Ultimate Frisbee



Το **Ultimate Frisbee** είναι ένα ομαδικό άθλημα χωρίς σωματική επαφή, στο οποίο οι παίκτες προσπαθούν να προωθήσουν έναν δίσκο (frisbee) με πάσες και να σκοράρουν στην αντίπαλη «ζώνη τέρματος».

Συνδυάζει στοιχεία από ποδόσφαιρο, χάντμπολ και μπάσκετ, αλλά είναι **100% non-contact** (χωρίς επαφή).

Βασικοί Κανόνες

1. Η ομάδα προωθεί τον δίσκο μόνο με πάσα — **κανείς δεν τρέχει κρατώντας τον**.
2. Ο παίκτης που κρατά τον δίσκο έχει **μέχρι 10 δευτερόλεπτα** για να πασάρει.
3. Αν ο δίσκος πέσει κάτω, βγει έξω ή κοπεί η πάσα, η κατοχή αλλάζει.
4. Σκοράρισμα γίνεται μόνο όταν κάποιος συμπαίκτης πιάσει τον δίσκο **μέσα στη ζώνη τέρματος**.
5. Δεν υπάρχει διαιτητής — το παιχνίδι βασίζεται στην αρχή του **“Spirit of the Game”** (ευ αγωνίζεσθαι & αυτοδιαιτησία).



Δεξιότητες που διδάσκονται στο σχολείο

- **Ρίψη backhand** – η βασική ρίψη για αρχάριους
- **Ρίψη forehand** – γρήγορη και αποδοτική κίνηση
- **Ρίψη hammer** (προχωρημένο Λυκείου)
- **Πιάσιμο με δύο χέρια** (όταν είναι εφικτό)
- **Pivoting** – αλλαγή κατεύθυνσης χωρίς βήματα
- **Κίνηση χωρίς μπάλα (cutting)** – προσποίηση & απελευθέρωση χώρου
- **Ομαδική τακτική** – άνοιγμα γηπέδου, πάσες υποστήριξης



Χώρος & Εξοπλισμός

Για σχολική εκδοχή:

- 1 δίσκος Frisbee ανά τάξη ή ομάδα
- Κώνοι για σήμανση ζωνών τέρματος
- Γήπεδο 20–30 μέτρα (μικρότερο από το επίσημο για ασφάλεια)
- Χωρίς επαφή, χωρίς ολισθηρές επιφάνειες

Παιδαγωγική Αξία

Το Ultimate Frisbee βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν:

- **Ακρίβεια στη ρίψη**

- **Χωρική αντίληψη**
- **Ομαδική συνεργασία** και στρατηγική
- **Αερόβια αντοχή**
- **Απόλυτο σεβασμό κανόνων** (λόγω αυτοδιαιτησίας)
- Ενεργή συμμετοχή και πνεύμα ευ αγωνίζεσθαι



Διαφοροποίηση

1. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες.
2. Μικρό γήπεδο 20×30 μ.
3. Στόχος: **να κάνουν 5 συνεχόμενες πάσες χωρίς να πέσει ο δίσκος** (για αρχάριους).
4. Επόμενο στάδιο: παιχνίδι “μικρού σκορ” (π.χ. μέχρι 3 πόντους).
5. Χωρίς επαφή — μόνο άμυνα χώρου, όχι σώμα με σώμα.

Παραλλαγές

- Παιχνίδι «Frisbee Keepaway» — στόχος να κρατήσουν την κατοχή.
- Διαδρομή ρίψεων σε ζευγάρια με αυξανόμενη απόσταση.
- Παιχνίδι 3 vs 3 σε μικρό χώρο.

- Εισαγωγή forehand/hammar
- Mini-tournament 4 ομάδων
- Advanced cutting & marking drills

Ασφάλεια

- Απαγορεύεται κάθε επαφή.
- Ελεγχόμενες ρίψεις — όχι δυνατές ρίψεις σε μικρό χώρο.
- Ο δίσκος δεν πετάει πάνω από τα κεφάλια συμμαθητών.
- Κίνηση με προσοχή, όχι σπριντ σε κλειστές γωνίες.