

# **Esodrillek**

avagy

**Hol vannak a többiek?**

Ez a kis iromány drillek gyűjteménye négy, vagy kevesebb ember részére. Persze egy részük, esetleg kisebb-nagyobb változtatásokkal több emberrel is működik.

Főleg akkor alkalmazható, ha nincsen edzés, csak néhányan együtt vagytok, és szeretnétek valami értelmeset csinálni. Vagy, ha elvileg van edzés, csak nem vagytok elegenden, nincs ott az edző.

A drillek egyszerű leírásánál megpróbáltam kicsit többet átadni. Ahol nem nyilvánvaló, ott leírtam, hogy minek a gyakorlására jó a drill, illetve, hogy mire kell különösen odafigyelni, hogy minél nagyobb fejlődést eredményezzen. Néhány esetben a drill keretein túllépve a tényleges játék közbeni szituációkról, taktikákról, helyes viselkedésről is írtam.

Ennek egyik oka természetesen a tudás átadása. A másik, és talán fontosabb ok a gondolkodásra ösztönzés. El kell gondolkozni rajta, hogy mit miért csinálsz a drillben! Mi miben segít, mit modellez a játékban. Ha tudod, hogy milyen szituációt modellez a gyakorlat (vagy egy része), akkor képzeld magad ebbe a szituációba! Képzeld oda egy védőt a támadó mögé, még ha nincs is a drillben, és dobj olyat, amire nem érne oda! Sokkal céltudatosabban lehet edzeni, és ezáltal gyorsabban fejlődni, ha tudod, hogy mit miért csinálsz.

Vannak részei egyes drilleknek, amiknek semmi közük sincs az ultimate-hez. Ezen részek célja a folyamatosság fenntartása. Például, ha egy drillben miután elkaptad, a koronggal a kezében vissza kell sétálnod a sor végére, azzal nem sok mindent gyakorolsz, de természetesen szükség van rá, hogy lehessen folytatni. Néhány esetben nem ilyen egyértelmű, hogy mik az ilyen "üresjáratok". Ilyenkor próbáltam rá felhívni a figyelmet.

Ha pedig már elgondolkoztál rajta, érdemes megosztani a többiekkel. Beszéljétek meg, hogy mit hogyan kéne csinálni, mi jó, mi rossz, és miért! Remélhetőleg rengeteg kérdést fogtok így megfogalmazni, amit aztán fel lehet tenni az edzőnek, vagy bárki másnak.

Az egyik módja a minél gyorsabb fejlődésnek, hogy elgondolkozol a drillen, és értelmesen, a játék helyzetnek megfelelően csinálod. A másik a motiváció, koncentráció fenntartása. Ezt odafigyeléssel, önkontrollal, és az edzésre való felkészüléssel lehet elérni (például alszol edzés előtt, és nem 10 perccel indulás előtt eszed

tele magad). Egy másik jó mód a figyelem lankadásának elkerülésére, ha izgalmasabbá teszed a drillt. Éppen ezért ahol csak lehet érdemes versenyezni, vagy valami játékot, esetleg büntetést tenni a drillbe. Ezt sok esetben leírtam, de biztos, hogy más drilleknél is ki tudtok találni valami versenyt, játékot. Arra kell ilyenkor figyelni, hogy a verseny megnyeréséhez helyesen kelljen viselkedni. Például nem érdemes azon versenyezni, hogy játék közben ki tud több hand-block - ot adni, mert így rengeteg break-et fognak dobni rajtad, mert nem jól fogsz védekezni.

Hát akkor jöjjenek most már a drillek, a résztvevők száma alapján rendszerezve. Így persze néhány több helyen is megjelenik. Ilyenkor nem írtam le kétszer ugyanazt, csak egy kis bővítést. Ez esetben mindig fel is hívtam rá a figyelmet, el kell olvasni az eredeti verzió leírását is!

A drillek után egy kis ultimate-szótár következik, a használt kifejezések magyarázatai. Minden kifejezést a megszokott értelemben használtam, tehát csak akkor kell idelapozni, ha valamit még nem ismertél. Az egyedüli eltérés a szokásos kifejezésektől, a leírások megkönnyítése érdekében:

dobó: akinél a korong van

támadó: az a támadó akinél nincs korong (tehát a dobót nem vettem támadónak)

marker: a dobón védekező játékos

védő: az a védő, aki nem a dobón védekezik (tehát a marker-t nem vettem védőnek)

Az ábránál folyamatos vonal jelöli a futó ember, szaggatott a korong útját. Teli kör jelöli a dobót és a támadó(ka)t, vastag vonal a védő(ke)t, üres kör a korongot.

Természetesen semmiért nem vállalom felelősséget. Fenáll az esélye, hogy totális baromságokat írogattam össze. Kritikákat viszont szívesen fogadok, főleg személyesen, egy korsó sör társaságában.

## I.

Ha elfelejtettek szólni, hogy az edzés elmarad/máshol lesz, vagy csak korán érkeztek/a többiek késnek.

1,

Egy koronggal, főleg ha fúj a szél. Dobd fel a korongot széllel szembe, úgy, hogy hozzád jöjjön vissza, és kapd el fél kézzel.

Kicsit belsőívesen érdemes dobni, a szélnek megfelelő szögben felfelé. Fonákot érdemes dobni. Megpróbálhatod elkapni minél magasabban, vagy alacsonyabban. Minél magasabban dobod fel a korongot, annál gyorsabban jön vissza, tehát annál nehezebb elkapni.

Nagyon jó gyakorlás, ha mindig csak bal kézzel kapod el. Meglehetősen nehéz.

Egyébként két egyéni sportág erre épül(mármint nem a bal kézre): MTA: eldobod a korongot, majd fél kézzel elkapod. A lényeg, hogy az eldobás és az elkapás között minél több idő teljen el.

TRC : Ugyanez, csak az eldobás és az elkapás között megtett távolságot nézik.

2,

Ha van egy olyan sejtésed, hogy egyedül leszel "edzésen", vigyél ki minél több korongot. Állj meg egy megjelölt helyen (pl. vakondtúrás) és dobj el az összes korongodat minél messzebbre egy irányba. Szedd össze őket, és a legmesszebbtől próbáld meg visszadobni.

Egy viszonylag hosszú ideig csak egyfajta dobást dobj, aztán válts egy másikra. Jól össze lehet hasonlítani így, hogy mekkora a különbség fonák, tenyeres, hammer, illetve szembe- és hátszél között. Próbáld meg fejleszteni a technikádat! (a dobás hossza nagyban dobótechnika, és csak nagyon kismértékben erő kérdése) Koncentrálj minden egyes dobásra!

## II.

Két ember már társaság. Gondolj arra, hogy egy DDC, vagy Ironman csapathoz már elegenden is vagytok. A többiek csak zavarnának. Golfban, vagy freestyleban pedig már versenyt is szervezhettek.

dobálás, huszazás

A legalapvetőbb dolog, de megunhatatlan. Ha csak simán dobáltok, azzal is el lehet lenni órákig, napokig, de egy-két dologgal fel lehet "dobni" a dolgot.

1,  
huszazás

Gondolom nem kell sokat magyaráznom. Fejenként 20 dobás, ha leesik a korong újra kell kezdeni. Fonák/tenyeres, egyenes/külso/belső íves.

Próbáljatok meg hiba nélkül megcsinálni egy kört! Gyakoroljatok különböző távolságokkal!

Extrák:

- Nyugodtan gyakoroljátok az "extra" dobásokat is: hammert, scoobert (ezeknek azért még van értelme).
- Tegyetek ilyesztést a dologba! Ettől sokkal nehezebb, fárasztóbb, és életszagúbb lesz. Pl. fonákot ilyesztés alacsonyán, aztán eldobod magasan. Vagy tenyereszt ilyesztés, alacsony fonákot dobsz. Stb.
- Fél kézzel lehet csak elkapni. Csak jobb kézzel, csak bal kézzel.
- Az elkapó is csak sarkazhat, a bal lábának egy helyben kell maradnia. Tehát pontosabban kell dobni.
- Vigyetek versenyszellemet a dologba! Számoljátok ki hányat hibázott!

Dobálás kicsit másképp:

2,

Dobjatok egymásnak magas korongokat, amik lassan, nem túl gyorsan, ereszkednek lefelé! Az elkapó próbálja meg minél magasabban elkapni!

A legalkalmasabb dobás az enyhén külsoíves fonák vagy tenyeres. De akár hammert is dobhattok.

Ha maximális magasságban akarsz elkapni egy korongot, akkor fél kézzel kell nyúlni érte, és persze nem lehet a tapsolós elkapással elkapni.

3,

GUTS:

Ez is egy hivatalos frisbee-sportág. A lényeg, hogy tiszta erobol hozzávágod a korongot a másikhoz (hózzá, és nem 2 méterrel mellé), akinek fél kézzel el kell kapnia.

Lehet akár két kézzel is játszani. Érdemes gyakorolni, mert meccs közben még ráadásul futsz is a korong felé, tehát még nagyobbnak érzed a sebességét.

Azért ne törjétek nagyon össze magatokat!

Még egy-két "verseny":

4,

Álljatok meg egymástól 5-10 méter távolságban, egy koronggal. Oda kell dobni a korongot a másiknak, aki elkapás közben nem emelheti fel a bal lábát (csak sarkazhat). A dobja B-nek, majd B visszadobja A-nak. Ezután mindketten hátralépnek egy lépést, és kezdik elölrol. Aki eloször elrontja a dobást (a másik nem tudja sarkazva elkapni), az vesztett. A hangsúly a dobás pontosságán,

és nem az elkapáson van. Ha egy dobás elkapható távolságban volt, csak kiejtette az elkapó, akkor úgy kell folytatni, mintha elkapta volna.

Gondolom nem nehéz kitalálni, hogy a pontos dobás gyakorlására jó a drill. Azért játék közben kicsit más a helyzet, hiszen futó embernek dobsz. Nem biztos, hogy aki ebben a játékban bajnok az dobja a legpontosabbakat meccsen is. Dobjatok fonákot, tenyerest (akár hammert is)! Ne csak egyenes, hanem íves dobásokat is dobjatok!

5,  
kiszorítós

Na ez nagyon jó. Kérdezzétek csak meg Petyát, vele nagyon sokat csináltuk!

Jelöljétek ki egy vonalat! (A Rózsakert közepén már meg is van. Ahol mindenki áttolja a babakocsiját miközben játszunk.) Álljatok fel egymással szemben, a vonaltól egyenlo távolságra, úgy, hogy kettőtök között kb. akkora távolság legyen, amekkorát dobni tudtok. A-nál a korong, minél nagyobbab dob B felé. Ahol B a korongot elkapta, vagy ahol az leesik és megáll, onnan dobja vissza B A-nak. A cél, hogy a korong átjusson a vonalon. Az elkapó játékos nem lépheti át a vonalat, és nem ütheti vissza a másik ténfélre (mi úgy játszuk, hogy egyébként visszaütheted a korongot, amennyire tudod). Akinek a dobása nem lépi át a vonalat (az is elég, ha a földön átcsúszik, nem kell a levegoben lennie), az vesztett. Lehet csak fonákkal/tenyeressel/hammerrel játszani, vagy úgy, hogy bármit lehet dobni.

Hosszú dobás gyakorlására jó. Tehát figyeljétek a dobótechnikákra, próbáljátok meg fejleszteni!

Ha nagy a különbség a két játékos között, akkor azt is lehet, hogy az egyik bármit, a másik meg csak tenyerest/hammert dobhat. Meg lehet beszélni, hogy lehessen-e nekifutni, vagy ne. A nekifutás a pull gyakorlására jó (azaz csak fonáknál érdemes így csinálni), ha nem futsz neki az közelebb áll a játék közbeni helyzethez.

A szép ebben a játékban az, hogy elég nehéz nyerni, azaz sokáig tart. Miután kiszorítottad az ellenfeledet jó messzire, onnan még sokáig meg tudja úszni, mert neki elég akkorát dobnia, ami átcsúszik, gurul a vonalon, viszont o a te dobásodat jó magasan el

tudja kapni, vissza tudja ütni. Tehát a nyereshez jóval nagyobbat kell dobni, mint az ellenfél.  
Szóval izgi!

6,

Álljatok fel egymás mellé, egy koronggal! Dobjátok fel a korongot szembeszélbe, úgy, hogy magatokhoz jöjjön vissza! És el kell kapni.

Ha jól csináljátok, akkor ugrani fogtok érte, és aki jobban helyezkedik, az kapja el. Számoljátok hogy ki hányszor kapta el! Versenyezzetek!

Nem ugyanaz mondjuk, mint ha egy harmadik ember dobását kell elkapni (ld. később, 500-azás), de azért hasznos. Ezt is szeressük, ugye Andris?

7,

háromszög

Jelöljétek ki egy háromszöget! Két csúcán áll egy-egy ember, egyiknél a korong. A korong nélküli ember fut az üres csúcshoz, a korongos dobja neki a korongot. Ezután rögtön elindul a dobó a most már üres csúcshoz, és kapja a korongot a másiktól...

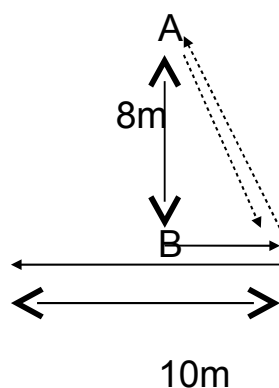
Ha a dobóhoz képest az elkapó jobbról balra fut, akkor külső íves fonákot (esetleg belső íves tenyerest/hammer), ha balról jobbra, akkor külső íves tenyerest (esetleg belső íves fonákot/scoobert) kell dobni! Ez egyébként mindig igaz. Minden drillnél és meccsen is. Próbáljátok meg felpörgetni! Ne álljon meg a korong egy pillanatra sem!  
Na ez fárasztó.



8,  
drill from hell

A áll a koronggal egy helyben, B A-tól kb. 8 méterre ide-oda sprintel kb. 10 méteres távot. Mindig kapja a korongot A-tól, rögtön visszadobja, és sprintel vissza. Kapja a korongot, dobja vissza, sprintel megint vissza. 10-15 dobás után garantáltan meghal az ember. Aztán persze csere.

Az állóképességet, és méginkább a fáradtan dobást fejleszti ez a drill. Éppen ezért nagyon kell figyelni a dobásokra. Hiába egyszeru egy 8 méteres passzt dobni, fáradtan elég könnyu elrontani.

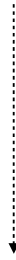


9,

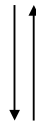
Az elozohöz nagyon hasonló, csak mindkét ember dolgozik. A és B áll egymással szemben kb. 10 méter távolságban. A-nál a korong, B elindul A-tól elfelé (sprint), 4-5 méter után hirtelen megfordul, es sprintel vissza A felé. A dobja B-nek a korongot úgy, hogy B ott kapja el ahonnan indult. Ez azt jelenti, hogy A-nak kb. a fordulás pillanatában kell eldobnia a korongot, tehát amikor B még nem látja. Ezután ugyanez fordítva, A sprintel ide-oda.

Ezt nagyon pörgösen kell csinálni!  
Ugyanarra jó, mint az elozo.  
(ábrát ld. a következő oldalon!)

A



B



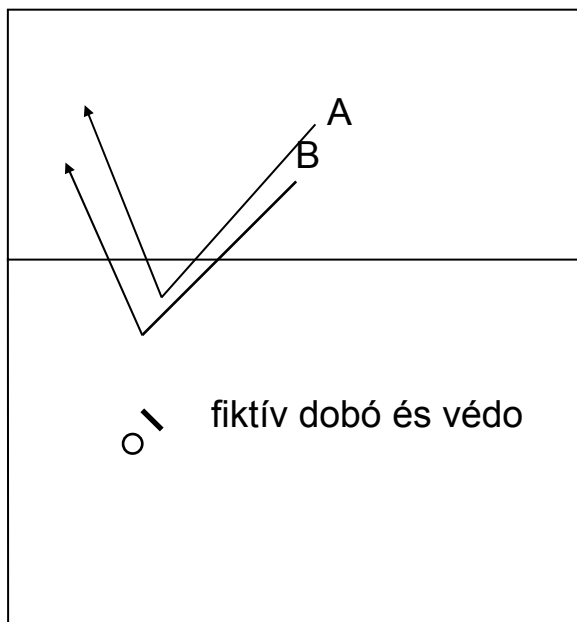
10,

Képzeltetek el egy pályát, vagy rakjátok fel, ha tudjátok. Beszéljétek meg, hogy melyik oldalra van a (képzeltbeli) fogás (Pest vagy Buda?). Rakjátok le a korongot valahová, az lesz a fiktív dobó, rajta a fiktív marker védekezik valamelyik irányba. A támadó korong nélkül, B védekezik rajta. Bár nem lesz aki odadobja, de A-nak az a feladata, hogy szabadra játssa magát (lehetőleg a nyílt oldalon).

Elég röhejesen néz ki kívülről, de arra jó, hogy megtanuljátok hogyan érdemes helyezkedni, mennyire szorosan kell követni a támadót a zárt oldalon, stb.

Fontos: A korong helyzetét változtassátok! Zónához közel, messze, zárt oldalon(vonalra fogás), nyitott oldalon(középre fogás). Ez nagyban befolyásolja azt, hogy hogyan kell helyezkednie a védőnek.

Álljatok meg néha, és beszéljétek meg, hogy ki mit csinált jól/rosszul, hogy lehetne jobban cutolni/védekezni! (ábrát ld. a következő oldalon!)



11,  
marker light

(Id. III/1) A-nál a korong, B védekezik A-n,és nem engedi, hogy egy megbeszélrt irányba eldobja a korongot. Mivel A-nak nincs kinek dobnia, ezért a korongot nem is muszáj eldobni. A lényeg a cselezésen, és a jó védekezésen van.

Olvasd el: III/1!

### III.

Hárman vagytok? Egy-két drill, hogy bemelegedjete mire megjön a negyedik, és el lehet kezdeni IRONMAN-ezni:

1,  
marker drill

A dob B-nek, aki kb 10 méterre áll tole mozdulatlanul (azaz nem cutol, vakarózni lehet). C védekezik A-n, és nem engedi, hogy B-nek dobja a korongot. A-nak meg breaket kell dobnia. Miután A eldobta, átfut védekezni B-n, és B dob C-nek, aztán B fut át védekezni C-n, és így tovább. Nem lehet eleget gyakorolni!

Cseréljete! Ne mindig ugyanaz fogja ugyanazt!  
Probáljatek meg teljesen egyenes, normál magasságú dobásokat dobni!

Ne tegyetek bele nagy ívet, es ne dobjatek hammert.

A dobó nagyokat kilép ide-oda. Figyeljetek a travelre (bal lábada lent kell maradnia)! Ne csak ide oda sarkazz, hanem tegyél bele testcselt is (úgy csinálz mintha sarkaznál, de mégsem)! Ha a marker ellépett, akkor ott a hely a dobáshoz.

Marker: Lent a testsúly, közepes terpesz, sok kis lépéssel kell követni a támadót. Ha jól csinálod akkor iszonyú fárasztó.

Comb hajlítót és közelítót érdemes nyújtani kicsit a drill előtt, mert különben könnyen megfájdul.

Két variáció van: Vagy sikerül odadobni a korongot a másiknak, vagy nem. Azért ezen belül vannak fokozatok.

Nem mindegy, hogy milyen a dobás. Ahogy mondtam, egyenesre kell törekedni.

Azonkívu el lehet dobni a védo keze mellett, vagy alatt/felett. A mellett természetesen azt jelenti, hogy jól sarkaztál/cseleztél és a védo egyszeruen nem tudott odaérni. Ez nagyon jó, mert így esélye sincs levédekezni. Az egyedüli rizikófaktor, hogy a testedtol messze dobod el a korongot, ami nehezebb, mint normálisan.

Ha a védo keze alatt, vagy felett dobod el ( a break-eknek nagy része ilyen) akkor megvan az esély rá, hogy jó helyre teszi a kezét a védo, es hand-blockot kapsz. Ezért nagyon fontos, hogy más magasságban csináld a cselt, mint ahol el fogod dobni a korongot! Mondjuk bejlesztés magasan, aztán hirtelen eldobod alacsonyan.

Így már nagyon nehéz jót dobni, mert nem csak hogy ki kell lépned és a testedtől messze nem a kényelmes pozícióban kell eldobnod a korongot, de ráadásul egy ijesztés után, hirtelen, és nem a megszokott magasságban, hanem vagy alacsonyan, vagy magasan.

A védonek meg ugyanezekre kell figyelnie! Tudnia kell úgy követni a dobót, hogy mindenhova odaérjen, és nem szabad engednie, hogy a keze alatt, vagy felett dobják el.

Itt nagyon fontos a dobótól való távolság. Ha közel állsz, akkor nehezebb melletted eldobni, ha távol, akkor pedig nehezebb a kezed alatt, vagy felett, mert több idő van korrigálni a magasságot.

Ennél a drillnél figyelni kell arra, hogy ne álljatok túl messze, mert meccsen nem csak egy pontot (ahol a drillben a 3. ember áll) kell lefogni, hanem a fél pályát (na jó, a negyedét). Szóval ilyen szempontból nem a legjobb a gyakorlat.

Hogy világosabb legyen: Mivel a harmadik ember (B, akinek dobják a korongot) nem mozog, ezért azt is csinálhatná a védo, hogy eltávolodik 9 méterre a dobótól, és beáll közvetlenül B elé. Így B-nek lehetetlenség odadobni a korongot.

Természetesen ha meccsen 9 méterre védekezel a dobón, akkor azon a kis sávon kívül ami mögöttes van, mindenhova tud dobni.

A dobótól való távolság így még egyszerű lenne. Van egy optimális távolság, ahogy a legnehezebb rajtad breaket dobni. Sajnos ebbe játék közben még beleszól az is, hogy ha közelebb állsz az emberhez, akkor nehezebben tud hosszút dobni, mert nincs elég helye a lendítéshez. Tehát ha tudod, hogy az ember akit fogsz, jó dobó, vagy legalábbis bátor, és gyakran dob hosszút, akkor érdemesebb hozzá kicsit közelebb állni.

Most merre fogunk? probléma:

Igen, ez nem mindig világos a drillnél, pedig fontos, hogy tudd mit gyakorolsz.

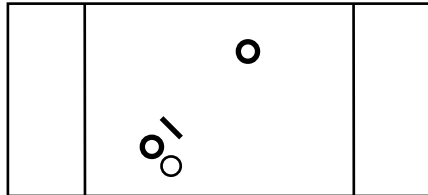
C szemben áll A-val, azaz a két lába által meghatározott egyenes meroleges AB egyenesre.

Ezt nem úgy kell elképzelni, mint ha a pályán játék közben is szembe fognál (azaz azt nem engeded, hogy előre dobjon, két oldalra mehet), hanem úgy, hogy egy irányba fogsz, és B a zárt oldalon áll. Ezért is csináltuk úgy sokszor a drillet, hogy a pályára 45 fokos szögben álltunk fel.

Igy néz ki:



És pályával, játék közben:



2,  
break drill

Nagyon hasonló az elozohöz. A különbség csak az, hogy futó embernek kell dobni.

Ettől persze nehezebb lesz a dolog.

A dobó feláll a pálya közepére, rajta a védo, védekezik valamelyik oldalara. A másik támadó (aki majd kapja a korongot) pedig 15-20 méter távolságban áll tolük felfelé (azaz a dobótól a dobó által támadott zóna felé, a dobóval egy vonalban). Csinál egy cselet a zóna felé. Ez azt jelenti, hogy legalább 4 métert sprintel a zóna felé, majd hirtelen megfordul, és sprintel a dobó felé a zárt oldalra (azaz nem teljesen a dobó felé fut, hanem tole kicsit a zárt oldal felé). A forgást találjátok ki! Lehet ugyanúgy mint a marker drillnél, vagy azt is lehet, hogy egy ideig mindenki ugyanazt csinálja aztán cseréltek.

Mindenesetre úgy kell csinálni, hogy a futó ember eloször a korongtól elfele fut, amíg elég távol nem kerül a dobótól, aztán hirtelen megfordul....

Ugyanazokra a dolgokra kell figyelni, mint a marker drillnél, csak még egy-kettore.

A dobásoknál itt is az egyenesekre (vagy csak kicsit ívesekere) kell törekedni, de nehezebb , mert ugye idozíteni kell a dolgot.

A dobónak két lehetosége van. Az elso, hogy a védo előtt dobja keresztbe a korongot (inside out). Ennél nagyon fontos, hogy csak

addig van értelme így breaket dobni, amíg a futó ember elég távol van. Azaz nagyon vigyázni kell rá, hogy nehogymögé dobjad.

Ha nem sikerül eldobni, akkor a futó ember odáig futott már, hogy mellettünk van (azaz swinget dobunk neki). Ilyenkor pedig a dobó mögött kell eldobni a korongot.

A két véglet között pedig dönteni kell. A döntés persze nem csak a futó ember helyzetén és sebességén múlik, hanem azon is, hogy hogyan védekezik rajtad a védo, és, hogy melyik dobás megy jobban.

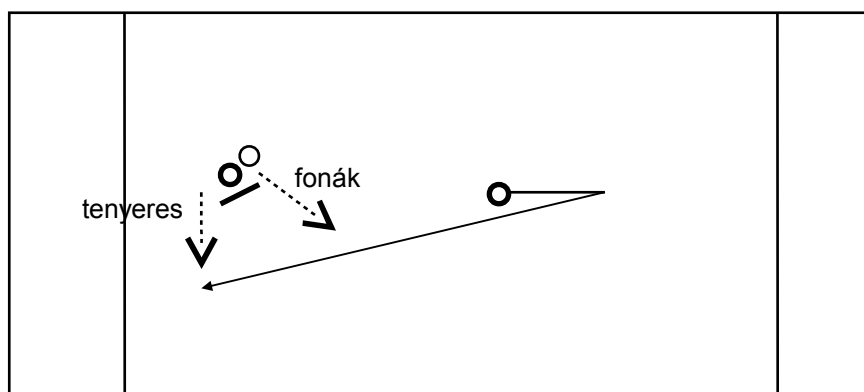
Ez már szinte teljesen olyan, mint játék közben, csak nincs a futón védo. Éppen ezért olyat kell dobni, hogy a futó embernek ne kelljen lassítania (Mert ez azt jelenti, hogy a védo utolérné).

Mivel ennél a drillnél (és játék közben) nincs túl sok idő cselezni, ezért elotérbe kerülnek a marker keze alatt, felett dobom el variációk. De ha jól védekeznek rajtad, akkor cselezés nélkül nem fog menni.

Hát nem egyszerű. Gyakorolni kell!

Itt már nem jó taktika, ha a védo túl messze áll a dobótól, úgyhogy ez egy jó drill arra, hogy kikísérletezd mi az ideális távolság a dobótól. (ez egyébként valahol 50 és 100 cm között van).

A futónak pedig végig sprintelnie kell, amíg egészen a támadó mögé nem ér. Azaz a marker mögött eldobott swingért is sprintelni kell, egyébként játék közben utolér a védod, és a dobó nem a megfelelő dobást szokja meg.



### 3, 500-azás

Az ózdiak kedvence.

Ezt 3 - 300 ember játszhatja.

Korongolvasás gyakorlására jó játék.

Van egy dobó, mindenki más tole jó távol (attól függ mekkorát tud/akar dobni a dobó) egy csoportban, közel egymáshoz vár a dobásra. A dobónak magasat kell dobnia, úgy, hogy kb. az embercsoport közepén lehessen elkapni. Fontos, hogy mindenkinek legyen elég ideje helyezkedni. A legjobbak a külsoíves dobások, mert játék közben is ezek a leggyakoribbak, de azért néha lehet egyenest, belsoívest, hammert is dobni.

Aki elkapta, annak van 1 pontja (vagy 100, végülis innen van a játék neve). Aki eloször eléri az 5 pontot, az megy dobni. A dobó beáll a csoportba, és mindenkinek nullázódnak a pontjai.

Ha a dobás olyan volt, hogy nem voltak egyenloek az esélyek az elkapásra, akkor azt nem kell számolni.

Vigyázzatok egymásra! Ha jól csináljátok egyszerre egy helyen fogtok felugrani, ami veszélyes lehet. Figyelj, hogy amikor emeled a kezedet/térdedet a felugrásnál, senkit se üss/rúgj meg! Gyakran megtörténik, hogy miután elkaptad, vagy nem kaptad el a korongot, a felnyújtott kezedet lehúzva valakit jól arconvágsz.

És ami a legveszélyesebb: érkezésnél a lábak. Egyszerre sok ember érkezik vissza a földre, könnyu egymásra lépni. Az még csak hagyján, hogy stopplissal a lábadra lépnek, ami viszont komolyabb, ha valakinek a lábára lépsz, és kimegy a bokád. Erre oda kell figyelni! Inkább ess el!

### 4, négyyszög drill

Rakjatok fel egy kb. 15 méteres oldalhosszúságú négyzetet. 3 csúcsán 1-1 ember, egy csúcs üres. A-nál a korong, B fut az üres helyre, A dobja neki a korongot. Ezután C fut a most már üres helyre (ahol B állt a kezdésnél), és B dobja neki a korongot. Majd C dobja A-nak, ....

3 variáció van, attól függően, hogy, hogy kezditek (azaz ki fut eloször az üres helyre). Ha átlót is futtok, akkor minden dobás van, és kétféle távolságban/szögben. Ha átlót nem futtok, akkor



vagy csak fonák, vagy csak tenyeres. Átlóval kicsit változatosabb, de mindegyik jó.

Futó embernek való dobást gyakorolja.

Ne felejtse el! Ha balról megy jobbra a futó akkor tenyeres, ha jobbról balra, akkor fonákot (mindkettő külsőívű vagy egyenes) dobja.

Bemelegítésnek kifejezetten ajánlott.

5,  
dump drill

Feláll egy dobó, kezében a korong. Megbeszélitek merre támad, arra néz.

Mögötte (egy vonalban) kb. 8 méterre áll egy támadó korong nélkül, és rajta egy védo.

Mivel hiányzik egy védo a dobóról, ezért egy kicsit segíteni kell magunkon: A korong nélküli támadón védekező ember fog számolni 1-től 10-ig. A dobás pillanatában a dobó fogja mondani az up--ot.

Eloszor a dobó a támadás irányába néz, azaz pont hátat fordít a támadónak. A védo elkezd számolni, 5-ig nem történik semmi. A dobó még mindig hátat fordít a támadónak, a támadó nem fut, max. felveszi az ideálisnak ítélt pozíciót, ha eddig még nem tette volna meg. De semmiképpen nem cutol, nem próbálja meg becsapni a védőt.

Ha 5-ig ér a számolás megfordul a dobó, felveszi a szemkontaktust a támadóval. A cél, hogy 10-ig el tudja dobni a dumpot.

Dump dobás gyakorlására jó drill.

Ezt elvileg nem nehéz megcsinálni.

Azért fontos gyakorolni, mert játék közben nem fordulhat elő, hogy valakit kiszámolnak. Azért van ott a dump, hogy segítsen, ha a dobó nem tudja előre dobni a korongot. Ez persze nem azt jelenti, hogy csak akkor kell dumpot dobni, ha mást nem tudsz. Néhányan azt hiszik, hogy dumpot dobni szégyen, mintha a saját tehetetlenségüket bizonyítanák vele. Ez egyáltalán nem így van. Még ha nem is jutottunk előrébb, legalább jár a korong, így könnyebb breaket dobni, nehezebb dolga van minden védőnek.

Elvileg könnyű dolga van a támadónak, mert mindkét irányba futhat: a pályára merőlegesen jobbra és balra is (ez egyike a kivételeknek amik erősítik a szabályt, hogy a pályára merőleges irányban nem cutolunk). Ott lehet könnyen elrontani, hogy a dobó is rámozdul a cselre, és eldobja a korongot balra, miközben a támadó visszafordul jobbra.

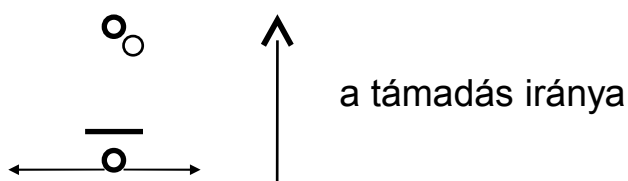
Ezért kell gyakorolni, hogy a dobó és a támadó összeszokjanak.

Cseréljétek! Mindenki védekezzen és támadjon is különböző párosításokkal.

A dobónak nem direkt a támadónak kell dobni a korongot, hanem egy lassú korongot kell dobni az üres térbe, ahova a támadó előbb ér oda a védőjénél.

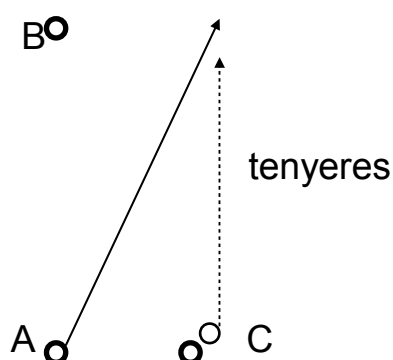
(szinte)Mindig fonákot dobunk!

Fontos, hogy a védő (mint más helyzetekben is) ne csak a támadót, hanem a dobót is nézze! Ha hátat fordítasz a dobónak, akkor eldobja a füled mellett a korongot, és mire meghallod az upot, már régen késő lesz.

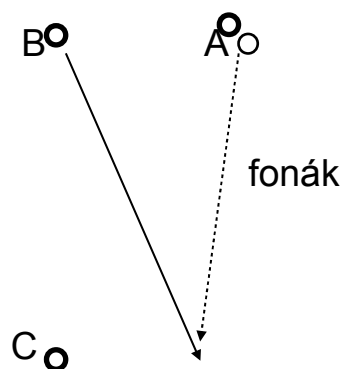


6,  
hosszú drill

Jelöljete ki két pontot! A távolság 10-tol 50 méterig változhat, attól függően, hogy mekkora dobást akartok gyakorolni. Mindkét pontnál áll egy-egy ember (A és B) korong nélkül, és az egyik pont (A) mellett 3-5 méterrel egy harmadik koronggal (C). A C mellől indulva fut B felé (azaz C-től elfele). Tehát majdnem B felé, egy kicsit mellé (ld. az ábrát), és kapja C-től a korongot.



A dobás után C átmegy A helyére (ahol A a futás előtt állt). A, miután elkapta a dobást, dobja a C eredeti helyére futó B-nek. Azaz ugyanaz történik, csak most fonák a dobás. És így tovább...



A dobótól elfutó embernek való dobás gyakorlására jó drill. Ha a dobás hossza nagy, akkor ezt a dobást hívjuk hosszú-nak (innen a név). A dobás olyan legyen, hogy a futónak ne kelljen lelassítania érte! Azaz ne olyan ami megáll magasan a levegőben, és megvárja amíg a védő is odaér. Gyakoroljatok különböző távolságokkal!

## 6, DTV drill

Egy dobó, egy támadó, egy védo variációk.

Szinte mindegyik a jó cutolást, futó embernek való dobást, és (fontos!) a védo megfelelő helyezkedését gyakorolja.

Az alapszituáció az, hogy van egy dobó, kezében a koronggal valahol a pályán. Van még egy támadó, aki a védojével együtt futkározik. A pályát mindig jelöljétek ki, mert attól függ, hogy hogyan kell cutolni és védekezni.

A dobóról hiányzik a marker, ezért meg kell beszélni, hogy melyik irányba van a fogás, és a másik irányba nem dobhat.

A cél, hogy a dobó odadobja a korongot a támadónak.

A dobó helyzetét kell/lehet változtatni.

- a zónához közel van. Pontot kell csinálni.
- a zónától messze van. Így figyelni kell a hosszú dobásokra is.
- középen van, vagy szélen (ilyenkor is középre vagy szélre fogás)

Ugye normálisan (játék közben) az a racionális viselkedés, hogy a védo semmit sem szeretne engedni, de a hosszút meg végképp nem.

Ezt kétféleképpen lehet modellezni: sikeres hosszúpassz 3 pont a támadóknak, sikeres rövidpassz 1 pont. Aztán kinek lesz több pontja. Vagy: Sikeres hosszúpassz 6 fekvő/felülés a védonek, sikeres rövidpassz 2. Aztán kinek lesz nagyobb izomláza.

Ez nem azt jelenti, hogy a védonek a támadó mögé kell állnia. Ne felejtsetek el, hogy hosszút sokkal nehezebb dobni! A dobó és a támadó közé kell állni, csak nem szabad nagyon eltávolodni a támadótól, mert akkor könnyű odadobni neki a hosszút.

Ha a hosszúdobást akarjátok gyakorolni, akkor ugyanígy befolyásolni lehet a védo helyezkedését. Fontos: Az elozo pontozás (kb.) megfelel a helyes "gondolkozásnak". Azaz ha így játszik nyeresre a védo, akkor jól fog helyezkedni. A most következőnél azt akarjuk elérni, hogy a védo kicsit engedje hosszúra menni a támadót. Ezért megfordítjuk a pontozást. Most hagy ne írjam le mégegyszer ugyanazt.

Így azt modellezük, hogy mi van, ha a védo túlságosan is az in-cut - ra figyel, mert például nem nézi ki a dobóból, hogy tud jó hosszút dobni.

■ Még egy hosszúdobást gyakorló variáció.

A támadó a dobó mellől indul, megy hosszúra, a védo pedig kb. 3 méterrel hátrébról indul. Ennyi elonye van a támadónak. Ha jó a dobás, akkor a védonek esélye sem lehet. (A jó dobást lassítás nélkül el lehet kapni.)

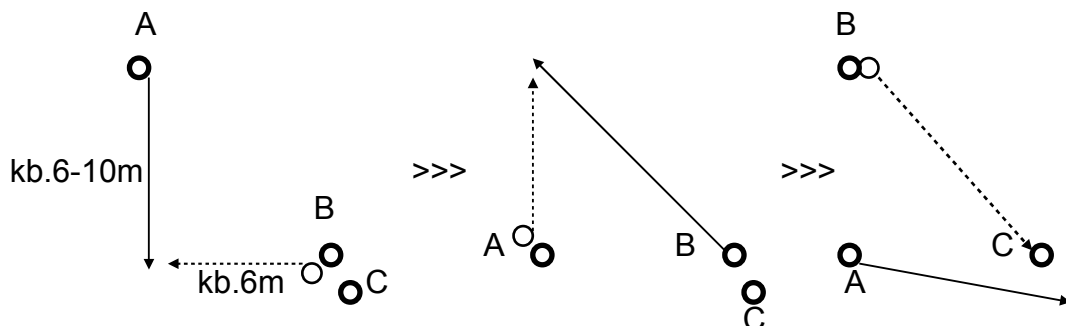
■ Korongolvasás gyakorlására jó, ha ugyanezt csináljátok elony nélkül, vagy van elony, de a dobó direkt olyat dob, ami magasra megy, és lassan jön le. Így a védo utoléri a támadót, és gyozzön a jobb (meg a magasabb).

Ez olyan, mint az ötszázazás, csak jobban modellezi a játék közbeni helyzetet, mert futni kell a korongért.

8,  
give-and-go drill

Háromnál több ember is csinálhatja. Ilyenkor B és C mögött sor van, és A a dobás után a sor végére áll be.

B áll kezében a koronggal, elotte (kicsit az egyik oldalon) A áll, B mögött közvetlenül C. A befut B mellé. B odadobja a korongot A-nak, es rögtön fut A eredeti helyére. Ide dobja a korongot B-nek A. Ezek után B visszadobja a korongot C-nek (ez az a dobás a drillben aminek játék közben nincs értelme. Azert van rá szükség, hogy lehessen folytatni a drilt), A pedig beáll C mögé. Ezek után ugyanaz történik, csak a szerepek felcserelodtek. B fut C mellé, C odadobja neki a korongot, és rögtön fut előre, kapja a korongot, majd visszadobja A-nak ...



A give-and-go gyakorlására jó drill.

Játék közben:

A give-and-go azt jelenti, amikor dobás után rögtön elindulsz, hogy kapd a korongot attól akinek dobtad. Ez látható az ábrákon (a balról a 3. ábrán látható része a drillnek csak a folyamatosságához kell). Azaz a dobó (B) a nyílt oldalra (képzeld el, hogy balra fogja valaki a dobót) dob egy swinget A-nak, és ezután rögtön fut A elé keresztbe. Mivel B-n a marker (játék közben, mert a drillben nincsen) a jobb oldalon áll, ezért B-nek van egy kis elonye. Arra kell figyelni ilyenkor, hogy ne hogy valamelyik csapattársad in-cut - ját megzavard. Azaz ne cutoljatok egyszerre.

A dobónak pedig elég korán el kell dobnia a korongot! Nem az emberhez kell dobni, hanem az üres területre, ahova B futni fog. Természetesen külsoíveset, vagy egyenest, és lassú korongot.

Levédekezni a give-and-go - t elég nehéz, mivel a dobó elonnyel indul a markerrel szemben. Az egyik megoldás a megállítására a "strike" használata. A B-n védekező ember, mikor látja, hogy B a dobás után fut give-and-go - ra, és nem tudja megelőzni, levédekezni a dobást, akkor elüvölti magát, hogy "strike". Ez egy jelzés az A-n (akinek most a korong van) védekező markernek, hogy ne engedje a nyílt oldalra való dobást (tehát a "no break" ellentéte). A "strike" hívást egyébként máskor is szokás használni, amikor az ember akin védekezel szabadon fut a nyílt oldalra (nem csak give-and-go - nál). A dobón védekező markernek ilyenkor 1-2 másodpercre be kell ugrania a dobó elé, megakadályozva a nyílt oldalra való dobást. Ennek persze megvan az a hátránya, hogy így könnyű break-et dobni a markeren.

Ebből adódóan, hogyha támadó vagy, és hallod, hogy a védekező csapat strike-ot kiállt, ha megfelelő pozícióban vagy, fuss a zárt oldalra, mert a dobó ilyenkor könnyen tud break-et dobni.

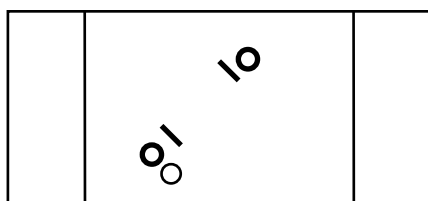
Persze csak ha észrevesz téged, és nem csak a nyílt oldalon szabadon futó ember foglalja le. Szóval dobók, figyeljete erre is!

## IV.

Négy ember az már nagyon jó. Így már lehet IGAZI ULTIMATE-et játszani. Még egy ember és már teremversenyre elegenden is vagytok!

1,  
marker+ drill

Ugyanaz mint hárman (ld. III/1), csak nem kell rohangálni. 2 pár van, eloször az egyik ember dob, a másik védekezik, aztán ha a másik páros visszadobta a korongot, akkor csere.



Egy versenyzos változat. 4-nél több ember is játszhatja. Egy ember védekezik, a többi támad.

A három támadó feláll egy vonalba, egymástól kb. 10 méterre. Egy ember védekezik. A cél az, hogy minél kevesebb sikeres passzt dobjanak a támadók.

Tehát a támadók passzolgatnak. Nem ér hammert, scoobert (azaz upside-ot), se nagyon íveset, magasat dobni. Ez azt jelenti, hogy nem lehet az éppen feléd futó védekező mellett, felett eldobni, meg kell várnod amíg odaér, és rádáll védekezni, mert így már el tudod dobni mellette, a keze alatt, felett.

Számolni kell a passzokat, ha leesik a korong, vagy szabálytalan volt a dobás (túl íves, vagy az elkapónak túl sokat kellett mozognia érte), akkor csere, más védekezik.

Erre úgyis rájöttök, ha játszatok, de azért: A középso támadót (vagy támadókat, ha többen játszatok) lehetetlenség úgy lefogni, hogy egyik irányba se tudjon dobni. A védőnek ki kell szorítani a korongot az egyik szélre, és onnan nem engedni visszadobni.

Ez azt is jelenti, hogy a középso nek könnyu dolga van. Éppen ezért cserélgessétek az embereket. Minden védőnél legyen mind

a három támadó középen egyszer. Így minden ember háromszor védekezett (azaz három korongleesésig). Ezt a három pontot kell összeadni. Akinek a legkevesebb, az nyert.

## 2, IRONMAN

Ironman-nek hívják az ultimate-nek azt a formáját, amikor 2-2 ellen játszanak normál méretű (100m\*37m) pályán. Minden szabály megegyezik a 7-7 elleni játékkal.

Mi azt is ironman-nek szoktuk hívni amikor kisebb pályán játszunk 2-2 ellen.

Szóval ne 100m hosszú pályát rakjatok fel, hanem kicsit. A számolást kiprobálhatjátok 7-tel és 10-zel is.

Jó szórakozást!

## 3, hot box

Két csapat játszik egymás ellen. Főleg akkor jó, ha kevesen vagytok, és nem akartok ultimate-et (ironman-t, vagy 3-3 ellen) játszani. Egy körülbelül 150cm\*150cm-es zónát (ez a box) kell felrakni a pálya közepére. Más jelölés (oldalvonal, stb.) nem is kell. Csak az a fontos, hogy a zóna (box) körül elég nagy szabad terület legyen. A támadó csapat célja, hogy a boxba bepasszolja a korongot, a védekezők természetesen ezt megakadályozni.

Ultimate szabályok szerint kell játszani (számolás megbeszélés kérdése). Extra szabályok:

- A boxban nem várakozhat a védekező. Azaz csak akkor mehet be, ha az ember akin védekezik bemegy/befut, vagy a közelében megáll (ez hasonló a double team-hez).

- Ha egy csapat pontot szerzett, akkor onnan folytatják (azaz náluk marad a korong), de ki kell vinniük (passzolgatva) egy meghatározott távolságra, vagy egy vonalon túlra. (Ez a szabály tetszés szerint változtatható. Azt is lehet, hogy a másik csapat támad, de játszottam már pull dobással is)

A hot box-nak egy formája, ha két boxot raktok fel. Egymástól kb. 30 méter távolságban. A támadásnak nincsen iránya. A csapat, akinél a korong van bármelyik boxba bepasszolva a



korongot szerezhetsz pontot. Így sokkal mozgalmasabb, fárasztóbb, izgalmasabb, és élvezetesebb. Igazából ezt ajánlom, az egy zónás hot box nem az igazi.

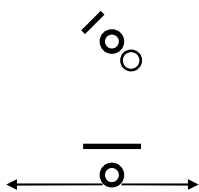
4,  
500-azás  
(ld. III/3)

4/2,  
Tulajdonképpen ugyanaz, mint az 500-azás, ha két párba álltok fel egymástól jó messze, és dobáljátok egymásnak a magasakat. Így mindig két ember ugrik a korongért. (Ha sokan vagytok akkor meg két csoport van.)

5,  
dump drill

Ugyanaz, mint hárman (ld. III/5), csak a dobón is van egy védekező ember. Ennek tulajdonképpen semmi dolga sincs, mivel a dumpot nem kell levédekeznie. Az egyedüli dolga a markernek ennél a drillnél, hogy számoljon, és mondja az upot. És mindig fonákot dobunk!

Ha meccs közben a marker le akarja védekezni a dumpot, azaz a dobó mögé áll, akkor a dobó előre, azaz a támadás irányába fordulva minden irányba szabadon dobhat. Tehát ha valaki így védekezik rajtad, fordulj előre, és számíts arra, hogy gyorsan - amíg a védőd nem ér oda mögüled - el kell dobnod a zárt oldalra a korongot. Ehhez az kell, hogy valaki időben cutoljon a zárt oldalra. Ebből adódóan, ha nem nálad van a korong, és látod, hogy a csapattársadon a marker lefogja a dumpot, akkor cutolj a zárt oldalra, hogy mire megfordul már tudja is neked dobni a korongot!



6,

## sideline drill

A dump drillnek (és a játék közbeni dump játéknak) az a változata, amikor a dobó a vonalon (oldalvonalon) van, vagy közel a vonalhoz, és a vonalra fogják.

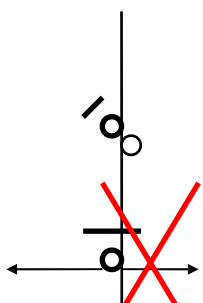
Jelöljétek ki egy vonalat (ez a képzeletbeli pálya oldalvonala)! Erre álljon fel a dobó, aki a megbeszélte irányba támad. Ezt az irányt cseréljétek, így tenyeresre és fonákra fogásnál is gyakoroltok. A dobón egy marker, számol, mondja az upot, és a vonalra fog, értelmesen. (Ez alatt azt értem, hogy úgy, ahogy meccsen is tenné. Nem szabad hagynia, hogy breaket dobjanak rajta. Hiába van most csak egy támadó akinek a dobó dobhat, azért még nem lehet például a dobó mögé beállni védekezni, ha a támadó odafutott, mert meccsen egy harmadik embernek így könnyű a dobónak a zárt oldalra eleredobnia a korongot.) A dobóra merolegesen áll a támadó (az ideális pozíció kb. 10-15 méter). Egyébként akár máshol is állhat, csak így érdemes.

A dump drillel ellentétben itt nem kell várni 5-ig. Ahogy a védo elkezd számolni a dobó a támadóra néz, aki megpróbálja magát szabadra játszani. És természetesen a támadón is van egy védo, aki megpróbálja megakadályozni a passzt. Lehetőleg minden passzt, de különösen az előre passzt.

### Játék közben:

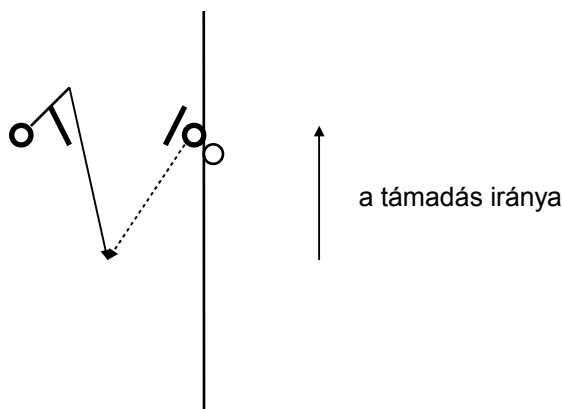
Ha a dobó a vonalon áll, és a vonalra fogják, ilyenkor sokkal nehezebb előre (a támadás irányába) dobni a korongot valakinek (a stack-ból futó embernek), ezért megnő a dump jelentősége. Ha meccs közben a vonalra szorulunk, mindig kell egy dump-nak lennie, aki segít.

A különbség ilyenkor az, hogy a dump játékos merolegesen áll fel a dobóhoz képest (swing). Mivel a dobó mögött nincs annyi hely, ezért nem tud jobbra-balra cutolni (ezért nem áll a dobó mögé, ld. az ábrát!).



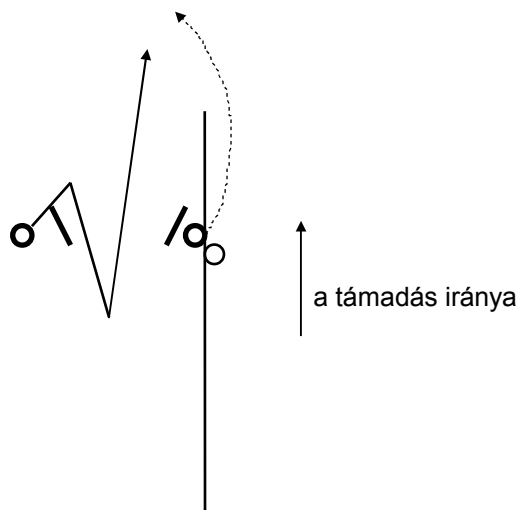
A két lehetőség ilyenkor, hogy a dobó mellől vagy a dobó elé, vagy hátrafelé cutol. (Ez a lehetőség, hogy valaki a dobó mellől

ilyen cutot csináljon, akkor is megvan, ha a dobó a pálya közepén áll, csak a vonalon a dump opció kiesésével megnö a jelentősége.) A támadón lévő védo természetesen jobban fél attól, hogy a támadó a dobó elé befutva megkapja a korongot, ezért erre fog jobban figyelni, hátrafelé, a dobó mögött kapni a korongot egyszerűbb. Az általános megoldás, hogy a támadó elindul előre, aztán hirtelen megfordulva a dobó mögött kapja a korongot. Ilyenkor a dobónak (ha látja, hogy lesz elég elonye a támadónak) érdemes a fordulás pillanatában, egy lassan lebegő korongot dobni a szabad területre maga mögé. Ha a támadó elkapta a korongot, eloször a zárt oldalra érkező cutra (swing) kell figyelnie. Ez azért fontos, mert be akarjuk játszani a korongot középre, hogy legyen szabad hely a többi támadónak a cut-hoz. Erre a dobásra kell figyelnie a támadón lévő védonek is. Minél gyorsabban rá kell állnia a támadóra, és nem engedni a swinget (break). A drillnek csak akkor van vége, ha a védo odaért a korongot elkapó támadóra, és elkezdett számolni. Elég jó kompromisszum, ha a védo engedi a támadót a dobó mögött kapni a korongot, de nem hagyja swinget dobni.



Ha a támadón lévő védo (visszatérve az eredeti szituációhoz) le akarja védekezni a dump dobást is, akkor valamennyire szabadon kell hagynia a dobó előtti területre való cutot. Tehát ha a támadó a csel után nem elég szabad ahhoz, hogy a dobó mögött kapja a korongot, akkor még egy fordulással befut a dobó elé, és ott kapja a korongot.

Ilyenkor arra kell figyelni, hogy ne fuss ki a pályáról. A cutnak nem az oldalvonalra merolegesnek kell lennie, hanem szinte párhuzamosnak. Íves dobásra kell számítani, ami elédkanyarodik, nem adva esélyt a védonek arra, hogy mögötted keresztbefutva levédekezzen. A dobónak meg ilyet kell dobni.



A hibalehetőség, a dump drillhez hasonlóan megint ott van, hogy a dobó és a támadó félreértik egymást. A támadó azt hiszi, hogy nincs elég elonye a védojével szemben, ezért megfordul, a dobó viszont eldobja a korongot. Éppen ezért határozottan kell cut-olni! Nem érdemes sokszor ide-oda fordulgatni, mert így vagy rossz irányba dobja el a dobó a korongot, vagy éppen azért, hogy ezt elkerülje túl késon dob. Így könnyebb a védonek levédekeznie a dobást.

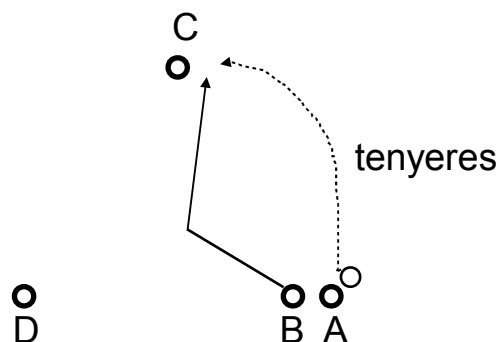
## 7, box for 4 drill

A box drill elég közismert, de legalább 5 ember kell hozzá. Ez tulajdonképpen ugyanaz, csak nem négyszöget, hanem háromszöget rakunk fel.

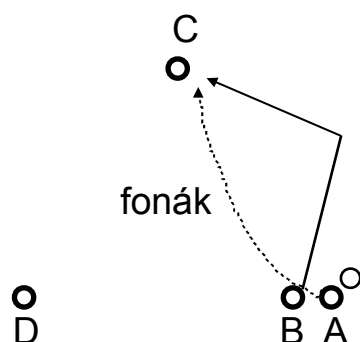
Tehát rakjatok fel egy háromszöget, kb 10-15 méter oldalhosszúsággal. Két csúcsnál egy-egy ember áll, a harmadik csúcsnál ketto, egyiknél a korong. A másik ember ugyanannál a csúcsnál, akinél nincsen korong átfut a következő csúcshoz, egy nagyon széles terpeszben álló V betu formában. Ez a futás lehet befelé (1.ábra), vagy kifelé (2.ábra). Az egyiknél tenyerest, a

másiknál fonákat kell dobni (külsőíveset, vagy egyenest). A futás irányát is lehet változtatni, ilyenkor is változik, hogy mit kell dobni. A futó ember (B) miután elkapta a korongot, dobja tovább a következő csúcshoz (ahol D áll) az oda futó embernek (C), aki onnan indult, ahol a dobó a korongot elkapta. És így tovább...

1. ábra



2. ábra



Ilyen cut játék közben nagyon ritkán fordul elő. A dolog azt szimulálja amikor valaki befut a dobó elé a dobó mellől indulva (mint a sideline drill-nél). Csak az emberek helyezkedése miatt kell így futni.

Tehát a drill lényege a dobás. Mindig külsőíveset (vagy egyenest) kell dobni. Minél nagyobb ív van benne, annál nehezebb a védőnek levédekeznie. A jó dobás a támadó elé kanyarodik, és lelassítás nélkül el tudja kapni. Meg kell próbálni olyat dobni, amit a támadó pont a bójánál (tehát a háromszög csúcsánál) tud elkapni.

Vegyétek fel a szemkontaktust. Várd meg, amíg a futó ember megfordul és rád néz, és csak akkor dobd el a korongot.

Az ember aki annál a csúcsnál áll, ahova éppen fut valaki (C) figyeljen, hogy ne zavarja a futót. Mivel a futó (B), ha jó a dobás,

akkor pont a csúcsnál fogja elkapni a korongot, ott ahol C áll. C álljon félre, ne zavarja B-t. A legidegesitobb pedig amikor elkapja valaki a korongot, amire még lett volna esélye a futónak (akár egy vetodéssel).

C-nek pedig időzítenie kell a futását. Úgy kell elindulnia, hogy B az elkapás után rögtön tudja dobni neki a korongot. Ez általában azt jelenti, hogy még az elkapás előtt elindul.

## 8, hosszú drill

Ugyanaz mint hárman (ld. III/6), csak az egyik pontnál két ember van. Ez azt jelenti, hogy így valaki mindig kihagy egyet. Azaz sorban állás lesz.

Egyébként ezt a drillt akár 20-an is lehet csinálni, csak ilyenkor két sorban állnak az emberek, és mindig a sor elejéről futnak, dobás után pedig beállnak a sor végére.

## 9, 2TV drill

Két támadó-védo páros van. Van egy dobó, rajta a marker, és van egy támadó, rajta a védo. A cél az, hogy a dobó odapasszolja a korongot a támadónak (lehetőleg előre, azaz a támadott zóna irányába). A védok célja természetesen ennek megakadályozása. A marker számol a dobón, a támadó meg rohangál, nyomában a védovel. A számolás 10-ig megy.

A helyes cutolás és védekezés gyakorlására, illetve az egymással való összeszokásra jó drill.

A dobó helyzetét, és a fogás irányát változtatni kell!

Hosszában: a zónához közel (azaz pontot kell csinálni), vagy messze (így lehet hosszút is dobni)

Keresztben: a pálya közepén, vagy a pálya szélén (ezen belül is középre fogás, vagy szélre fogás)

Tenyeres és fonák fogással is gyakoroljatok!

A dobó és a támadó megbeszélhetik, hogy mit fognak csinálni.

(Pl: Futok feléd, aztán hirtelen megfordulva elmegyek hosszúra.

Vagy: A nyílt oldalra indulok, aztán megfordulok, és futok a zárt oldalra, próbálj meg breaket dobni!) Persze, ha a védo nem a várt

módon viselkedik, akkor, mint minden előre megbeszélt figuránál, nem kötelező azt csinálni amit megbeszéltek.

Ezzel is az összeszokást lehet elősegíteni.

Éppen ezért cserélgessétek a párosításokat!

Miután megtörtént a dobás, akár sikerült, akár nem, érdemes néha megállni, és megbeszélni, hogy ki mit csinált jól, rosszul.

Hogy kellett volna csinálni a cutot, hogy kellett volna a védonek helyezkednie.

Emlékezzetek! A cut mindig a dobó felé, vagy tole elfele irányul.

Ez persze nem azt jelenti, hogy pontosan a dobó felé kell futni, hanem azt, hogy sohasem keresztbe.

Csak addig érdemes egy irányba futni, amíg még van rá esély, hogy dobják neked a korongot. Ha például a dobótól elfelé futsz, és már a zónához értél, akkor nem érdemes tovább futni, mert túl messze vagy a dobótól, nincs elég hely elotted. Azaz a dobó nem fog tudni olyat dobni, amire a védod nem ér oda. Még mielőtt elérnéd azt a pontot, ahonnan már épeszu dobó nem passzol neked (persze ez a pont dobófüggő), fordulj meg, és fuss a dobó felé! Ha túl sokáig futsz hosszúra azzal nem csak időt vesztesz, de a védod le fog maradni, és így hiába fordulsz meg, nem leszel szabad a dobó felé futva (in-cut) sem.

Ugyanígy ha a dobó felé futsz, de a védod a nyomodban van, és a dobó nem merne neked dobni a korongot, akkor semmi értelme sincs befutni a dobó elé közel. Egyrészt ezzel is megy az idő, másrészt, ami még fontosabb, így lefogod a teret, és a dobó nem tud senki másnak sem dobni (már persze játék közben).

Egy kis verseny, játék, amivel fel lehet dobni kicsit a drillt:

Felosztjuk a pályát sávokra. Attól függően, hogy a támadó hol kapja el a passzt, különböző pontokat kap: ötöt, kettőt, egyet, vagy nullát. Ha nem sikerül a passz, az mínusz öt pont.

(ábrát ld. a következő oldalon!)

	1.sáv: 0pont	2.sáv: 1pont	3.sáv: 2pont	zóna: 5pont
		o /	o /	

Mindenkinek van x próbálkozása különböző helyekről, közben egyszer az egyik dob, egyszer a másik. Aztán csere, a másik csapat támad.

10,  
give-and-go drill

Id. III/8



# Szótár

break:

A dobón lévő védekező (marker) a megbeszélte taktika szerint (szinte mindig) egy irányba fog. Ez azt jelenti, hogy ha a dobó a támadás irányába néz, akkor vagy csak jobbra, vagy csak balra engedi dobni. Tehát a védo gondolatban hosszában megfelel a pályát, és csak az egyik félre engedi a dobásokat. Amelyik oldalra a dobó nem dobhat, az a zárt, vagy break oldal, az erre az oldalra történő dobásokat (mert áttörnek a védelmet) hívják break-nek.

cut:

A cut a korong nélküli támadó futása. Ennek célja a védekező játékostól való elszakadás (éppen ezért hirtelen, és éles, általában 180 fokos fordulat(ok) van benne, és mindig gyors futás), hogy ezáltal lehetővé váljon a passz fogadása a dobótól.

drill:

gyakorlat (Teljesen felesleges az angol kifejezés használata, de általános frisbee-s körökben.)

DDC:

Egy kevésbé ismert frisbee csapatjáték, ahol két kétszemélyes csapat játszik egymás ellen két koronggal, szeparált pályán (hasonlóan a teniszhez, vagy a röplabdához).

“double team”:

Egy szabálytalanság neve az ultimate-ben. Akkor hívható be, ha a dobó körüli 3 méteres mezőben egynél több védekező van (kivétel, ha egy támadó is bent tartózkodik a 3 méteres körben)

dump:

Egy dobásnak, és egy pozíciónak a neve. A támadás irányával ellentétes irányú dobás a dump, aki elkapja az van dump pozícióban, o a dump.

freestyle:

Látványos frisbee-sportág. A versenyzők zenére adnak elő egy gyakorlatot egy vagy több frisbee-vel, amit a zsűri különböző szempontok alapján pontoz.

give-and-go:

A dobó a dobás után rögtön fut, és kapja a korongot az elkapótól.

hand-block:

A dobón lévő védekező(marker) levédekezi a dobást a kezével (azaz megállítja, vagy eltéríti a MÁR REPÜLO korongot). Foot-block - nak hívják, ha ugyanezt a lábfejével teszi.

hammer:

Tenyeres fogással, fej felől elengedett dobás, aminél a korong fejjel lefelé repül.

háromszög:

Három oldalú kocka.

in-cut:

Olyan cut (ld. fent) ami a dobó felé irányul.

inside-out:

Egy ívnek a neve (az ilyen ívű dobásokat hívjuk inside-out - nak). Ha a korong alja az eldobáskor feléd néz, akkor lesz ilyen ívű a dobás.

Pontosabban: A repülő korong elülső éle a forgás irányában emelkedik. (Óramutató szerint forgó korong balra dol, óramutatóval ellentétes irányba forgó korong jobbra.)

Az outside-in ennek az ellentéte.

A két ív egészen különböző röppályákat eredményez. (Azaz nem csak a korong dolése és sebessége, hanem a forgásiránya is döntő szerepet játszik a dobásnál.)

Ironman:

Normál méretű pályán 7 ember helyett csak 2 van a pályán csapatonként. Orült formája az ultimate-nek. (Gyakran a 2-2 elleni, de kis méretű pályán játszott ultimate-et is hívják ironman-nek)

marker:

A dobón lévő védekező. (Egyesek a futó emberen lévő védőt is hívják így, de Magyarországon nem szokás.)

“no break”:

A védekező csapat tagjai jelzik ezzel a kiáltással a markernek, hogy ne engedjen break-et (lásd fent) dobni a dobónak.

outside-in:

ld. inside-out

önkontroll:

Mindent én sem érthetek amit leírok!

sideline:

oldalvonal

“strike”:

A “no break” párja. Ezzel a kiáltással azt jelzik a védekező csapat tagjai a markernek, hogy a nyitott oldalra (ahova egyébként engedné) ne engedje dobni a dobót.

swing:

A pálya hosszára merőleges irányú dobást hívják így.

scoober:

A hammer-höz hasonló dobás, de nem a fej felől, hanem magas fonák pozícióban engedik el.

“travel”:

Egy szabálytalanság neve. A dobó a sarkazó-lábát (jobbkezeseknél a bal láb) elmozdítja (felemeli, vagy elcsúsztatja). A pályán lévő bármelyik játékos behívhatja.

“up”:

Ezzel a kiáltással jelzik a védekező csapat tagjai egymásnak, hogy a korongot eldobták.

ultimate: A világ legjobb sportjának a neve.

zóna:

1. zóna, vagy end-zóna : A pálya két végén lévő terület, ahová a korongot próbálják eljuttatni a csapatok.
2. zóna védekezés: Az olyan védekezési taktikák gyűjtöneve, ahol a védekező játékosok, nem egyes embereket, hanem területeket igyekeznek levédeni.