

## Le nostre proposte per la stagione 2020-2021

# ULTIMATE FRISBEE



Se sei curioso di iniziare a giocare ad un nuovo sport di squadra..

Se hai fatto le lezioni a scuola con i nostri istruttori della Federazione Italiana..

Se ti piace lanciare il frisbee ma vuoi anche correre, saltare e tuffarti.. Contattaci!!!

### Dove si gioca?

Il campo è un rettangolo di superficie erbosa di 100m x 37m con due aree di meta profonde 18m,, senza né pali né porte.

### Come si gioca?

Due squadre, sette contro sette, si affrontano. La squadra che attacca cerca di avanzare attraverso passaggi, senza però poter correre quando è in possesso del disco. E' punto quando un giocatore dell'attacco riceve un passaggio dentro l'area di meta avversaria. Non è permesso il contatto fisico per cui la squadra che difende cerca di intercettare il disco o indurre all'errore la squadra che attacca. Se l'attacco perde il possesso del disco , e questo cade, allora cambiano i ruoli "attacco/ difesa".

### Perché non c'è l'arbitro?

Ogni giocatore si impegna a rispettare le regole del gioco e a non violare intenzionalmente. In questo senso ciascun giocatore viene "elevato" al rango di arbitro, essendo egli stesso l'unico responsabile del suo comportamento in campo, arrivando ad ammettere il proprio fallo.

### Come si attacca?

Chi ha il disco in mano non può correre. Col disco in mano, si può usare il piede perno e si hanno a disposizione 10 secondi per lanciare. La squadra che attacca cerca di mantenere il possesso del disco attraverso passaggi, senza farlo cadere a terra, con l'obiettivo di raggiungere l'area di meta avversaria. E' punto quando un giocatore dell'attacco riceve il disco dentro l'area avversaria.

### Come si difende?

Solitamente la difesa è a "uomo", anche se a volte può risultare utile adottare una difesa a "zona". I 10 secondi che il lanciatore ha a disposizione per lanciare, vengono contati a voce dal marcatore. L'obiettivo della difesa è impedire il punto, cercando di togliere il possesso del disco alla squadra attaccante.

### Quando si ha un cambio di possesso?

Ogni volta che la squadra che attacca perde il disco (turnover), ad esempio il disco cade a terra per una presa o un passaggio sbagliato, si avrà un cambio di possesso e, senza interruzione, la squadra che difendeva potrà attaccare. E' turnover anche quando un attaccante non riesce ad eseguire un passaggio entro 10 secondi, quando una presa avviene fuori dal campo o quando un difensore anticipa l'attaccante (al contrario, in una presa simultanea il disco rimane all'attaccante).

GRUPPO	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	ETA'
JUNIOR UNDER 12 maschile e femminile	mercoledì	17.30-19.00	Palestra Ciari	Anni 2010-2013
UNDER 15 maschile	lun-giov-ven	17.30-19.30	Campo Pallavicini	Anni 2009-2006
UNDER 17 maschile	mar-gio-ven	17.30-19.30	Campo Pallavicini	Anni 2005-2004
UNDER 17 femminile	lun-gio	17.30-19.30	Campo Pallavicini	Anni 2008-2005
AGONISTICO femminile	lun-mar-gio	20.00-22.00	Campo Pallavicini	Dal 2004
AGONISTICO maschile	lun-mer venerdì	19.30-21.30 19.30-21.30	Campo Pallavicini Campo	Dal 2004
MASTER	lun-gio	20.00-22.00	Campo Pallavicini	Over 33
MIXED non agonistica	giovedì	20.00-22.00	Campo Pallavicini	Ex giocatori

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica

Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno

Email: [ultimatefrisbee@polmasi.it](mailto:ultimatefrisbee@polmasi.it) - sito web: [www.polmasi.it](http://www.polmasi.it) - Referente: Marco 333 3272028