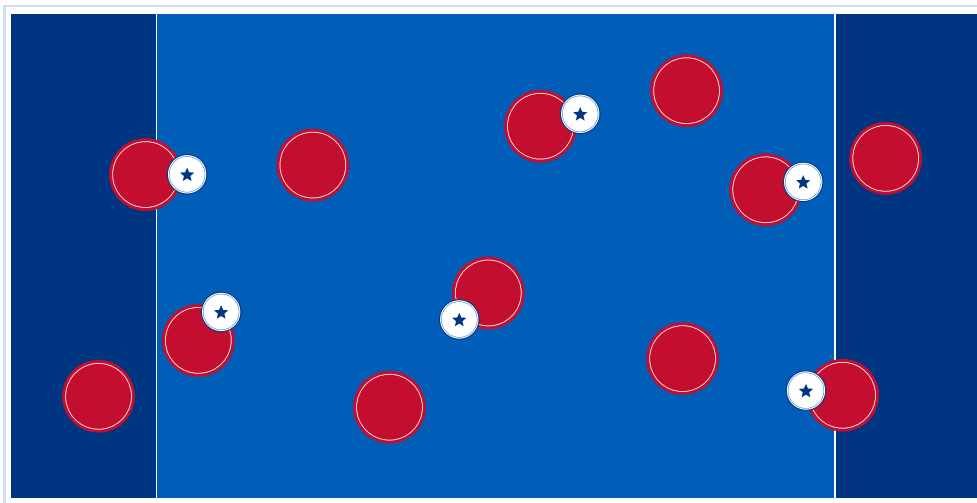
CILJ LEKCIJE: Kretanje, Bacanja, Hvatanja, Movements; Throws; Catches;
Važnost ravnoteže; Fair Play; SOTG



OPIS VJEŽBE

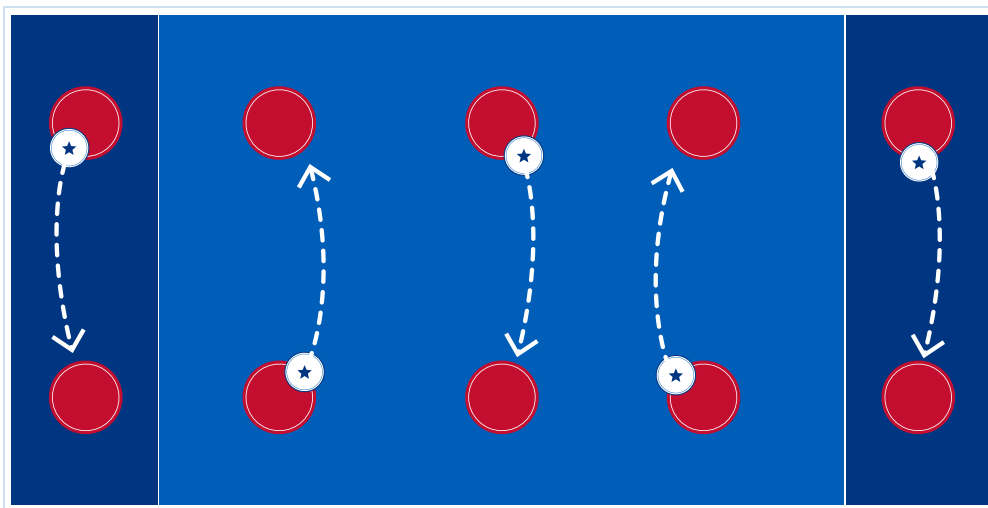
Zagrijavanje

Sčenicu se kreću okolo u prostoru (prema ritmu pleskanja učitelja) bez fizičkog kontakta između njih. Polovica učenika ima diskove. Na znak učitelja učenici koji imaju diskove u ruci dodaju svojem paru.



Gavni dio

Okrenuti jedan prema drugom, učenici stoje na 6-10 metara udaljenosti – dodaju se diskom koristeći dvije tehnike (Backhend i Forehand). Promjena partnera nakon što izvrše 20 uspješnih dodavanja. Upotrebljavati različite načine bacanja i hvatanja prema odluci učitelja. (iako disk nekad nije najtočniji učenik treba uvijek pokušati uloviti).
(poticati razvoj vještina potrebnih za ovaj sport, kao što je trčanje, skakanje, čak i bacanje)



OPIS VJEŽBE

Glavni dio (Nastavak)

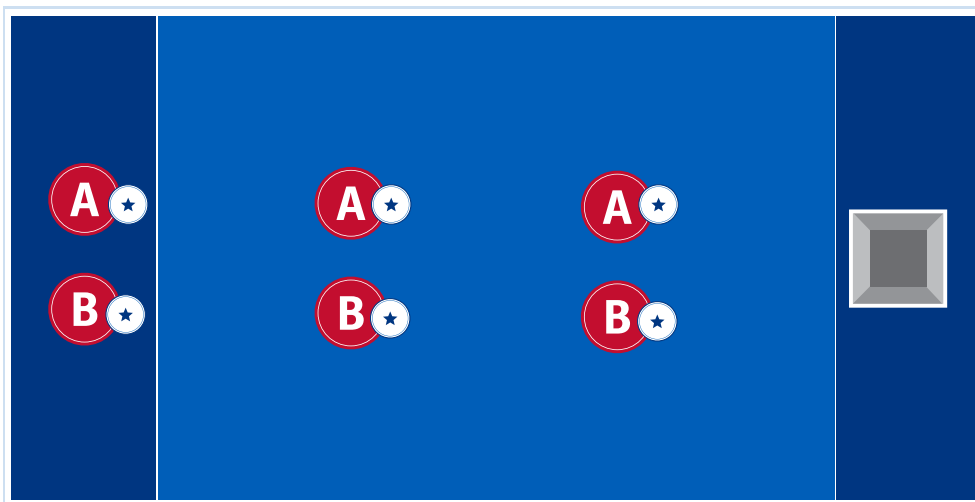
Igra 5 dodavanja (područje 12x8m) - 2 tima sa 2 ili 3 igrača pokušavaju izvesti 10 dodavanja bez da im disk ispadne ili da bude dodavanje prekinuto. Ako se to dogodi, disk automatski prelazi u posjed drugog tima. Dodavači imaju 7 sekundi da izvedu dodavanje do suigrača. Obrana je ravna ispred dodavača. Svaki put kad se dogodi prekršaj, igrači objašnjavaju svoju verziju događaja uz nadzor učitelja. Objašnjava se PULL(početno bacanje) kao element igre.



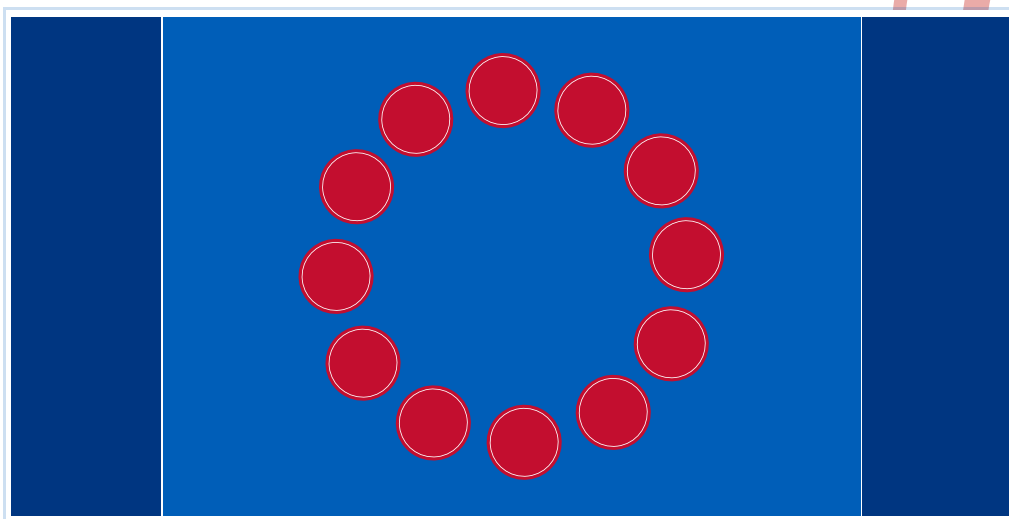
OPIS VJEŽBE

Faza Smirivanja

Učenici su podijeljeni u parove. Oba učenika iz para bacaju disk te zovu “isto” ili “različito”. (Slično kao što kapetani timova bacaju na početku igre.) Igrač koji dobije bacanje odlučuje da li će bacati prvi ili drugi. Drugi igrač tada može birati stranu s koje počinje igru. Tada bacaju disk u kutiju, a onaj koji ubaci je pobjednik. Onaj koji izgubi ide na kraj reda.



Na kraju, učenici formiraju kruga u kojem raspravljaju o bacanjima, preuzimaju odgovornost za pogreške ili eventualno nerazumijevanje ili prekršaje, uz fair play koji je uvijek prisutan ohrabruje se ostale sudionike da sudjeluju u aktivnostima prema pravilima i zakonima igre. (Referirati se na pravila SOTG)



SAT 7 OSNOVNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: Važnost održavanja ravnoteže i posjeda diska

DUŽINA: 50 minuta

CILJ LEKCIJE: Kretanje, Bacanje, Hvatanje, Ravnoteža i održavanje posjeda; Fair Play; SOTG

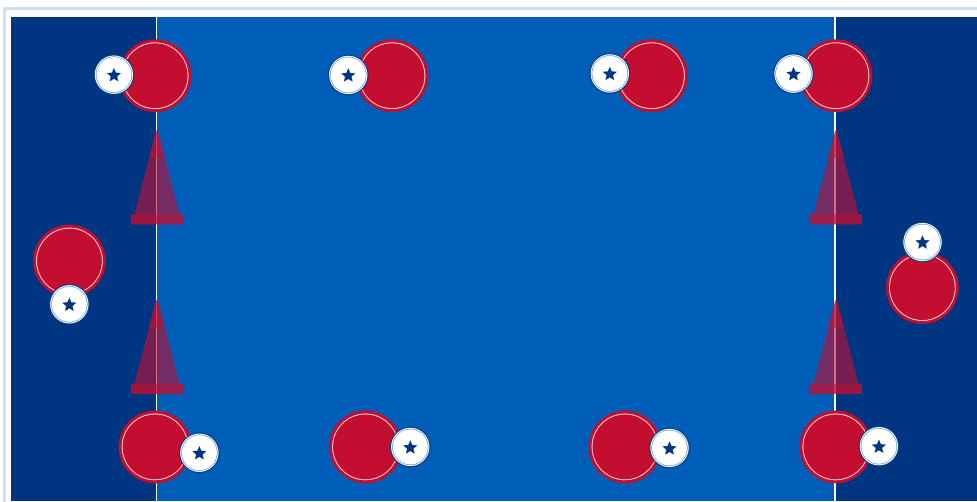


OPIS VJEŽBE

Zagrijavanje

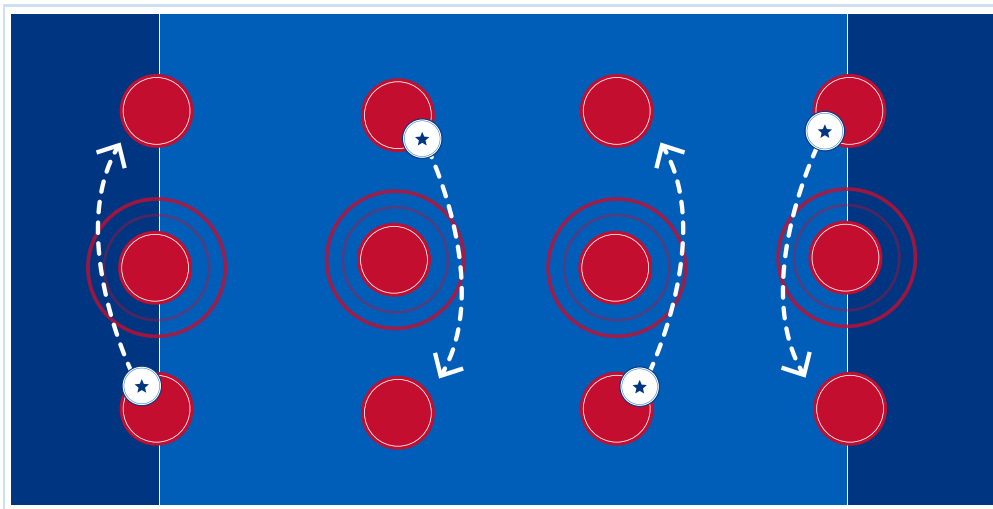
Učenici trče okolo u prostoru (prema ritmu pljeskanja učitelja).

Kada učitelj signalizira, učenici izvode kretnje s diskom koji izvodi učitelj npr. Bacanje diska u zrak, hvatanje “palačinka” hvatanjem ili nedominantnom rukom. Nakon 5 minuta u parovima učenici mijenjaju partnere (održavati sigurnu distance za bacanja i hvatanja)



Glavni dio

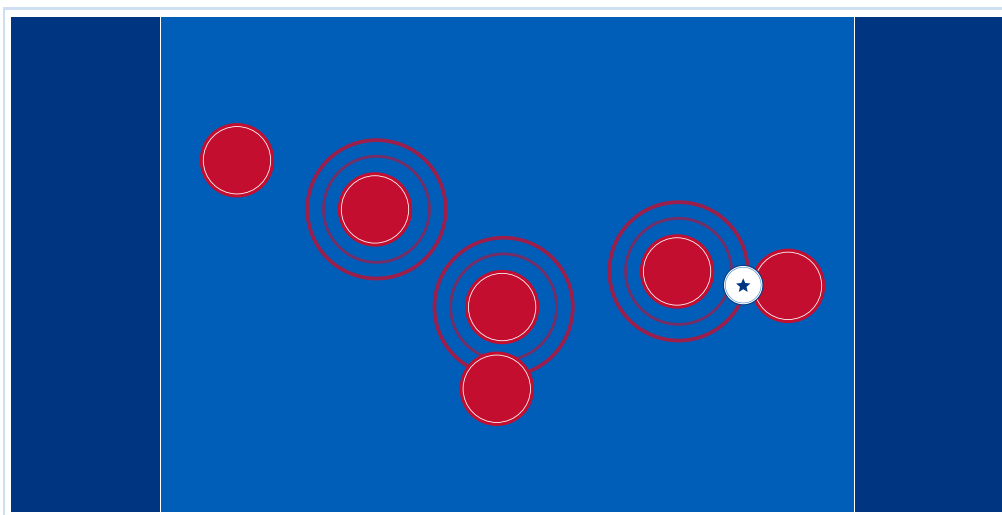
Okrenut jedan prema drugom učenici stoje na 6-10 metara udaljenosti – bacaju disk koristeći obje tehnike. (Backhand and Forehand) Obrana forsira jednu od strana. Svaki obrambeni igrač napravi pet obrana. Dodavači smiju napraviti dodavanje tek kada je odbrojavanje na 4-6. Obrambeni igrač mora brojati na glas kako bi njih troje vježbalo komunikaciju.



OPIS VJEŽBE

Glavni dio (Nastavak)

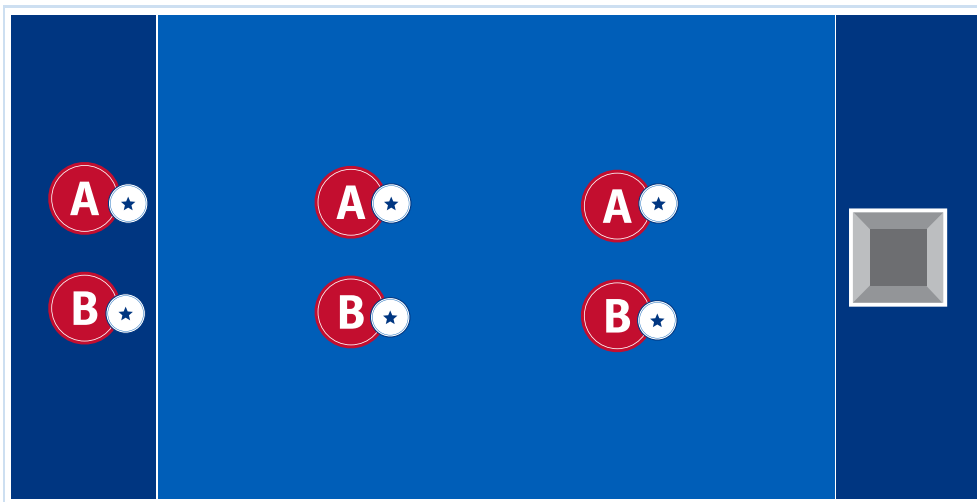
Igra (12x8m) – 2 tima s 2 – 3 člana pokušavaju dobiti poen bez da im disk ispadne ili da bude ulovljen od obrane. Ako se to dogodi, disk automatski prelazi drugom timu. Dodavači imaju 7 sekundi da bace disk suigračima. Moraju koristiti pivot nogu i nesmiju se kretati s dikom u rukama. Obrana mora forsirati liniju. Ekipa koja postigne gol ostaje u gol zoni, a drugi tim prelazi u drugu gol zonu.



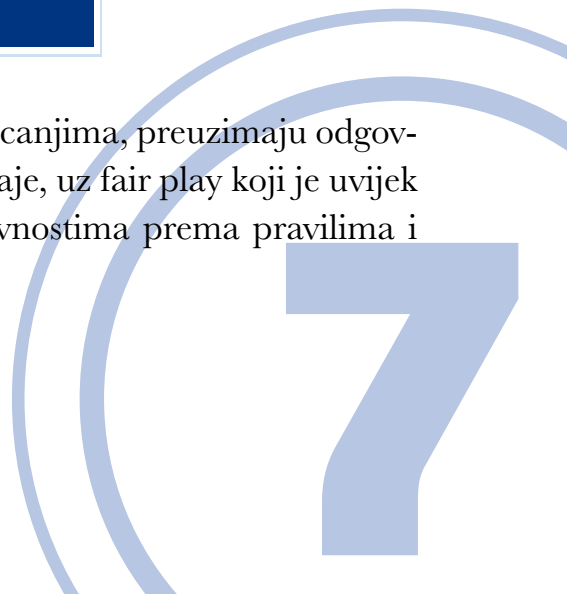
OPIS VJEŽBE

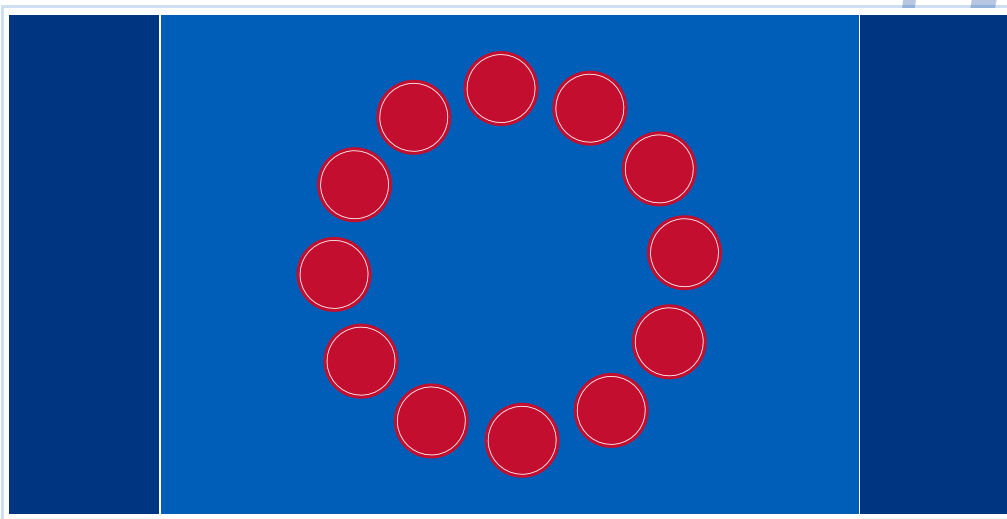
Faza smirivanja

Učenici su podijeljeni u parove. Oba učenika iz para bacaju disk te zovu “isto” ili “različito”. (Slično kao što kapetani timova bacaju na početku igre.) Igrač koji dobije bacanje odlučuje da li će bacati prvi ili drugi. Drugi igrač tada može birati stranu s koje počinje igru. Tada bacaju disk u kutiju, a onaj koji ubaci je pobjednik. Onaj koji izgubi ide na kraj reda.



Na kraju, učenici formiraju kruga u kojem raspravljaju o bacanjima, preuzimaju odgovornost za pogreške ili eventualno nerazumijevanje ili prekršaje, uz fair play koji je uvijek prisutan ohrabruje se ostale sudionike da sudjeluju u aktivnostima prema pravilima i zakonima igre. (Referirati se na pravila SOTG)





SAT 8 OSNOVNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: Važnost strpljenja i korištenje obrane

DUŽINA: 50 minuta

CILJEVI LEKCIJE: Kretanje; Obrana; Strpljenje; Fair Play; SOTG



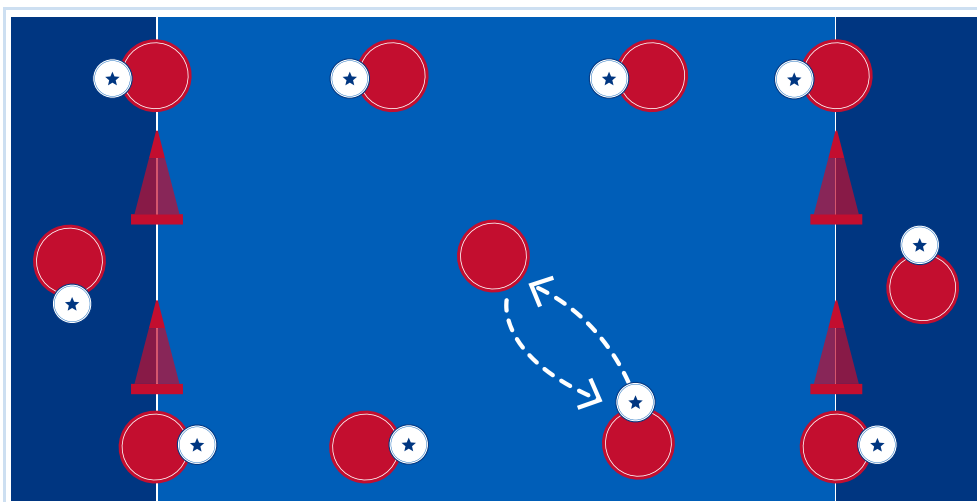
OPIS VJEŽBE

Zagrijavanje

Učenici hotaju ili trče u krug. Svaki učenik ima disk.

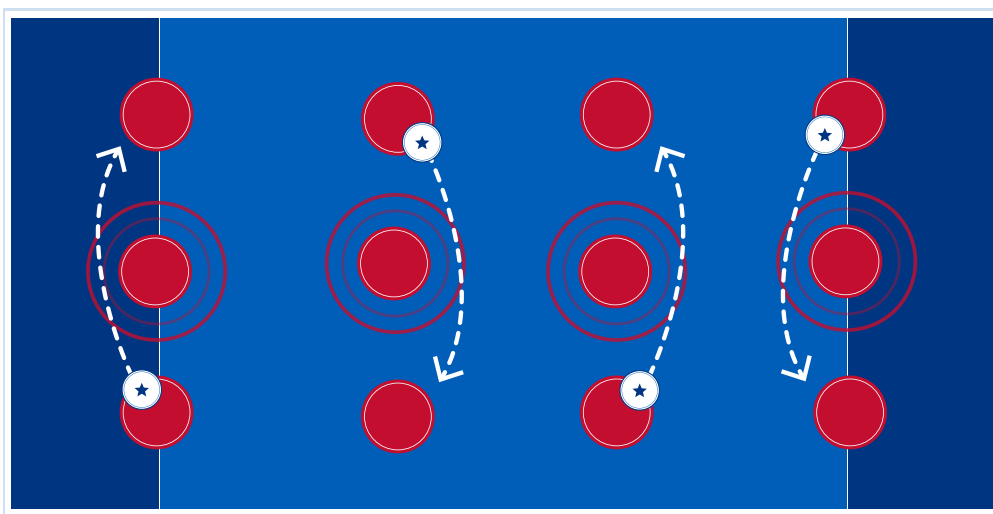
- Učitelj prozove učenika. Prozvani učenik se zaustavlja te treba dodati disk učitelju dok ostali nastavljaju trčati. Učenik koji baca disk mora to učiniti kada je sigurno baciti disk tj. dok mu nitko od ostalih koji trče ne smeta. Učitelj vraća bačeni disk i nakon što ga uhvati proziva kolegu učenika koji još nije bio prozvan. (Svaki od učenika baci disk barem jednom)

8



Glavni dio

Okrenut jedan prema drugom učenici stoje na 6-10 metara udaljenosti – bacaju disk koristeći obje tehnike (Backhand and Forehand). Obrana forsira jednu od strana. Sva-ki obrambeni igrač napravi 5 obrana. Dodavači smiju napraviti dodavanje tek kada je odbrojavanje na 4-6. Obrambeni igrač mora brojati na glas kako bi njih troje vježbalo komunikaciju



OPIS VJEŽBE

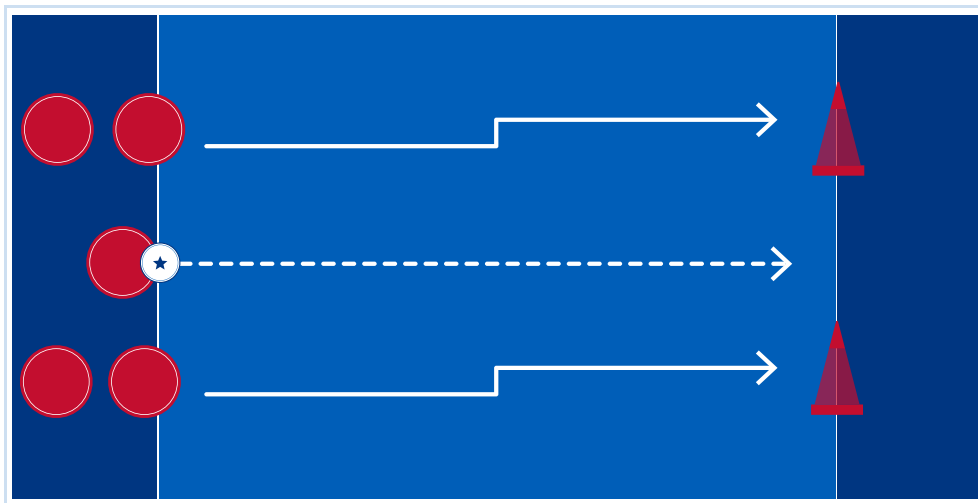
Glavni dio(Nastavak)

Najbrži (igra) – Učenici u parovima (podjednakih sposobnosti) i dodavač (Učitelj / Učeni-
nik). Parovi su u razdvojenim kolonama. Bacač baca disk u sredinu dok oba učenika pokušavaju uloviti di kali tako da prvo zaobiđu čunj s vanjske strane.

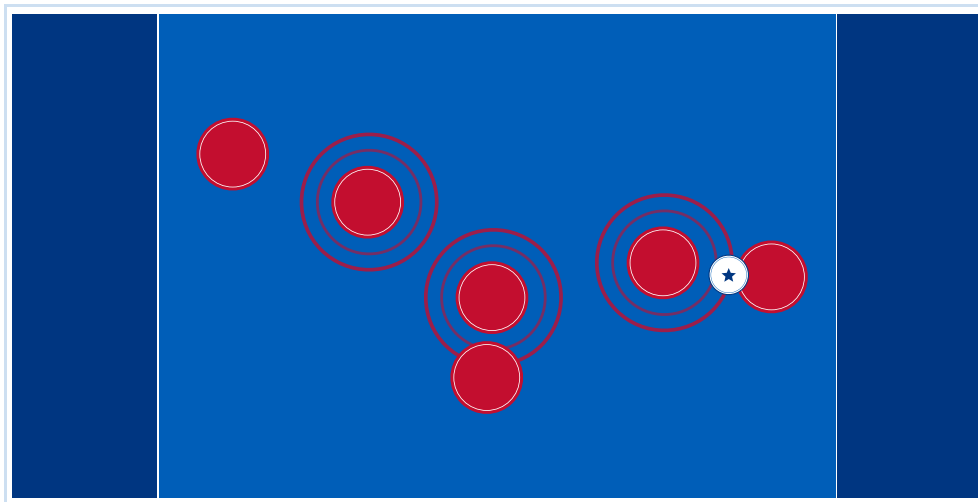
(Druga verzija - 1) Oba učenika imaju okrenuta leđa prema smjeru trčanja.

(Verzija 2) Oba učenika započinju trčanje tako da legnu na pod s licem dolje.

Verzija 3) Oba učenika prvo dodiruju čunj sa suprotne strane od svojeg pa tada zaobilaze svoj čunj (na taj način, vježba se “fake” kretanje)



Igra (12x8m) – 2 tima s 2 – 3 člana pokušavaju dobiti poen bez da im disk ispadne ili da bude ulovljen od obrane. Ako se to dogodi, disk automatski prelazi drugom timu. Dodavači imaju 7 sekundi da bace disk suigračima. Moraju koristiti pivot nogu i nesmiju se kretati s dikom u rukama. Obrana mora forsirati liniju. Ekipa koja postigne gol ostaje u gol zoni, a drugi tim prelazi u drugu gol zonu.

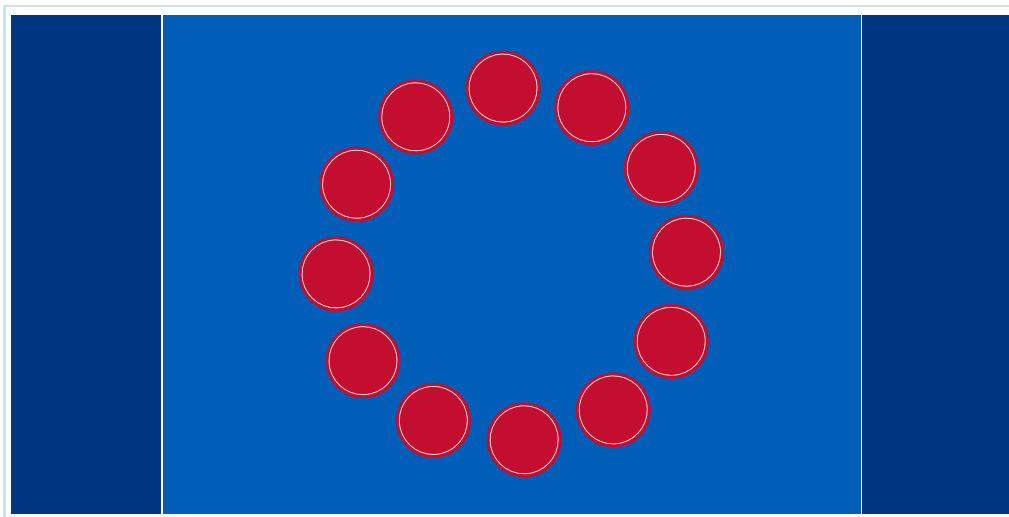




OPIS VJEŽBE

Faza smirivanja

Na kraju, učenici formiraju kruga u kojem raspravljaju o bacanjima, preuzimaju odgovornost za pogreške ili eventualno nerazumijevanje ili prekršaje, uz fair play koji je uvijek prisutan ohrabruje se ostale sudionike da sudjeluju u aktivnostima prema pravilima i zakonima igre. (Referirati se na pravila SOTG)



SAT 9 OSNOVNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: Važnost strpljenja i korištenje obrane

DUŽINA: 50 minuta

CILJEVI LEKCIJE: Kretanje; Obrana/Napad- Opterećenje/Održavanje posjeda diska; Fair Play; SOTG

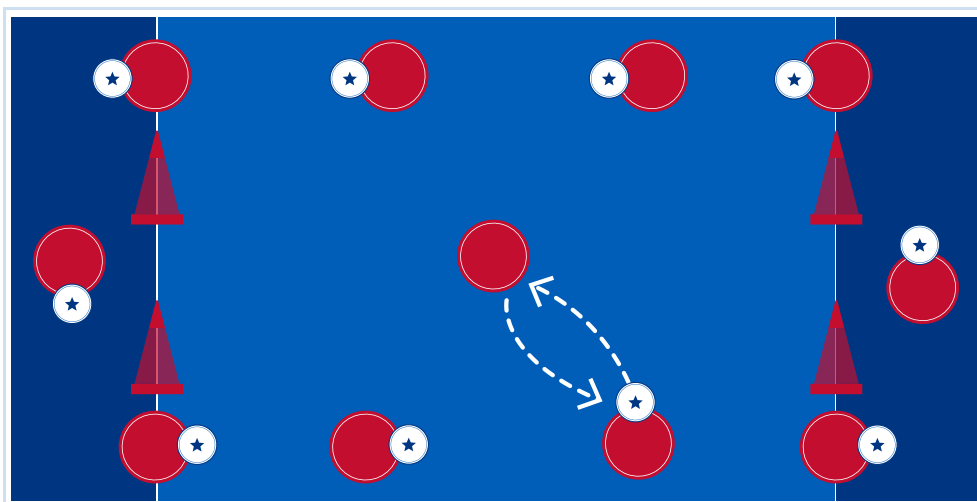


OPIS VJEŽBE

Zagrijevanje

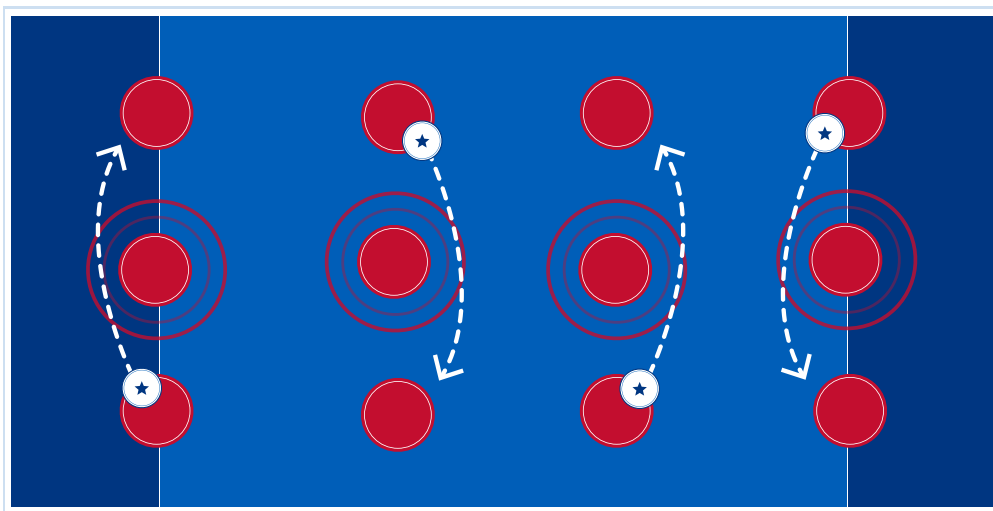
Učenici hotaju ili trče u krug. Svaki učenik ima disk.

- Učitelj prozove učenika. Prozvani učenik se zaustavlja te treba dodati disk učitelju dok ostali nastavljaju trčati. Učenik koji baca disk mora to učiniti kada je sigurno baciti disk tj. dok mu nitko od ostalih koji trče ne smeta. Učitelj vraća bačeni disk i nakon što ga uhvati proziva kolegu učenika koji još nije bio prozvan. (Svaki od učenika baci disk barem jednom)



Glavni dio

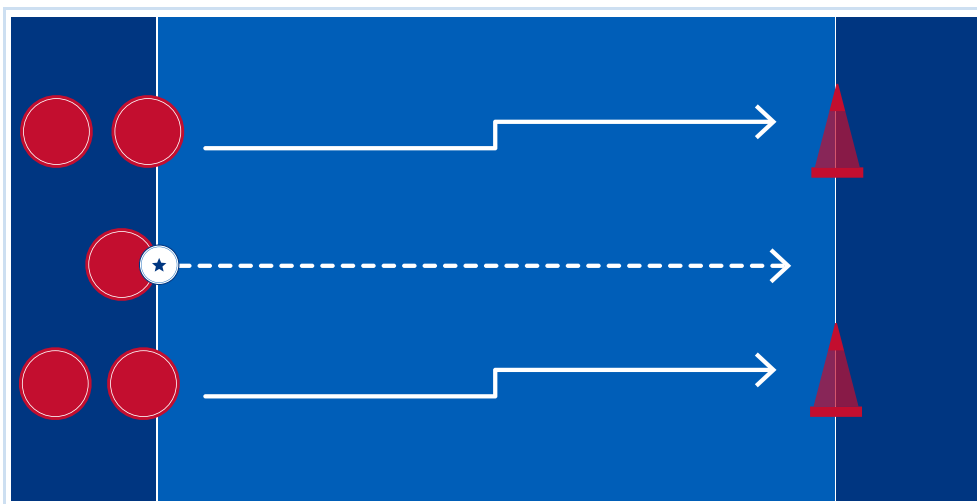
Okrenut jedan prema drugom učenici stoje na 6-10 metara udaljenosti – bacaju disk koristeći obje tehnike (Backhand and Forehand). Obrana forsira jednu od strana. Sva-ki obrambeni igrač napravi 5 obrana. Dodavači smiju napraviti dodavanje tek kada je odbrojavanje na 4-6. Obrambeni igrač mora brojati na glas kako bi njih troje vježbalo komunikaciju.



OPIS VJEŽBE

Glavni Dio (Nastavak)

Najbrži (igra) – Učenici u parovima (podjednakih sposobnosti) i dodavač (Učitelj / Učenik). Parovi su u razdvojenim kolonama. Bacač baca disk u sredinu dok oba učeni-ka pokušavaju uloviti di kali tako da prvo zaobiđu čunj s vanjske strane. Učenik koji uhvati disk baca disk na drugom polju (igra se na više polja paralelno).



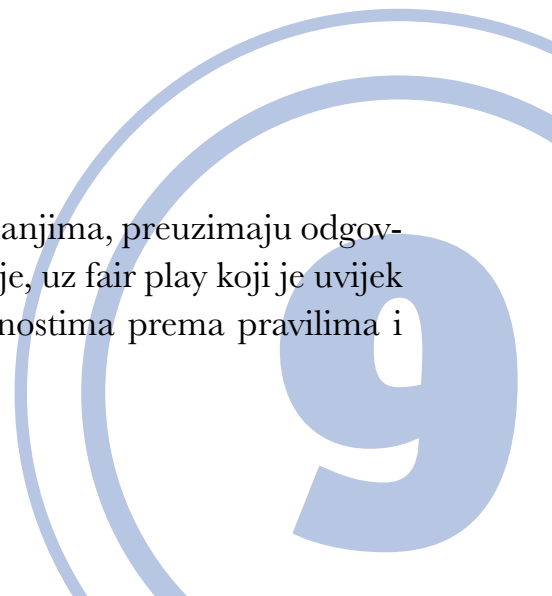
Igra (20x12m) – 2 tima s 2 – 3 člana pokušavaju dobiti poen bez da im disk ispadne ili da bude ulovljen od obrane. Ako se to dogodi, disk automatski prelazi drugom timu. Dodavači imaju 7 sekundi da bace disk suigračima. Moraju koristiti pivot nogu i nesmiju se kretati s dikom u rukama. Obrana mora forsirati liniju. Ekipe koja postigne gol ostaje u gol zoni, a drugi tim prelazi u drugu gol zonu.

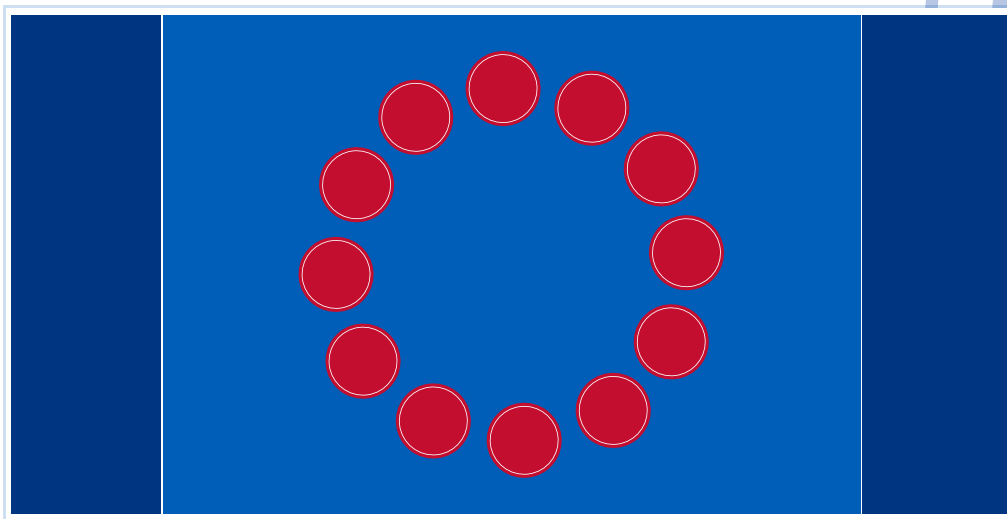


OPIS VJEŽBE

Faza smirivanja

Na kraju, učenici formiraju kruga u kojem raspravljaju o bacanjima, preuzimaju odgovornost za pogreške ili eventualno nerazumijevanje ili prekršaje, uz fair play koji je uvijek prisutan ohrabruje se ostale sudionike da sudjeluju u aktivnostima prema pravilima i zakonima igre. (Referirati se na pravila SOTG)





SAT 10 NAPREDNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: The importance of restraint and the defence used

DUŽINA: 50 minuta

CILJEVI LEKCIJE: Poboljšanje bacanja/Hvatanja; Defending and using stacks; Fair Play; the SOTG

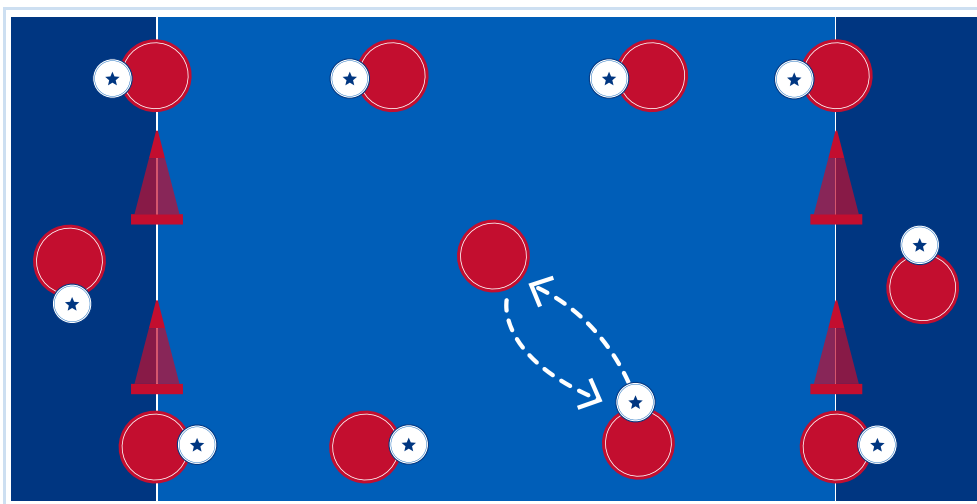


OPIS VJEŽBE

Zagrijavanje

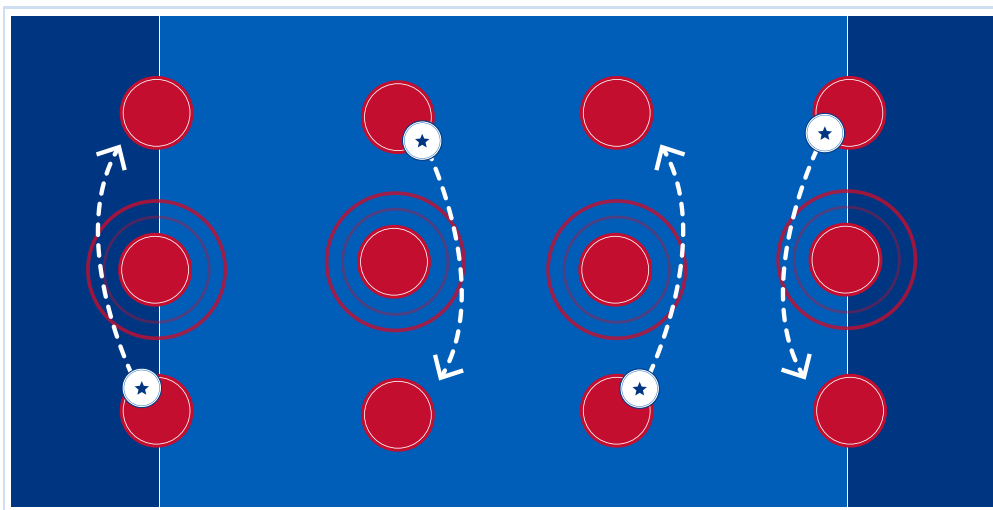
Učenici hodaju ili trče u krug. Svaki učenik ima disk.

Učitelj prozove učenika. Prozvani učenik se zaustavlja te treba dodati disk učitelju dok ostali nastavljaju trčati. Učenik koji baca disk mora to učiniti kada je sigurno baciti disk tj. dok mu nitko od ostalih koji trče ne smeta. Učitelj vraća bačeni disk i nakon što ga uhvati proziva kolegu učenika koji još nije bio prozvan. (Svaki od učenika baci disk barem jednom)



Glavni dio

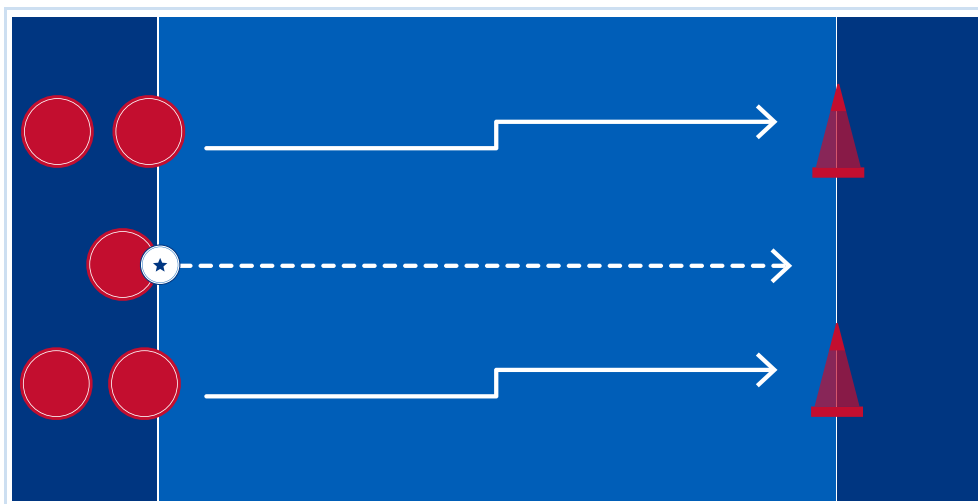
Okrenuti jedan prema drugome, na udaljenosti od 6 do 10 metara - bacaju disk koristeći dvije tehnike bacanja (bekend i forhend). Obrambeni igrači mogu forsirati bočnu liniju ili koristiti obično forsiranje. Svaki obrambeni igrač treba ostati 5 dodavanja. Igrači s diskom trebaju baciti disk svom kolegi tek kada brojenje dosegne 4-6. Obrambeni igrač treba naglas brojati kako bi se svi čuli i mogli komunicirati.



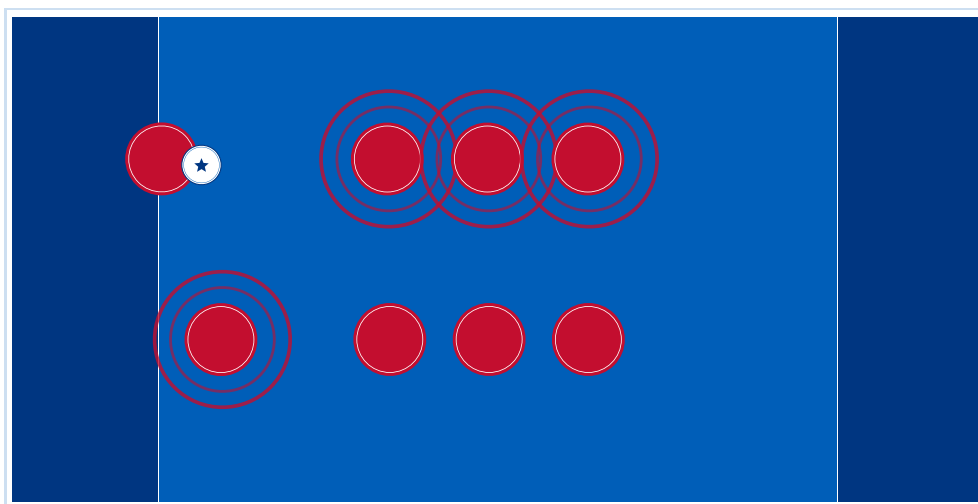
OPIS VJEŽBE

Glavni dio(nastavak)

Najbrži (igra) - u parovima (dosljedni parovi) i bacač (učitelj/učenik). Parovi su u odvojenim redovima. Bacač baca disk u sredinu oba igrača koji moraju trčati i pokušati biti prvi koji će presresti disk nakon što su zaobišli čunjeve s vanjske strane. Nakon što uhvate disk, igrači ga ostavljaju kraj bacača i prelaze na drugu liniju.



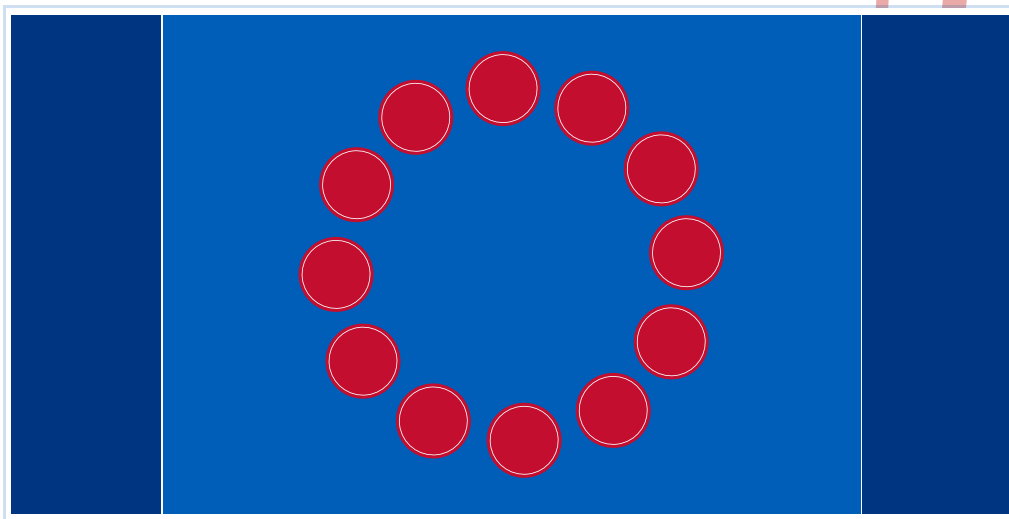
Igra (površina 30X15) - 2 tima od 4 ili 5 članova. Tijekom igre igrač s diskom uvijek mora tražiti liniju. Linija se mora formirati što je brže moguće. Obrana se mora prilagoditi napadu; može doći do obrambenih razmjena.



OPIS VJEŽBE

Faza smirivanja

Na kraju, timovi se zagrlje formirajući krug u kojem pričaju o bacanju, preuzimaju odgovornost za greške ili prekršaje te se međusobno podržava poštenje te volja za pobjedom unutar granica pravila igre. (Uvijek se treba referirati na pravila i SOTG)



10



SAT 11 NAPREDNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: The importance of restraint and the defence used; the stacks

DUŽINA: 50 minuta

CILJEVI LEKCIJE: Poboljšat bacanja/hvatanja; Obrana; Korištenje linija u napadu; Poštena igra; STOG

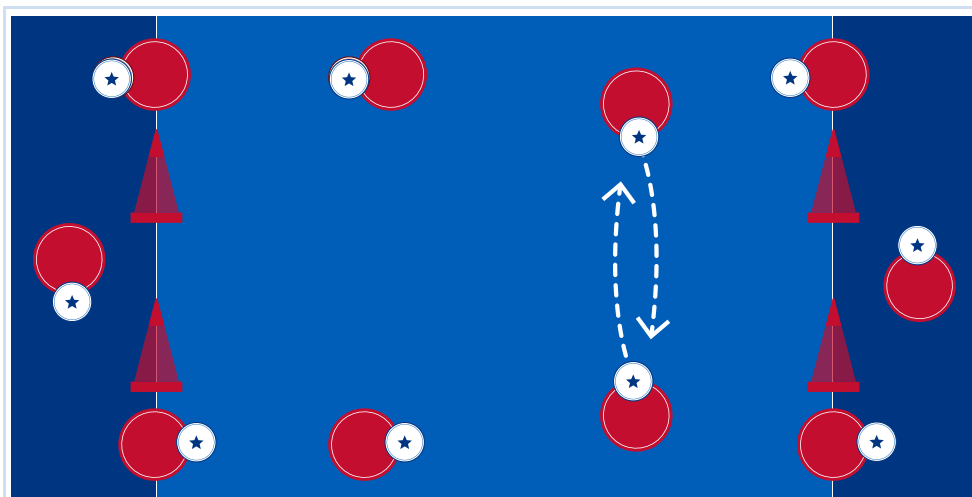


OPIS VJEŽBE

Zagrijavanje

Učenici hodaju ili trče neprekidno po igralištu. Svaki učenik ima disk.

- Na učiteljev znak, učitelj će pozvati dva učenika koji će prestati trčati i početi bacati disk jedan drugome.

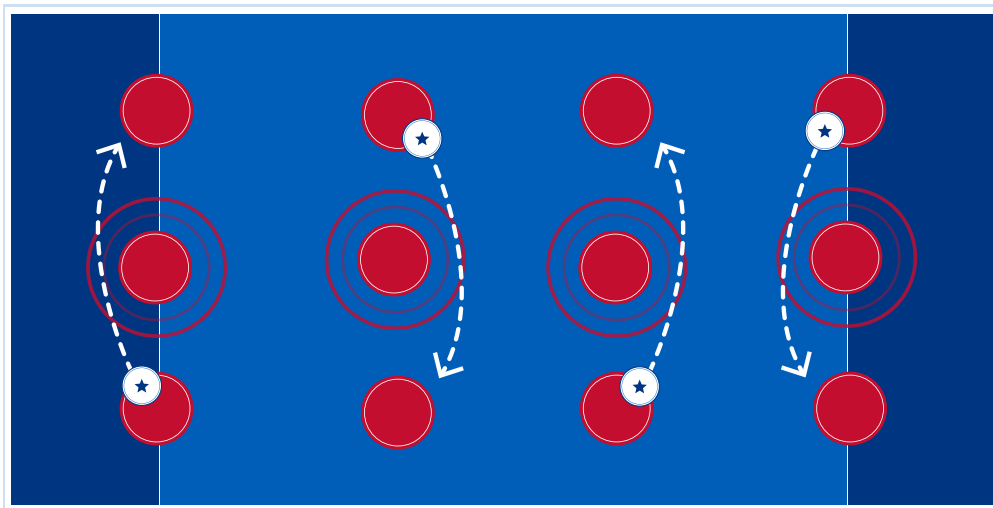


11



Glavni dio

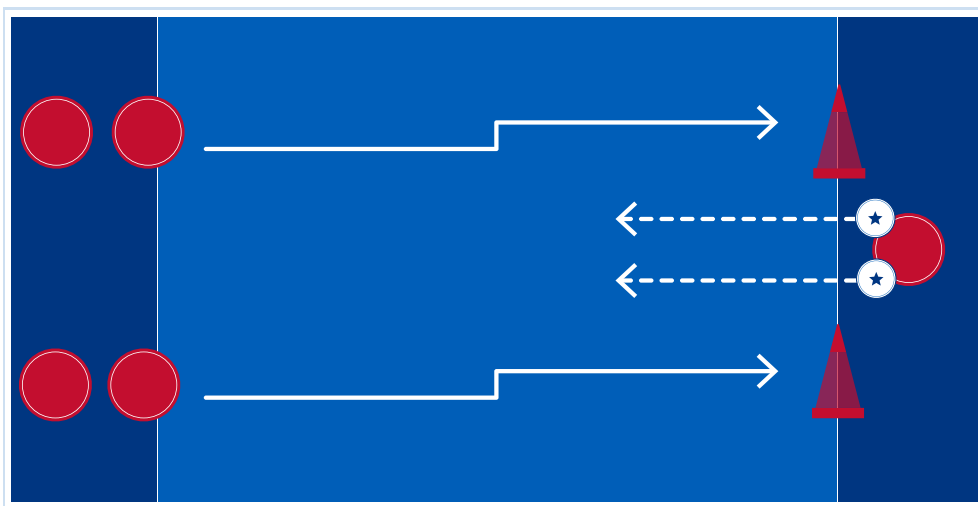
Okrenuti jedan prema drugome, na udaljenosti od 6 do 10 metara - bacaju disk koristeći dvije tehnike bacanja (bekend i forhend). Obrambeni igrači mogu forsirati bočnu liniju ili koristiti obično forsiranje. Svaki obrambeni igrač treba ostati 5 puta. Igrači s diskom trebaju baciti disk svom kolegi tek kada brojanje dosegne 4-6. Obrambeni igrač treba naglas brojati kako bi se svi čuli i mogli komunicirati.



OPIS VJEŽBE

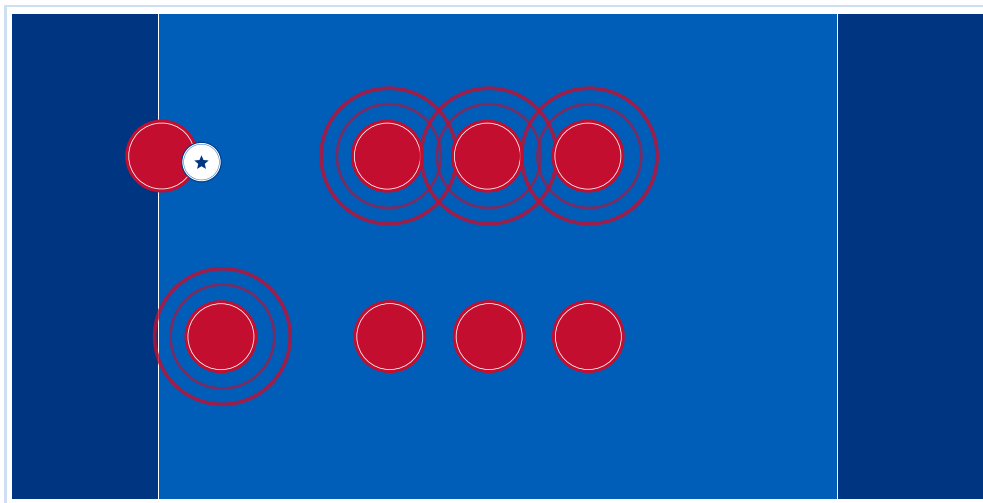
Glavni dio (Nastavak)

Najbrži (igra) - u parovima (dosljedni parovi) i bacač (učitelj/učenik). Parovi su u odvojenim redovima. Bacač baca disk u sredinu oba igrača koji moraju trčati i pokušati biti prvi koji će presresti disk nakon što su zaobišli čunjeve s vanjske strane. Nakon što uhvate disk, igrači ga ostavljaju kraj bacača i prelaze na drugu liniju.





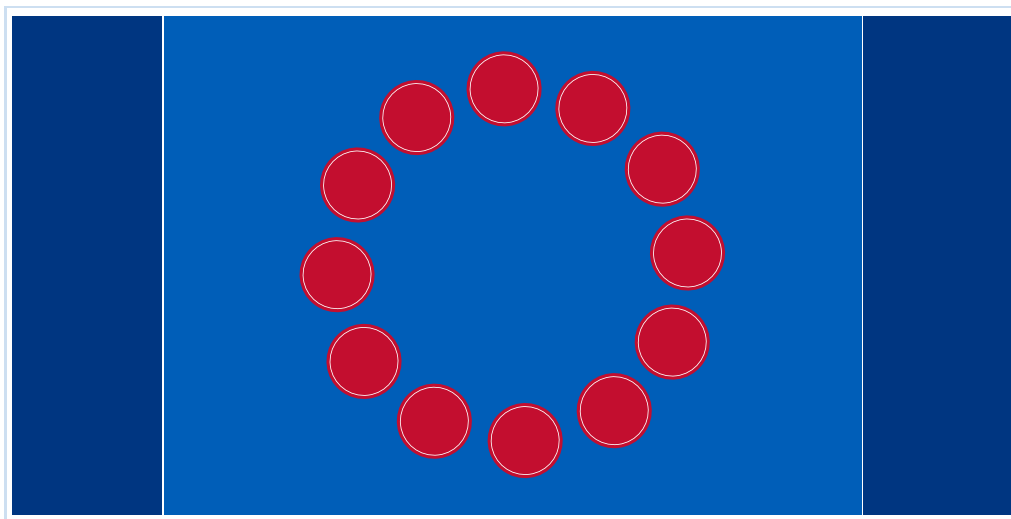
Igra (površina 40X20) - 2 tima od 4 ili 5 elemenata. Tijekom igre igrač s diskom uvijek mora tražiti Liniju. Linija se mora formirati što je brže moguće. Obrana se mora prilagoditi napadu; može doći do obrambenih razmjena.



OPIS VJEŽBE

Faza smirivanja

Na kraju, timovi se zagrlje formirajući krug u kojem pričaju o bacanju, preuzimaju odgovornost za greške ili prekršaje te se međusobno podržava poštenje te volja za pobjedom unutar granica pravila igre. (Uvijek se treba referirati na pravila i SOTG)



SAT 12 NAPREDNA RAZINA

PREDMET LEKCIJE: Važnost samokontrole i korištenje obrane

DUŽINA: 50 minuta

CILJEVI LEKCIJE: Formalna utakmica bez intervencije učitelja - mali turnir sa

STOG upitnikom na kraju

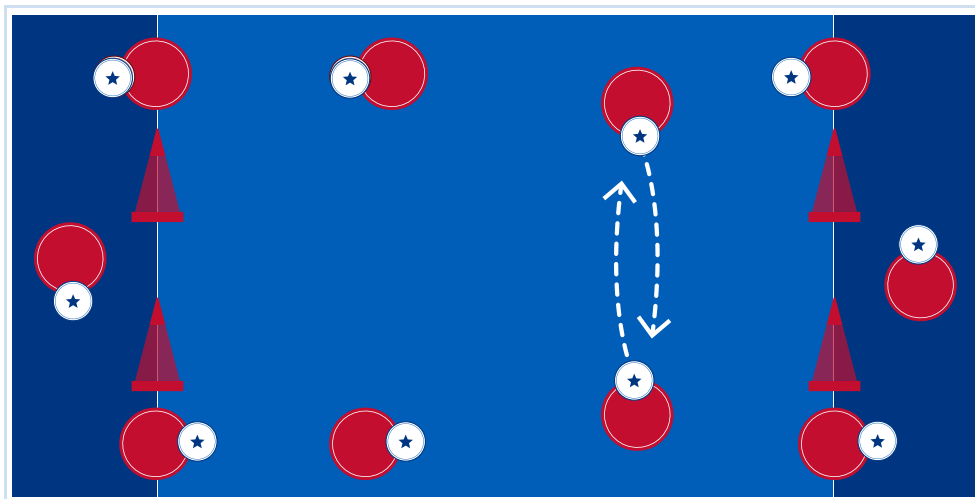
OPIS VJEŽBE

Zagrijavanje



Učenici hodaju ili trče po igralištu. Svaki učenik ima disk.

Na učiteljev znak, učitelj će pozvati dva učenika koji će prestati trčati i početi bacati disk jedan drugome.



Glavni dio

Formalna igra (40x20) turnir (4 ekipe)

Tim A igra protiv tima B, a tim C protiv tima D.

Ekipe koje su izgubile igraju jedna protiv druge, kao i pobjednici. (4 utakmice ukupno)

Igre su duge 7,5' s 5' za izmjene i prijelaze.

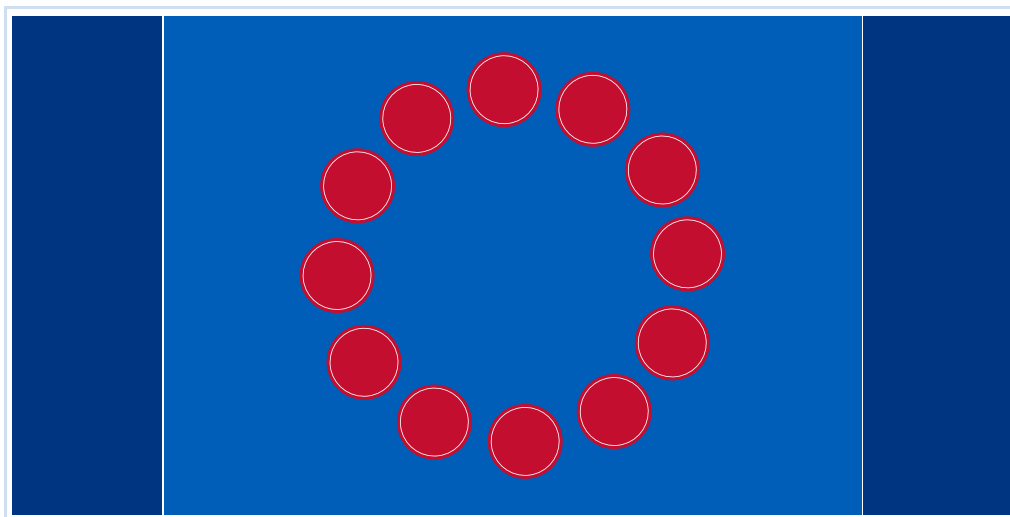
Na kraju igrači iz obje ekipe glasaju za igrača s najboljim timskim duhom.



OPIS VJEŽBE

Faza smirivanja

Na kraju, timovi se zagrlje formirajući krug u kojem pričaju o bacanju, preuzimaju odgovornost za greške ili prekršaje te se međusobno podržava poštenje te volja za pobjedom unutar granica pravila igre. (Uvijek se treba referirati na pravila i SOTG). Na kraju učitelj zbraja bodove i bira pobjednički tim u smislu SOTG-a. Na taj način se glavni naslov uvijek ostavlja za kraj.



9. Procjena



9.1. Kriteriji procjene

Početnička razina / Kriterij procjene

Napad

- Igrač u posjedu diska mora stati i dodati disk suigraču iz svojega tima
- Igrač bez diska koristi tehnike izbjegavanja kako bi zaobišao svoga protivničkog igrača
- Fizički kontakt mora se izbjegavati kao i kretanje u uskom prostoru između protivničkih igrača
- Potrebno je prikazati znanje 10 osnovnih pravila Ultimate-a, te ih primijeniti u skladu sa Duhom igre

Obrana

- Kada napad izgubi disk odmah postaje obrana, igrači moraju odmah preuzeti igrača na kojem igraju obranu
- Moraju biti svjesni svoga okruženja u odnosu na poziciju bacača
- Izbjegavanje fizičkog kontakta
- Potrebno je prikazati znanje 10 osnovnih pravila Ultimate-a, te ih primijeniti u skladu sa Duhom igre

Osnovna razina / Kriteriji procjene

Napad

- Igrač u posjedu diska mora stati, uspostaviti komunikaciju sa suigračem, te mu dodati disk
- Igrač bez diska koristi tehnike izbjegavanja kako bi zaobišao svoga protivničkog igrača
- Igrač ostaje u napadačkoj poziciji
- Izbjegavanje situacija koje mogu dovesti do fizičkog kontakta ili sukoba
- Potrebno je prikazati dublje znanje osnovnih pravila Ultimate-a, te ih primijeniti u skladu sa Duhom igre.

Obrana

- Kada napad izgubi disk odmah postaje obrana, igrači moraju odmah preuzeti igrača na kojem igraju obranu
- Moraju biti svjesni svoga okruženja u odnosu na poziciju bacača
- Izbjegavanje fizičkog kontakta
- Potrebno je prikazati dublje znanje osnovnih pravila Ultimate-a, te ih primijeniti u skladu sa Duhom igre

Advanced Level / Assessment Criteria

Napad

- Igrač u posjedu diska mora stati, uspostaviti komunikaciju sa suigračem, te mu dodati disk
- Igrač bez diska koristi tehnike izbjegavanja kako bi zaobišao svoga protivničkog igrača
- Igrač ostaje u napadačkoj poziciji
- Izbjegavanje situacija koje mogu dovesti do fizičkog kontakta ili sukoba
- Potrebno je prikazati dublje znanje osnovnih pravila Ultimate-a, te ih primijeniti u skladu sa Duhom igre

Obrana

- Kada napad izgubi disk odmah postaje obrana, igrači moraju odmah preuzeti igrača na kojem igraju obranu
- Moraju biti svjesni svoga okruženja u odnosu na poziciju bacača
- Izbjegavanje fizičkog kontakta
- Sposobnost predviđanja igre i poteza protivnika i reakcija prije napadača
- Potrebno je prikazati dublje znanje osnovnih pravila Ultimate-a, te ih primijeniti u skladu sa Duhom igre

9.2. Procjene naučenog

VJEŽBA 1 – bacanje i hvatanje (sa i bez kretanja)

Između 1 i 2 — Bacanje backhand bacanja i hvatanje diska koristeći „palačinka“ hvatanje

Između 1 i 3 — Haganje forehand bacanja i hvatanje diska koristeći „palačinka“ hvatanje

Između 1 i 5 — Haganje diska koristeći bilo koju tehniku

Između 1 i 2 — Hvatanje diska stojeći na mjestu i izvan pozicije

Između 1 i 3 — Hvatanje diska u trku

Između 1 i 5 — Hvatanje diska u trku i žurno traženje otvorene linije dodavanja

Ukupan zbroj: 20 bodova

VJEŽBA 2 - igra 2 na1 situacije

Između 1 i 2 — Bacač koristi svoju pivot nogu kako bi ispravio svoje kretanje

Između 1 i 3 — Bacač je staložen s diskom koristeći različite tehnike

Između 1 i 5 — Bacač prikazuje da je sposoban raditi lažne kretnje i prilagođavati poteze

Između 1 i 2 — Obrambeni igrač broji na glas i u obrani koristi samo ruke

Između 1 i 3 — Obrambeni igrač se postavlja u ispravnu obrambenu poziciju, tjelesna ravnoteža

Između 1 i 5 — Obrambeni igrač je staložen u obrambenom pozicioniranju, te prilagodbi i reakciji na lažno kretanje.

Ukupan zbroj: 20 bodova

VJEŽBA 3 - situacije u igri

KAO IGRAČ U NAPADU

Između 1 i 2 — Bacač fingira svog obrambenog igrača

Između 1 i 3 — Kretanje u napadu, očuvanje posjeda diska izmjenom dodavanja i očuvanje tjelesne ravnoteže pri bacanju

Između 1 i 5 — Komunikacija igrača (verbalno ili drugačije) sa bacačem i uspješno dodavanje

KAO IGRAČ U OBRANI

Između 1 i 2 — Oduzimanje posjeda diska

Između 1 i 3 — Igrač je suzdržan kada njegov tim nema posjed diska

Između 1 i 5 — Igrač vrši obrambeni pritisak po cijelome terenu

Ukupan zbroj: 20 bodova

VJEŽBA 4 - Pravila

Između 1 i 4 — Igrač je sposoban nastavljati igru nakon prekida

Između 1 i 6 — Igrač koristi pravilnu terminologiju pri zvanju prekida, prekršaja i ostalih situacija

Između 1 i 10 — Poznavanje više od samo osnovnih pravila Ultimate-a

Ukupan zbroj: 20 bodova

VJEŽBA 5 - Duh igre - Spirit or the Game

Između 1 i 2 — Igrač poznaje i prati pravila igre

Između 1 i 3 — Igrač izbjegava fizički kontakt

Između 1 i 5 — Igrač zna kako biti nepristran

Između 1 i 2 — Igrač ima samokontrolu i pozitivan stav

Između 1 i 3 — Igrač komunicira korektno i sa poštovanjem

Između 1 i 5 — Igraču je važniji Duh igre nego pobjeda varanjem i nepoštivanje FairPlay

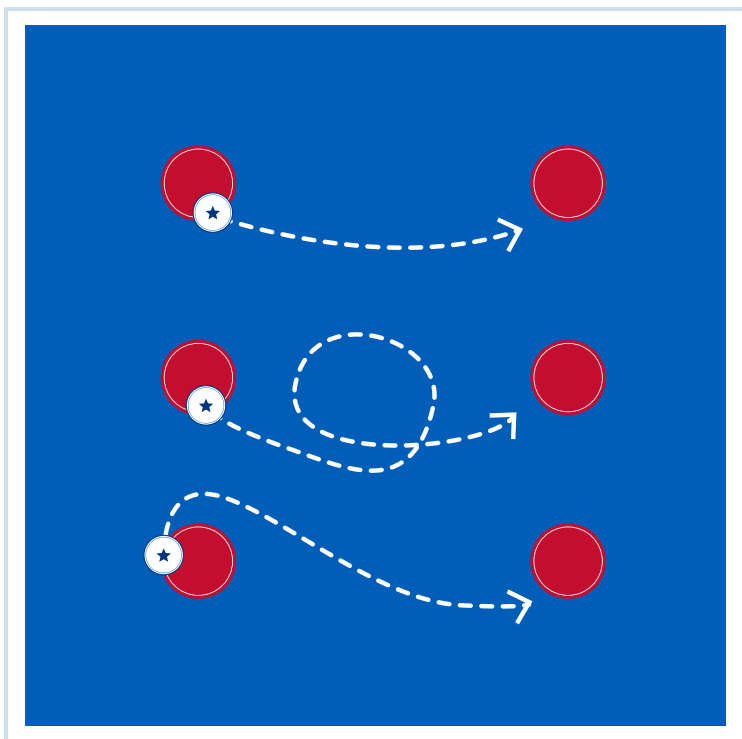
Ukupan zbroj: 20 bodova

10. Ostali sportovi s diskom



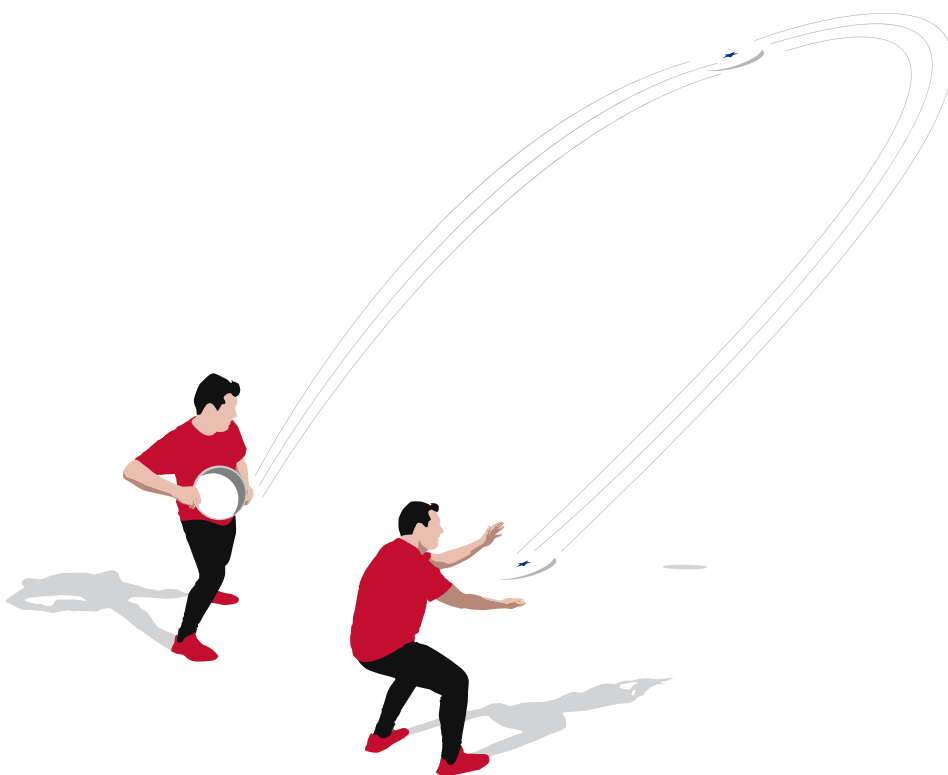
10.1. FreeStyle

- Učenicima se postavlja izazov kreirati bacanja i hvatanja. (nastavnik to može predložiti na početnoj razini)
- Razvijeno u skladu s igrom 'Simon Says', 1x1. (npr.: bacanje ispod noge desnom rukom i hvatanje lijevom rukom).
- Pokušajte stvoriti što je moguće više raznolikosti kako biste ih na kraju predstavili ostatku razreda (npr. imaju 3 minute da naprave što više različitih verzija)
- Učenici se mogu pozvati da odaberu glazbeni isječak (2-3 minute) za svoju izvedbu.

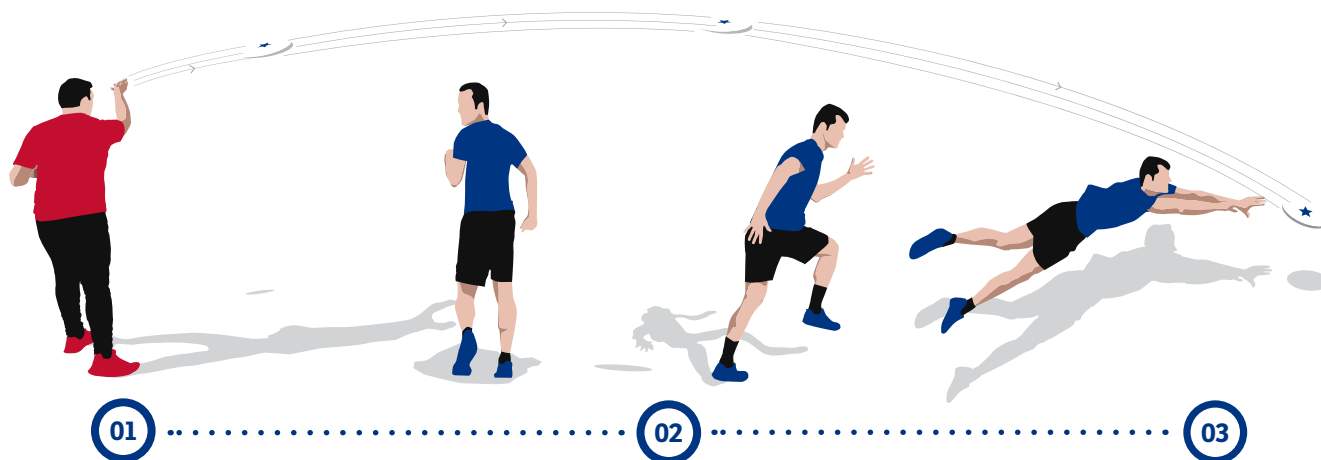


10.2. MTA/SFC Throws

- Korištenje vjetra i njegovog utjecaja na putanju diska
- Učenici bi trebali bacati i hvatati (napreduju 2 ruke > 1 ruka), isprobavajući različite smjerove, različite kutove bacanja i pokušavajući odrediti i predvidjeti točno mjesto gdje će disk pasti ili biti uhvaćen, nakon što je bačen.

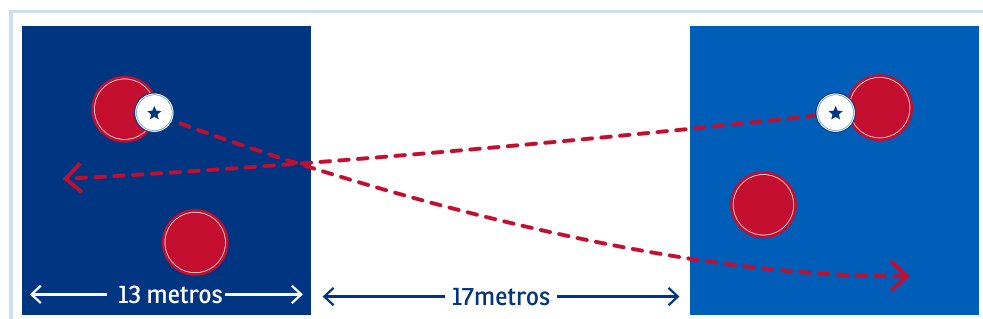


- U natjecanju, uspješna bacanja su ona s najvećim MTA (Maximum Time Aloft - Najduže vrijeme u zraku) i bacanja s najvećom udaljenosti od područja bacanja do točke hvatanja (TRC - Throw Run and Catch).
- Na početku je zanimljivo isprobati različita uparivanja (1 bacač, 1 hvatač), a zatim se mijenjati pri svakom bacanju.



10.3. DDC (Double Disc Court)

- Cilj je postaviti 2 diska u protivnički dio terena, uzrokujući da se 2 igrača istog tima istovremeno dodiruju.
- Najčešća varijanta 2 na 2, s 2 diska.
- Igra se odvija na 2 područja od cca. 12m x 12m i 15m jedan od drugog (službene mjere 13m x 13m, 17m međusobno)
- Momčad postiže 1 bod kada disk padne u protivničko područje (i ostaje tamo. Ako se ispusti, bod se dodjeljuje timu koji napada)
- Momčad postiže 2 boda kada igrači u istoj momčadi dodirnu oba diska istovremeno.
- 3 na 3 varijacije mogu se kreirati na rukometnim ili košarkaškim terenima.



10.4. Disc Golf

Kao što ime sugerira, Disc Golf se igra kao i tradicionalni golf, ali umjesto palicama i lopticama, igrate s diskovima. Cilj igre je baciti disk u koš (Slika 1), u što manje bacanja.



Slika 1

Osnovna pravila

Pravila i termini koji se koriste slični su onima koji se koriste u golfu, uključujući riječ “rupa”, iako su zapravo koševi.

Svaka “rupa” je klasificirana kao par 3, 4 ili 5 ovisno o tome koliko je udaljena i koliko je teška. Početna točka se zove “tee” ili “tee pad” i igrači bacaju disk jedan po jedan. Nakon početnog bacanja, igrač čiji je disk najudaljeniji od koša prvi igra s točke na kojoj je njegov disk sletio (“lie”). Marker (obično mini-disk) može koristiti za označavanje „lie-a“. Prilikom bacanja po prvi put, igračeve potporne točke (obično njegova stopala) moraju biti unutar tee područja. U sljedećim bacanjima, jedna od njegovih potpornih točaka mora biti iza mjesta gdje mu je prethodni disk završio i nijedna druga potporna točka ne može biti bliža košu. Rupa je gotova kada disk padne unutar košare, u sredinu, i tamo ostane poduprt košarom ili lancima.

Igrač koji pređe udaljenost do koša u najmanje bacanja je pobjednik.

Druga specifičnija pravila bit će spomenuta u različitim odjeljcima u ovom poglavlju. Službena pravila (na engleskom) možete pročitati na www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf.

Diskovi

Diskovi za golf manji su od onih koji se koriste u Ultimateu i dolaze u 3 različite vrste: driver, srednjeg dometa i putteri. Driveri se mogu prepoznati po aerodinamičnijem obliku i oštrom rubu te stoga mogu leteti na veće udaljenosti.

Međutim, budući da je za to potrebna naprednija tehnika, ne preporučuju se početnicima. Putteri su sporiji i kontroliraniji te se stoga obično biraju kada je igrač bliže košu jer je prikladnije za približavanje ili za konačno bacanje u koš. Diskovi srednjeg dometa su mješavina drivera i puttera.

Diskovi imaju različite težine i karakteristike leta. Većina proizvođača opisuje takve karakteristike leta na temelju 4 parametra: brzina, let, početno zakretanje i završno zakretanje. Te ćemo karakteristike detaljnije opisati niže, u poglavlju o tehnikama bacanja.

Obično će svaki igrač ponijeti različite diskove sa sobom na turnir (kao što igrači golfa čine sa svojim golf palicama), tako da su spremni za svaku situaciju na terenu.

Igrači mogu odabrati koji će disk koristiti za svako bacanje.

Nema ograničenja u broju diskova koje igrači mogu ponijeti na turnir, a svaki igrač ima svoje preferencije. Ima onih koji sa sobom mogu ponijeti samo 4-6 diskova, dok drugima ne smeta dodatna težina i nosit će 20 ili više diskova.

Tereni za disc golf

Disc golf tereni obično imaju 18 košara (ili “rupa”), iako ima dosta manjih terena – s 9 ili čak manje rupa. Postoje i staze od 20 ili 21 (ili više) “rupa”, ali su rjeđe.

Disc golf tereni nalaze se u zelenim površinama, s drvećem i drugim preprekama koje povećavaju težinu razine igre.

Tereni također često imaju područja koja se nalaze izvan granica (OB). Kada se disk potpuno zaustavi u OB području, igrač se kažnjava s 1 dodatnim bodom. Disk se zatim baca s mjesta na kojem je prešao OB liniju ili iz tzv. “drop zone” koja je određena za tu specifičnu svrhu.

Mogu postojati i obavezne rute leta. Tada se, na primjer, disk mora baciti desno od određenog stabla koje označava takvo obavezno bacanje. Ako disk ne prođe po zadanoj putanji, drugim riječima, baca se na “pogrešnu” stranu stabla, igrač će također biti kažnjen jednim bodom, a sljedeće bacanje se odvija iz „drop zone“, koja je određena za tu svrhu.

OB područja i obvezni putevi leta obično uzrokuju da igrač donosi odluke važući rizik i nagradu (tj. da bude nagrađen za bacanje iz daljine, približavanje košu, u odnosu na mogućnost pada diska u OB zonu ili neuspjeh u obaveznom putanju leta i kažnjavanje).

Staza mora biti planirana tako da ne ide u korist dešnjacima ili ljevorukim igračima, te mora sadržavati karakteristike koje će potaknuti korištenje različitih tehnika bacanja.

Throw techniques

Najčešća bacanja su 'bekhend' i 'forhend' već opisani u ovoj knjizi. Međutim, tehnika bacanja malo se razlikuje od one koja se koristi u Ultimate-u zbog različitih karakteristika diskova i krivulja leta u disc golfu.

Karakteristike leta diska značajno utječu na tehniku bacanja.

U bekhend bacanju s desne strane pod vodoravnim kutom, "stabilan" disk će prvo letjeti u ravnoj liniji, a zatim, kada počne gubiti brzinu, težit će lijevom (fade).

„Fade“ s previše stabilnim diskovima događa se ranije i oštrije je; nedovoljno stabilni diskovi se na početku mogu lagano kretati udesno i kasnije u letu težiti lijevo, a ne tako izraženo (ali ipak ulijevo), a mogu pratiti "S" krivulju.

U forhend bacanju desnom rukom (ili backhand lijevom rukom), budući da će se disk rotirati u suprotnom smjeru, krivulja leta zrcali gore opisanu krivulju.

Uvođenje različitih kutova bacanja, uključujući brzinu otpuštanja diska, ima veliki utjecaj na putanju diska. Zbog toga je vrlo važno isprobati različite tehnike i varijable, te koristiti tip bacanja koji je prikladniji s obzirom na prepreke i udaljenost između igrača i koša.

Backhand

Položaj: bočno, pod kutom od približno 90° u odnosu na mjesto na koje se cilja, s desnom nogom naprijed (kod bacanja desnom rukom).

Držanje diska: mora biti čvrsto, s prstima zakrivljenim i zatvorenim preko ruba diska i palcem na vrhu diska, bliže rubu nego sredini („power grip“). Stražnji dio šake i zapešće poravnati s rukom, s rukom koja drži disk na strani koja je najudaljenija od tijela. Zglob bi trebao ostati stabilan tijekom cijelog pokreta.

Kretanje: kada ciljate na daljinsko bacanje, počnite povlačenjem diska unatrag (u suprotnom smjeru od bacanja), dalje od tijela, vodoravno u ravnini s prsima i ispruženom rukom. Disk bi se trebao kretati pravocrtno i kontinuiranom brzinom od iza prema naprijed.

Držite ruku u vodoravnom položaju, paralelno s pokretom bacanja.

Tijekom prvog dijela pokreta, ideja je dovesti disk prema prsima/prednjem dijelu rame, u ravnoj liniji, dopuštajući rotaciju tijela i kukova. Snaga bacanja dolazi od energije prenesene tijekom ovog pokreta tijela/kukova, a ne od snage ruku. Ruka jednostavno radi kao poluga ili efekt "biča", što je drugi dio bacanja. Tijekom ove faze, desna noga se rotira kako bi se izbjegle ozljede koljena (zbog torzije), a ruka bi se trebala prirodno kretati prema naprijed/stranu bez oklijevanja (jer bi to uklonilo snagu bacanja i povećalo rizik od ozljeda).

Cijeli pokret trebao bi teći glatko od početka do kraja, nikada ne koristeći 100% svoje snage.

Što više brzine/snage pokušate koristiti, to će više negativno utjecati na tehniku, veći je rizik od ozljeda, a bacanje će biti manje precizno.

Za kraće udaljenosti i preciznija bacanja, kretanje je slično, ali sporije, a disk nije potrebno povlačiti toliko natrag (manje je potrebno ubrzati).

Iskusniji igrači obično započinju bacanje s udaljenosti od 2-3 koraka (tzv. X-Step) što omogućuje veću linearnu brzinu i, posljedično, veću udaljenost. Međutim, ovo se ne preporučuje početnicima.

Različiti kut bacanja može se koristiti za dobivanje različitih putanja diska. U ovom slučaju, umjesto bacanja diska potpuno paralelno s tlom, možete uvesti male kutove. Ispravan i dosljedniji način za to je naginjanje tijela lagano naprijed ili unatrag, tako da pokret bude uvijek isti bez obzira na kut koji želite, te izbjegavate neželjenu torziju ručnog zgloba i diska.

Forehand

Držanje diska: sa 2 prsta (indikator i srednji prst) zajedno (otvorena ili stisnuta - što je ugodnije za igrača) na unutarnjoj strani ruba, s druga 2 prsta (mali prst i prstenjak) na vanjskoj strani rub diska. Palac je na vrhu diska.

Kretanje diska: također u ravnoj liniji, od straga prema naprijed, kontinuiranom brzinom i istim principima kao i kod bekhend bacanja.

Putting (Ubacivanje u koš)

Postoji nekoliko tehnika bacanja kod „puttanja“ (bacanje diska s kratke udaljenosti tako da padne unutar koša), s različitim prednostima i nedostacima. Niti jedan od njih se nije pokazao učinkovitijim od ostalih. Svaki igrač može odlučiti koja tehnika mu najviše odgovara.

Držanje diska: palac na vrhu diska, indikator uz bočnu stranu diska ili blago zakrivljen ispod diska, a preostali prsti su otvoreni, razdvojeni, ispod diska („fan grip“); za dulje bacanje, prsti mogu biti bliže jedan uz drugi u položaju između „fan grip“ i gore opisanog „power gripa“.

Položaj: tijelo, bokovi i ramena okrenuti ‘naprijed’, prema košu; postoje dvije opcije za stopala:

a) stopala jedno pored drugog, na udaljenosti od ramena ili malo dalje (tehnika poznata kao straddle putt).

- prednost: manja je vjerojatnost horizontalne rotacije tijela/kukova/ramena;
- nedostatak: obično je maksimalna dobivena udaljenost kraća

b) desna noga (za bacanje s desne strane) malo naprijed i 'usmjerava' prema košu, a lijeva noga malo ulijevo (igrač se treba postaviti tako da se osjeća stabilno)

- prednost: veća udaljenost, osobito u kombinaciji s pokretom od leđa prema naprijed, prijenos težine tijela sa stražnje na prednje stopalo;

- nedostatak: veća je vjerojatnost rotiranja tijela/bokova/ramena u stranu.

Kretanje ruke: nekoliko mogućih tehnika

1. ruka praktički ispružena, pokret poluge (od ramena) dolje-naprijed okomito kretanje prednost: veća bočna preciznost nedostatak: veća je vjerojatnost pomicanja u stranu

2. sve varijacije korištenjem obje gore opisane tehnike (uključujući prednosti i nedostatke tih tehnika)

„Roller“ (Kotrljanje diska)

Položaj sljedećeg bacanja je mjesto gdje se disk zaustavio, a ne kada prvi put dodirne tlo. Iz tog razloga, „roller“ (bacanje gdje se disk kreće uglavnom kotrljanjem po tlu) je način bacanje koje može biti korisno u nekim situacijama.

„Roller“ se mogu postići korištenjem bekhend ili forhend bacanja.

U tom slučaju, disk se baca pod kutom od 45° ili više u odnosu na tlo i dolazi u dodir s njim u gotovo okomitom položaju i rotaciji koja će omogućiti da se disk nastavi kotrljati po tlu.

Glavni nedostatak ove vrste bacanja je poteškoća u kontroliranju preciznog kuta za dodir diska s tlom, a male varijacije tog kuta mogu rezultirati pomicanjem diska u potpuno suprotnom smjeru.

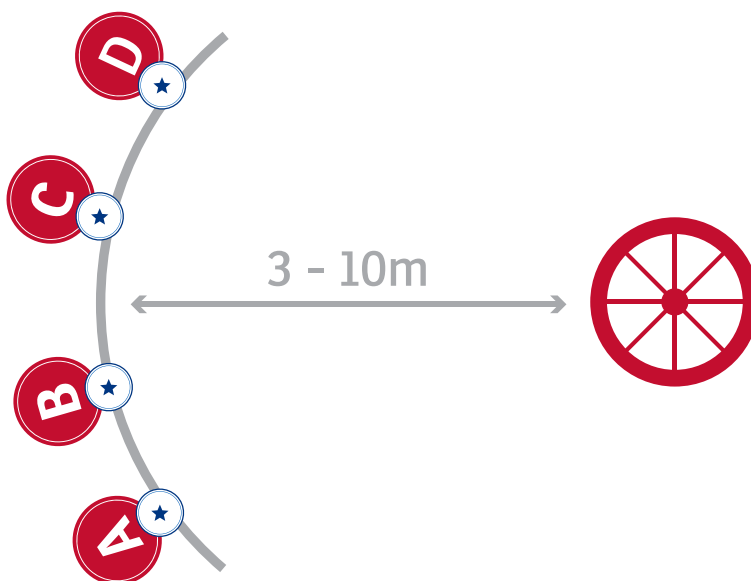
Vježbe

Potrebni materijali:

- disk golf diskovi (puteri ili midrange), idealno 1 po učeniku ili 1 za svaka 2 učenika
- 1 do 3 koševi za disk golf (idealno 1 koš na svakih 4-6 učenika)
- markeri: mini disk ili drugi okrugli predmet promjera 7-12 cm (npr. poklopac staklenke)
- bilježnicu i olovku za bilježenje rezultata

Vježba 1 (Ring of Fire)

- cilj: razviti tehniku „puttanja“
- 1 grupa po košu
- učenici postavljeni jedan pored drugog na istoj udaljenosti od koša, svaki s diskom
- (slika 2)
- svi bacaju disk u isto vrijeme prema košu
- skupljaju diskove i ponovno bacaju
- počnite na udaljenosti od 3m i povećajte udaljenost (povećajte za 0,5m ili 1m)
- učenik čiji disk češće upada u koš je pobjednik
- ako nema dovoljno diskova za sve, neka 2 grupe bacaju naizmjenice:

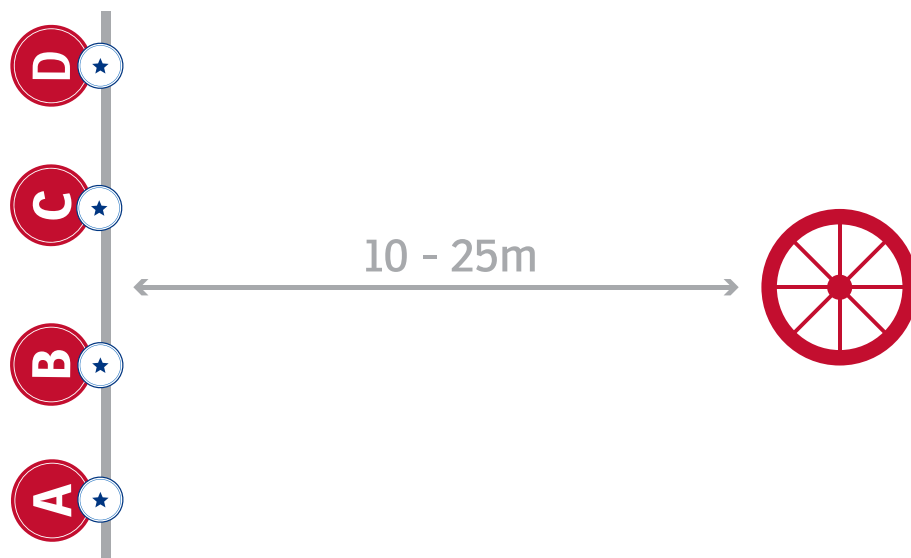


Slika 2

- Verzija 1:
- za svaki krug, samo oni čiji disk padne u koš mogu nastaviti igru dok ne ostane samo 1 igrač

Vježba 2 (CTP - Closest To Pin – Tko će bliže cilju)

- cilj: razviti tehniku približavanja košu
- 1 grupa po košu
- učenici postavljeni jedan pored drugog na istoj udaljenosti od koša, svaki s diskom
- svi bacaju disk u isto vrijeme tako da padne što bliže košari
- učenik čiji disk padne bliže košari je pobjednik
- udaljenost između 10m i 25m



Slika 3

Vježba 3 (udaljenost)

- cilj: razviti bacanja na daljinu
- nije potreban koš
- 1 disk po učeniku
- grupe od najviše 5-6 učenika
- učenici stoje jedan pored drugog na istoj liniji
- bacaju disk u isto vrijeme
- osoba čiji disk najdalje padne je pobjednik



Figure 4

Verzija 1:

- definirati područje (slično hodniku, za simulaciju plovnog puta) gdje disk mora pasti
- diskovi koji padaju izvan plovnog puta ne uzimaju se u obzir

Vježba 4 (normalna igra disk golfa)

- cilj: odigrati potpunu 'rupu' s pravilima disk golfa
- 1 grupa po košarici
- 1 disk po učeniku
- učenici bacaju disk jedan po jedan (slučajni redoslijed za prvo bacanje)
- 2. bacanje i sljedeće: igra učenik s diskom koji je najudaljeniji od koša
- položaj diska mora biti označen mini diskom prije nego što se dohvati
- postavite jedan oslonac iza markera i nijedan drugi nosač se ne može postaviti bliže košari
- svaki igrač je odgovoran za brojanje bacanja koje izvede
- učenik s manje bacanja je pobjednik
- Važna napomena: iz sigurnosnih razloga, pazite da učenici ne trče po svoj disk odmah nakon bacanja. Uvijek trebaju ostati iza diska koji je najudaljeniji od koša i čekati da igrač baci prije nego što odu dalje)

10.5. Disc Dog

Ima nekoliko verzija tog sporta:

- Toss and Fetch: gdje bacač baca disk što je dalje moguće u pravokutnom polju od 45x25 metara kako bi ga pas mogao uhvatiti u zraku. Cilj je izvesti što više bacanja u 60 sekundi.
- Freestyle: akrobatski pokreti s diskom. Uzimaju se u obzir različite vrste bacanja bacača, njegova spretnost i lakoća te težina poteza. Kao i pseća spretnost pri hvatanju diska, njegov fokus i energija. Neke lige sadrže obvezne poteze tijekom rutine, a vrijeme može varirati između 90 i 120 sekundi ovisno o ligi.
- Quadruped: sastoji se u bacanju diska što je dalje moguće i pas ga mora uhvatiti prije nego što sleti na tlo. Nema vremenskih ograničenja, uključuje tri bacanja po rundi, a eliminira se najkraće bacanje u seriji od 3 bacanja.

Uglavnom se više od jednog psa smije natjecati, diskovi moraju biti certificirani za korištenje sa psima i prihvaćeni od strane lige u kojoj se natječu.

Postoji nekoliko Disc Dog Liga, u osnovi, samo se nekoliko pravila mijenja ovisno o organizatoru. USDDN, UFO, AWI, SKYHOUNDZ su poznatiji i oni koji privlače najviše natjecatelja. Ove lige imaju lokalna, velika, europska i svjetska natjecanja..

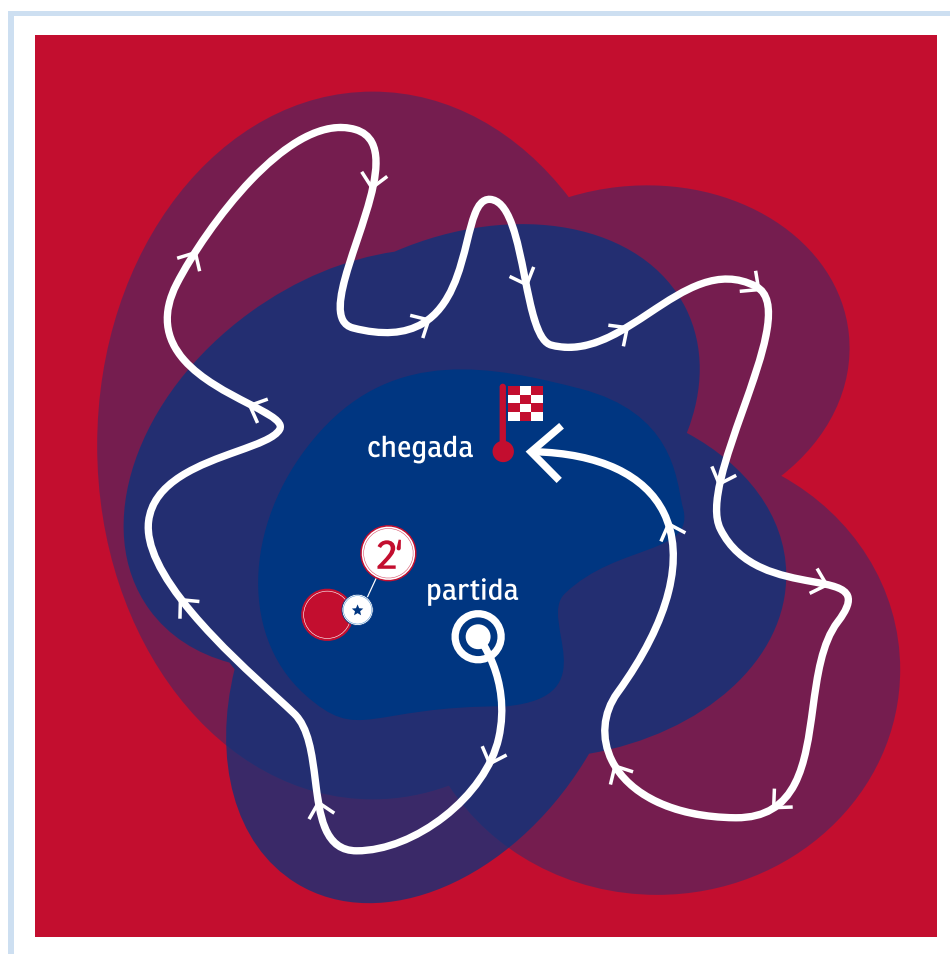
Dopuštena je bilo koja pasmina pasa, pa postoje pasmine čije su karakteristike bolje prilagođene sportu. Kako se još uvijek razvijaju i kako bi zaštitili svoju tjelesnu dobrobit, psi se smiju natjecati tek s navršених 14 mjeseci u Toss and Fetch natjecanjima i od 18 mjeseci u Freestyle natjecanjima. Pas se smatra odraslim sa 18 mjeseci. U natjecanju Toss and Fetch su tri do četiri suca. Dva linijska suca: jedan za provjeru da bacač ne stane na liniju prilikom bacanja, drugi za provjeru gdje pas hvata disk; jedan za bilježenje uhvaćenih diskova i drugi za kontrolu vremena.

Slobodni stil također ima četiri suca: jedan za provjeru ljudskog dijela tima, bacanja, držanja i kontrole; Drugi sudac za psa, za procjenu njegovog ponašanja, spretnosti i brzine. Treći sudac zajedno ocjenjuje vodiča i psa; a četvrti sudac kontrolira vrijeme i broj bačenih i uhvaćenih diskova.

U „Quadruped“ su obično potrebna samo dva suca: jedan da provjeri je li bacanje izveden prije nego što stane na liniju, a drugi da provjeri gdje pas hvata disk i zabilježi.

10.6. Discathon

- igrajući se s 2 diska, učenici se moraju kretati kroz krug od 800m-1200m izvedeći različita bacanja: bacaju disk1 i mogu bacati disk2 samo kada su blizu diska 1 ($<1,5\text{m}$); podižu disk1 i trče do mjesta gdje je disk2 sletio kako bi odatle mogli baciti disk1. I tako dalje.
- krug određuju diskovi, a ne učenik!
- pobjeđuje učenik koji ostvari najbrže vrijeme.



SUGESTIJE ZA LEKCIJE DODATNI TRENINZI

PREDMET LEKCIJE: Bacanja DUŽINE: 50 minuta

CILJ LEKCIJE: Poboljšanje bacanja, pronalazak boljih strategija i tehnika Ultimatea

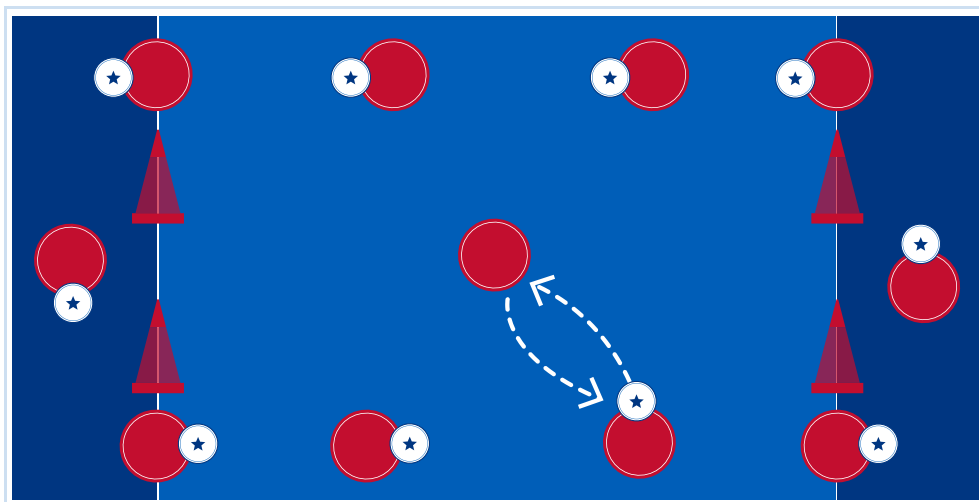
OPIS VJEŽBE

Zagrijavanje

Učenici hodaju ili trče po igralištu. Svaki učenik ima disk.

- Učitelj će zatim zove učenike jednog po jednog, a pozvani učenik će morati stati i baciti disk učitelju dok njegovi kolege nastavljaju trčati. Trebao bi pričekati kada je sigurno baciti disk. Učitelj hvata disk, vraća ga učeniku, a učenik ga hvata i zove kolegu koji još nije pozvan.

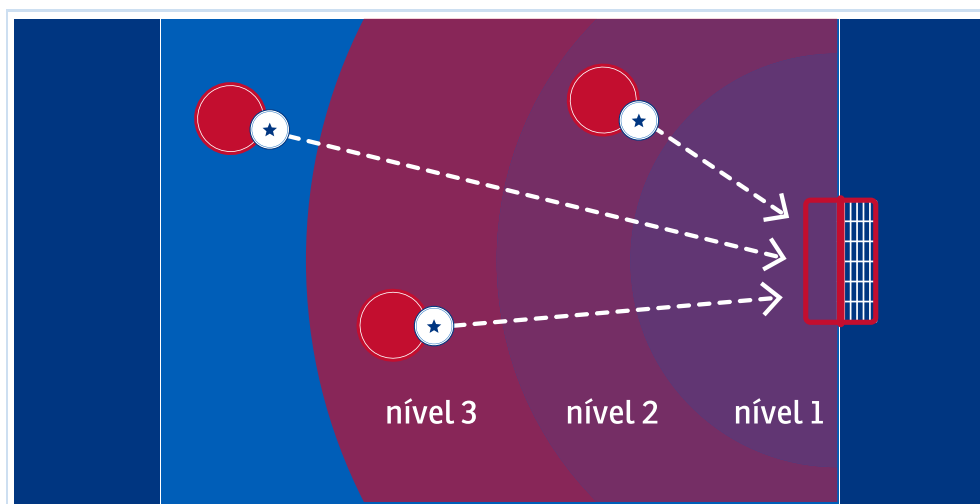
(Svatko od njih mora baciti disk učitelju).



Glavni dio

Igra s daljinskim i preciznim bacanjima - mogu koristiti trajne golove i službene linije na terenima.

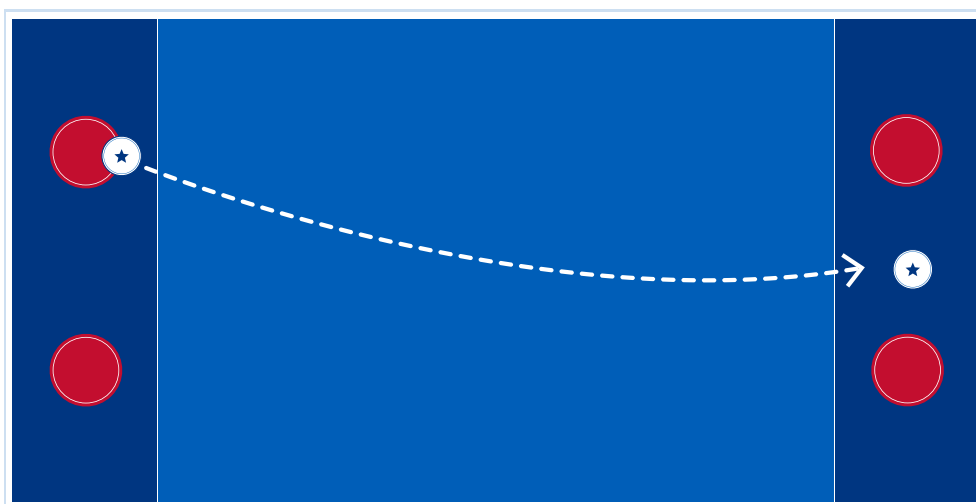
Napredak se odvija u natjecateljskom formatu (*počevši blizu mete, a zatim, nakon 3 (prilagodite po potrebi) uspješna bacanja, vraća se unatrag povećavajući udaljenost do mete*



OPIS VJEŽBE

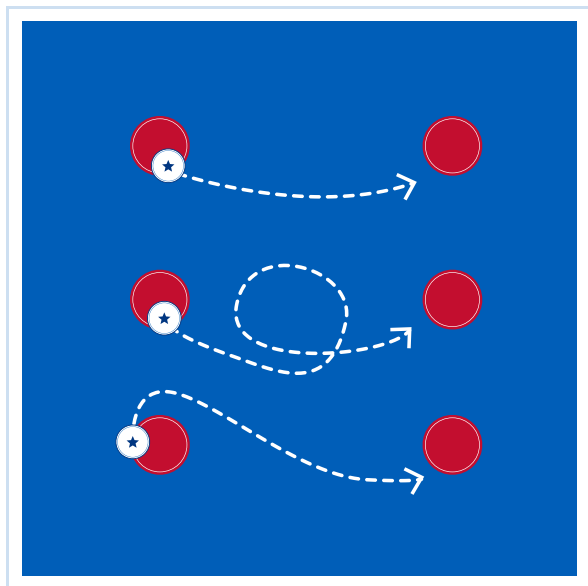
Glavni dio (nastavak)

- Igra s dvostrukim diskom - Cilj je postaviti 2 diska na istu stranu protivničkog terena tako da 2 igrača iste momčadi moraju dodirivati diskove istovremeno.
- stvoriti 1x1 progresiju s 2 diska.
- igrao u polju od cca. 12m x 12m i udaljeni oko 15m.
- (službeno: 13m x 13m i 17m međusobno)
- Momčad postiže (1 bod) kada disk padne u protivničko područje
(i ostaje unutar tog područja; ako se izvuče, napadnuti tim osvaja bod)
- Momčad postiže (2 boda) kada uzrokuje da 2 igrača iste momčadi dodiruju oba diska istovremeno.
- 3x3 verzije mogu se kreirati na rukometnim ili košarkaškim terenima.



Igra Free Style - učenicima se postavlja izazov kreirati bacanja i hvatanja.

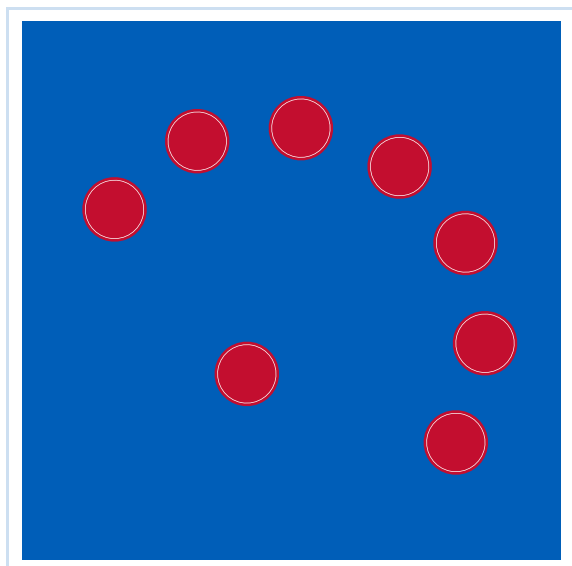
- (nastavnik to može predložiti na početnoj razini)
- razvijen u skladu s igrom 'Simon Says', 1x1.
- (npr. bacanje ispod noge desnom rukom i hvatanje lijevom rukom).
- pokušajte stvoriti što je moguće više raznolikosti kako biste ih na kraju predstavili ostatku razreda
- (npr.: imaju 3 minute da naprave što više različitih verzija)
- učenici se mogu pozvati da odaberu glazbeni isječak (2-3 minute) za svoju izvedbu



OPIS VJEŽBI

Smirivanje

Na kraju, timovi se potiču da razgovaraju o igrama i raspravljaju o tome koje aspekte treba poboljšati u smislu bacanja i suradnje.



Bibliografia

AMOROSO, J. (2005). “*Ultimate Frisbee, a sua origem e o seu desenvolvimento*”.

Revista Horizonte / maio-junho volume XX, n.º 119

AMOROSO, J. & Varregoso, I. (2014). *Ultimate Frisbee – a sport for Schools*. Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 1 (5), 2014, p. 49-54.

AMOROSO, J. & Varregoso, I. (2015). *Ultimate Frisbee – Um desporto em contacto com a natureza*. E – Balonmano.com. Revista de Ciencias del deporte/Journal of sport science // ISSN: 1885 - 7019 // Vol: 11

BACCARINI, M. & Booth, T. (2008). *Essential ultimate. Teaching, coaching, playing Champaign, Illinois: Human Kinetics*.

DANNA, M. & POYNTER, D. (1978). *Frisbee Players Handbook.*, Parachuting Publications.

JOHNSON, Stancil E. D. (1975). *Frisbee: A Practitioner’s Manual and Definitive Treatise*, Workman Publishing Company, New York

RODDICK D. (1989). *The discourse: A manual for students and teachers of the frisbee disc arts* - Wham-O Inc. San Gabriel, California.

VLOET, (2006). *Ética e fair play, novas perspetivas, novas exigências. (Ethics and fair play, new perspectives, new demands.)* Lisbon: Confederação do Desporto de Portugal (Portuguese Sports Confederation), p.179-200.

TIPS, C. & RODDICK, D. (1979). *Frisbee Sports & Games*. Celestial Arts.

Impressum

Title

Ultimate at Schools Programme, Teacher's File

Publisher

WFDF - World Flying Disc Federation

Author

José Amoroso

Collaboration

Bruno Gravato

João Sousa Lopes

Leonel Mourão

Manuel Leiria

Nuno Fontes Silva

Rui Pires

Owned by

WFDF - World Flying Disc Federation

Translator

Hrvatski flying disc savez

Graphic Design

Rui Lobo

Produced by

WFDF - World Flying Disc Federation

ISBN

978-3-00-065900-3



#FRISBEELIFESTYLE

