

Září 2024

# METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

## Ultimate Frisbee

Jaromír Jáchym, Daniel Částek, Petr Kotěšovec



## Z OBSAHU

Úvod • Ultimate Frisbee • Popis a průběh hry • Spirit of the Game •  
Řešení sporných situací • Chytání disku • Házení frisbee • Herní  
cvičení • Vybavení • Závěr •

# ÚVOD

Létající disk (frisbee) je skvělé sportovní náčiní, se kterým se hraje několik zajímavých a čím dál tím víc populárních sportů. Jedním z nich je týmový sport Ultimate Frisbee, který vám tu představíme.

## Něco málo z historie

Ultimate Frisbee vzniklo v 70. letech minulého století v USA, kde je i v současné době stále nejrozšířenější. K nám se frisbee dostalo začátkem 90. let a od roku 1993, kdy vznikla asociace, se hrají oficiální soutěže. Světová federace (WFDF) sdružuje v současné době přes 100 členských zemí a ultimate je už dvě dekády součástí Světových her. Česká asociace ultimate frisbee (ČAU Frisbee), která zastřešuje všechny sporty s létajícím diskem, je členem Českého olympijského výboru.

Za 30 let fungování se podařilo dosáhnout řady úspěchů. Zlato juniorek na ME 2019, stříbro seniorské smíšené reprezentace v roce 2007 a bronz v roce 2003. Loni se podařilo přivést další tři bronzové medaile z různých ME (seniorský ženský tým, juniorský ženský tým a mužský tým grandmasters). V roce 2001 se v Česku pořádalo ME klubů a v roce 2010 MS klubů, které je mezinárodně považováno za jedno z nejlépe pořádaných vůbec.

Asociace už také více než 10 let pořádá frisbee Středoškolskou ligu, které se v současné době účastní více než 40 škol. Mezi studenty je Ultimate Frisbee populární. Třeba to osloví i vás a vaše svěřence, když jim ho nabídnete na vyzkoušení.



*Tyto Metodické listy vznikly ve spolupráci s Českou asociací ultimate frisbee.*

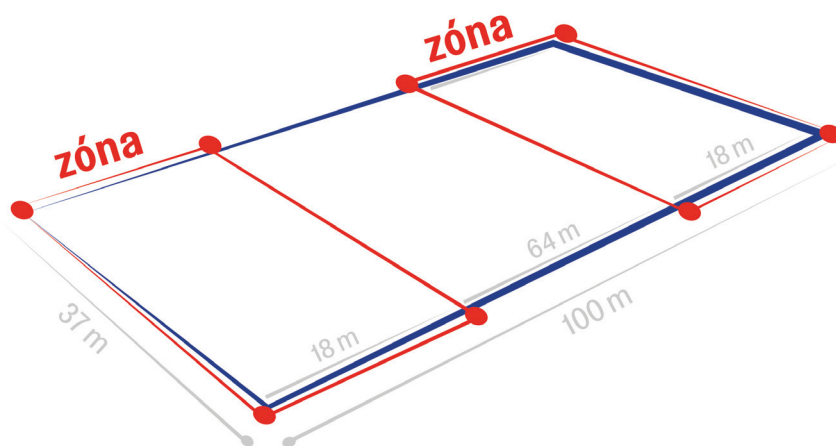
# ULTIMATE FRISBEE

Ultimate Frisbee je bezkontaktní týmový sport, ve kterém proti sobě hrají dva týmy, které se pomocí přihrávek snaží dostat létající disk do soupeřovy koncové zóny a tam jej chytit. Jakmile se jim to povede, mají bod. Tým, který dá více bodů, vyhrál.

Oficiálně se hraje 7 proti 7 na délce fotbalového hřiště a přibližně polovině jeho šířky, tedy 100 x 37 metrů. Na obou koncích hřiště jsou pak 18 metrů hluboké koncové zóny. Běžně se hraje do 15 bodů, či dokud nevyprší časový limit 100 minut.

Halové, školní či dětské varianty se pak velmi často hrají 5 proti 5 a jak prostor, tak časový limit se může upravit dle konkrétních možností. Není tedy problém si hru uzpůsobit dle vašich možností a potřeb.

Frisbee se hraje ve třech hlavních kategoriích – mužské, ženské a mixové. Hra v mixových (smíšených) týmech je populární a frisbee patří k málu sportů, které se v této kategorii na nejvyšší úrovni hrají.



**Nákres hřiště na ultimate frisbee**

## POPIS A PRŮBĚH HRV

V Ultimate Frisbee vždy jeden tým útočí a druhý brání. Hráč, který drží disk (házeč), s ním nesmí chodit ani běhat. Může však pivotovat (otáčet se kolem své osy tak, že má nepřetržitě jednu nohu na stejném místě – obvykle opačnou oproti ruce, kterou hází). Ostatní hráči se mohou volně pohybovat kdekoliv po hřišti a házeč může přihrát disk jakémukoli spoluhráči libovolným směrem. Házeč má na odhození disku 10 sekund. Tento časový limit (počítání) hlídá hráč bránící házeče (marker). Marker nahlas počítá od jedné do deseti – interval mezi jednotlivými čísly musí být minimálně jedna sekunda. Počítání začíná slovem „stání“ či „počítání“. Marker může počítat, je-li od házeče vzdálen maximálně tři metry, nejbližší naopak na vzdálenost průměru disku. Marker zároveň nesmí do házeče nijak strkat nebo mu brát disk z ruky. Časový limit běží pouze v případě, že marker počítá, jinak má házeč neomezený čas na odhození disku. Kdykoli je přihrávka nevydařená, dochází ke změně držení disku a útočí druhý tým. Jako nevydařená přihrávka se počítá například to, když útočící tým disk upustí/hodí do autu, přihrávku chytí či srazí na zem soupeř nebo házeč nestihne odhodit disk do již zmíněných 10 sekund.

Hra se skládá z jednotlivých bodů. Každý bod začíná výhozem a končí skórováním (chycením disku) jednoho z týmů v koncové zóně. Výhoz probíhá tak, že tým, který jde do obrany, hodí disk týmu, který jde útočit. Všichni hráči musí být před výhozem ve své koncové zóně. Následně se mohou všichni hráči, kromě házeče, libovolně pohybovat a útočící tým se pomocí přihrávek snaží dostat disk do soupeřovy koncové zóny a tam jej chytit. Pokud o disk přijdou, tak se role obrátí a jak již bylo zmíněno, útočí druhý tým opačným směrem. V průběhu jednoho bodu útočí každý tým vždy do jedné konkrétní koncové zóny. Jakmile se to jednomu z týmů povede, je to bod. Následně se mění strany a skórující tým, který nyní půjde bránit, začíná další bod opět výhozem ze své nové koncové zóny. Vyhrává tým, který skóruje více bodů. Hra je omezena časovým limitem anebo maximálním počtem dosažených bodů jednoho z týmů.



## SPRIT OF THE GAME

Frisbee je založené na principu Spirit of the Game. Dodržování pravidel nehlídají žádní rozhodčí, ale samotní hráči na hřišti. Platí to i pro hru na té nejvyšší úrovni, jako je například mistrovství světa nebo Evropy. Ultimate Frisbee tým učí hráče přijímat zodpovědnost za své vlastní chování. Utváří jeho osobnost, učí ho samostatnosti, umění naslouchat, vyjednávat a rozhodovat se.

Spirit of the Game tedy navádí k tomu, jak by se měli hráči během hry a v rámci pravidel chovat. Frisbee spoléhá na to, že žádný hráč nebude vědomě porušovat pravidla, a proto nejsou za porušení pravidel ukládány žádné tresty. Místo toho je uplatňována metoda pokračování ve hře způsobem, jakým by se pravděpodobně odvíjela, pokud by k přestupku vůbec nedošlo.



## ŘEŠENÍ SPORNÝCH SITUACÍ

Pokud ve hře dojde k situaci, kde se cítí jeden z týmů nebo hráčů poškozen – ať už se jedná o foul, chyt v autu, nebo cokoli jiného, tak má kdokoli na hřišti právo zastavit hru a začít situaci aktivně, a v rámci pravidel, řešit. Za vyřešení dané situace jsou zodpovědní přímo hráči na hřišti – mohou se však ptát na názor či výklad pravidel ostatních osob, a to jak na hřišti, tak mimo něj. Rozhodnutí je ale vždy pouze na tom hráči, který hlášku a zastavení hry vyvolal a také na hráči, na kterého byla hláška namířena.

V průběhu zastavení hry nemůže dojít k ztrátě disku a žádná další přihrávka se nepočítá. Hra by měla být vždy zastavena na co nejkratší dobu nutnou k vyřešení dané situace.

Hlásící hráč by měl soupeři sdělit, co se podle něj stalo a proč to není v souladu s pravidly. Soupeř má v tu chvíli několik možností:

**Souhlasit** – uznání nároku hlásícího hráče.

**Nesouhlasit** (kontestování) – hra se vrací do poslední situace před hláškou (nejčastěji o přihrávku zpět).

**Vysvětlit hlásícímu hráči, že situace byla jinak a zda nechce svoji hlášku vzít zpět** – pokud hráč vezme hlášku zpět, tak hra pokračuje normálně dál.

Do této situace by neměli zasahovat žádní další lidé, pokud nejsou vyloženě vyzváni. Výjimkou jsou situace, kdy se někdo snaží opravit svého vlastního spoluhráče, pokud si myslí, že nemá pravdu.

Po vyřešení dané situace se všichni hráči vrátí tam, kde byli v momentě nahlášení sporné situace a hra začne odstartováním ze strany obrany. Po odstartování hry po hláске se mohou hráči na hřišti opět znovu pohybovat tak, jak chtějí.

## **NEJOBVYKLEJŠÍ PŘESTUPKY**

### **Faul**

Za faul je považován významný kontakt mezi dvěma hráči opačných týmů. Faulu se mohou dopustit jak útočníci, tak obránci. Hráči nesmí ostatním disk z ruky vytrhávat ani vyrážet, úmyslně do ostatních strkat nebo je vytlačovat z jejich pozice.

### **Kroky**

S diskem se nesmí chodit ani běhat. Kroky jsou tedy považovány za chybu.

### **Bránění v pohybu („pick“)**

Nastává ve chvíli, kdy obránci nemůže bezpečně následovat hráče, kterého aktivně brání (do 3 metrů) vinou špatného postavení ostatních hráčů. Například když mu do cesty vběhne jiný útočník.

### **Chyby hráče bránícího házeče („markera“)**

Marker nesmí počítat rychleji než v sekundových intervalech. Nesmí obkročit pivotovou nohu házeče. Nesmí být házeči blíže jakoukoliv částí těla než na vzdálenost průměru létajícího disku. Naopak pokud házeč neodhodí do deseti sekund, dochází ke změně držení disku a házeči bylo tzv. napočítáno.

### **Aut**

Disk může letět autem, hráči obou týmů se mohou pohybovat v autu. Pokud však dojde k chytu disku útočníkem v autu, nebo na obvodové čáře, jedná se o aut. Za aut se považuje i situace, kdy útočník stojí jednou nohou v autu a jednou ve hřišti. Nebo když disk chytil po odrazu z autu.

## DOVEDNOSTI POTŘEBNÉ KE HŘE

Kromě základního pohybu po hřišti, tedy běhání, skákání a změn směru, jsou zde ještě dvě hlavní činnosti, které musí ovládat každý hráč: chytání a házení.

### **Chytání disku**



Chytání je povoleno do jedné či obou rukou, lepší a bezpečnější je však chytání obouruč, protože tím má hráč nad diskem větší kontrolu a riziko nechycení nebo upuštění disku je tak menší. Nejpoužívanější způsoby chytání jsou tzv. „na čápa“ a „na kraba“. Všechny způsoby chytání je nutné zvládat jak v klidu na místě, tak ale především v plném běhu nebo případně ve výskoku. Pokud hráč chytá disk v běhu nebo ve výskoku, pak může udělat několik kroků, než zcela zastaví. Zastavit musí po chycení disku co nejdříve – není však určeno, kolik kroků může s chyceným diskem udělat. Vždy záleží na rychlosti běhu a setrvačnosti pohybu hráče. V průběhu zastavování, po chycení disku, se může stát, že se hráč dostane mimo hřiště za postranní čáru. V takovém případě se po zastavení vrátí právě na tuto čáru do místa, kde ze hřiště vyběhnul a následně z tohoto místa rozehrává.



## **Obouruč mezi dlaně (na čápa)**

Chytáme disk dlaněmi proti sobě, jednou rukou shora a druhou ze spodu. Prsty natažené, roztažené od sebe, dlaně lehce vyosené proti sobě. Pozice těla je v ideálním případě taková, že pokud by mi disk proletěl mezi dlaněmi, tak se zastaví o tělo. Pokud je potřeba, tak se k takovému chytu hráč sníží, nebo vyskočí. Jedná se o nejčastější a nejjistější způsob chytání při hře.



### ***Chytání frisbee na čápa***

## **Obouruč za hranu (na kraba)**

Tento způsob se též provádí oběma rukama, jen se disk nechytá mezi dlaně, ale mezi samotné prsty. To pak vypadá tak, že palce obou rukou jsou na jedné straně disku a zbylé prsty na straně druhé. Existují dvě možnosti, a sice spodní a horní chycení. U spodního, kdy disk chytáme v úrovni hrudníku a níž, máme palce na horní ploše disku a ostatní prsty zespodu pod ním. V opačném případě, kdy je disk chytán od hrudníku výš nebo dokonce nad hlavou hráče, jsou palce na spodní ploše disku a zbylé prsty shora.



## ***Chytání frisbee na kraba***

### **Do jedné ruky**

Může nastat situace, kdy není možné chytit disk do obou rukou. V takovém případě se pak používá chytání jednoruč. To nejčastěji nastává, pokud hráč chytá disk tak vysoko, že si pro něj musí vyskočit anebo hodně nízko, téměř u země. Nebo také v případech, kdy disk neletí přímo na něj, ale dál od jeho těla, kam by oběma rukama nedosáhl. Tento způsob chytání není tak jednoduchý a bezpečný jako ty předešlé, proto se doporučuje využívat ho opravdu pouze v případech, kam není možné dosáhnout oběma rukama. Provedení chytu je totožné jako u chytání obouruč, tedy palec ruky na jedné ploše disku a ostatní prsty na té druhé. Od hrudníku výš je palec na spodní ploše a ostatní prsty shora, od hrudníku níže pak na horní a zbylé prsty zespodu. Úskalí této techniky je též rotace disku, na kterou musí chytající hráč dávat zvýšený pozor. Pokud totiž disk chytá jednou rukou, ale ze špatné strany, dost často se stane, že se mu disk z dlaně vytočí ven a on přihrávkou nechytí.



## ***Chytání frisbee do jedné ruky***

## Házení disku



Další dovedností, kterou musí každý hráč frisbee ovládat, je házení. Existují různé typy hodů. Nejzákladnější a nejpoužívanější jsou backhand a forehand, ze kterých následně vycházejí i ostatní typy hodů. Jelikož je ve frisbee zakázáno s diskem chodit, tak jsou všechny hody prováděny z místa, maximálně z jednoho úkroku stranou. Tento úkrok, případně výpad, se nazývá pivot a znamená, že se házeč může pohybovat kolem své stojné nohy, která je pořád na jednom místě. Druhou nohou se může pohybovat kterýmkoliv směrem do stran, dopředu i dozadu a tím se uvolňovat od obránce, který ho brání (podobně jako v basketu). Hráč, který hází pravou rukou, má stojnou nohu levou, levoruký házeč pak naopak.

### **Backhand**

Je nejběžnější a nejjednodušší hod, který lze ve frisbee využít. Používá se jak na krátké, tak na dlouhé vzdálenosti, a to s velkou přesností. Toho je dosaženo díky snadnému, ale zároveň silnému úchopu disku. Ten vypadá tak, že palec přidržuje disk z horní strany směrem k jeho středu. Ostatní prsty jsou na disku zespodu a drží disk za jeho vnitřní hranu. V tomto úchopu jsou vlastně prsty zatnuté v pěst, díky čemuž je držení opravdu pevné. Zápěstí je však při držení i samotném odhodu co nejvíce uvolněné.



### ***Držení frisbee na backhand***

Hráč, který hází pravou rukou, před samotným hodem pivotuje na levou stranu tak, že pravou nohou překračuje levou a tím se otáčí svým pravým bokem do směru, kam chce následně házet. Tímto pohybem a vytočením do strany hráči vzniká velký prostor pro nápřah a díky tomu je backhand vhodný i pro dlouhé silové hody. V tomto postoji je důležité, aby měl hráč pokrčená kolena, snížené těžiště a tím větší stabilitu při nápřahu i odhodu. Váha hráče je přenesena na přední, tedy pravou nohu. Co je u backhandu, stejně jako u všech dalších hodů, důležité, je udělení dostatečné rotace disku, která vychází z rychlého švihů zápěstím.

### **Forehand**

Druhým typem hodu a současně druhým způsobem držení disku je forehand. Ten je oproti backhandu o trochu složitější na naučení, avšak důležitý je stejně, ne-li více. Při držení na forehand je palec na horní ploše disku směřující k jeho středu. Na spodní straně jsou za vnitřní hranu opřeny ukazovák a prostředník, které do této hrany tlačí a tím roztáčejí při odhodu disk. Tyto dva prsty jsou ideálně natažené, ale mohou být i lehce pokrčené. Ukazovák na spodní straně může též směřovat ke středu disku, čímž hráč získá lepší stabilitu při držení, avšak mírně si tím omezuje předávání rotace disku při odhodu. Zbylé dva prsty, prsteník a malíček, jsou opřeny o hranu disku z jeho vnější strany, popř. skrčeny v pěst.



### **Držení frisbee na forehand**

Při odhodu z forehandové strany se opět využívá pivotování, díky němuž si hráč může udělat úkrok do strany. Pravák stojí na levé noze a pravou nohou ukročí vpravo. Přitom na tuto nohu přenesou váhu a nohu pokrčí, čímž sníží těžiště pro lepší stabilitu při odhodu. Samotný odhod forehandu je velmi rychlý, neboť se hází téměř bez nápřahu – pouze švihnutím zápěstí. Velmi důležitá je práce zápěstí a prstů, které dohromady vytvářejí pohyb, díky kterému disk dostává potřebnou rotaci, aby letěl rovně a ve vzduchu se neklepal.

### **Zatočené hody**

Kromě rovných hodů se s diskem dají házet i hody zatočené, které neletí přímo na cíl, ale svojí dráhou letu zvládnou obletět překážku, např. obránce při hře. Tento oblouk lze hodit dvěma způsoby – vnějším a vnitřním.

Prvním z nich je takzvaný banán. Pokud chce hráč tento hod využít, pak je jeho pivotování, nápřah i odhod velmi podobný jako při klasickém rovném hodu, jen se změní úhel náklonu disku, zápěstí a loktu. Tento náklon je proveden tak, že je hrana disku, která je dál od těla házeče, zvednutá výš než hrana, kterou drží v ruce.

Druhý způsob, jak může hráč hodit disk obloukem, je takzvaný podhoz. Tento způsob se využívá v případě, kdy je potřeba hodit spodem od země – například pod rukama bránícího hráče nebo když chce hráč hodit disk, který

se bude stáčet směrem k chytajícimu spoluhráči a tím pro něj bude snadnější jeho zachycení. Technika hodů je opět velmi podobná s rovným hodem, jen musí hráč více snížit své těžiště, aby dostal disk více k zemi. Současně s tím musí disk ve své ruce odklonit od sebe, aby vzdálenější hrana disku byla níž než ta, kterou drží v ruce.

### **Další typy hodů**

Kromě základních hodů existují i další – o něco méně používané, ale efektní. Jedná se o hody horem přes obránce. Držení je pro tento typ hodů shodné jako při forehandu. Během hodů je hráč natočen čelem do směru, kam chce házet a hod může provést z místa bez jakéhokoliv úkroku. Nejběžnějšími hody horem jsou pak Overhead a Scoober.

#### **Overhead**

Hod přes hlavu, který při provedení připomíná hod míčkem. To proto, že se celý průběh hodů odehrává nad hlavou, respektive vychází zpoza hlavy a končí nataženou rukou před hlavou hráče.

#### **Scoober**

Dalším hodem, který se hází vrchem přes obránce, je Scoober. Disk v ruce se drží stejně jako na forehand, ovšem otočený dnem vzhůru. Současně s pivotováním napřáhne házející ruku vzad, přičemž disk má nad úrovní ramen vedle hlavy a zápěstí při nápřahu ohne směrem dozadu.



**QR kód 1: Video na chytání a házení**

# NÁCVIK HRY POMOCÍ HERNÍCH CVIČENÍ



## Nácvik házení a chytání

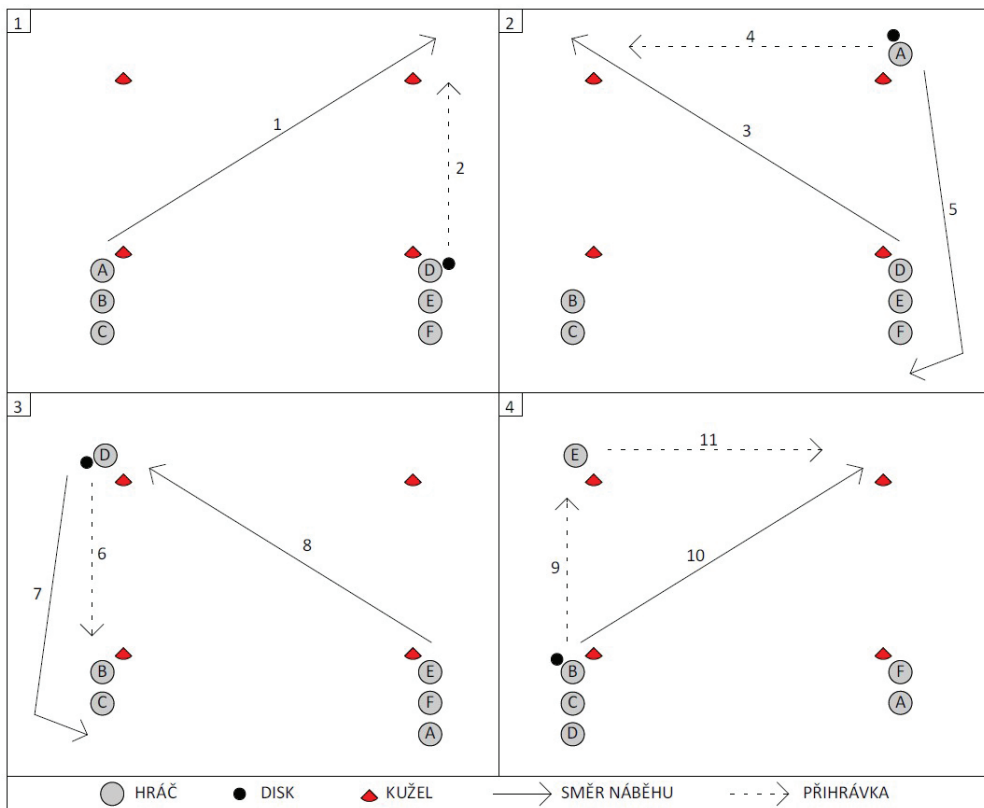
Pro výuku házení a chytání je vhodné zvolit vždy některý konkrétní hod či kombinaci hodů. Pokud hráči již ovládají základní hody, přidají se i ty obtížnější. Cvičení je ideální ve dvojicích proti sobě. Každý hod co nejvíc krát opakovat pro osvojení techniky. Začít na kratší vzdálenost a postupně se od sebe vzdalovat. Každý hod opakovat například 10x a poté změnit vzdálenost mezi dvojicí. Cvičení by mělo zabrat kolem deseti minut. Později se dá přidat házení v pohybu. To znamená, že chytající hráč udělá několik rychlých pohybů rovně proti disku nebo lehce do stran. Hráče to lépe připraví na další cvičení i hru samotnou.

Zároveň je u toho dobré se zaměřit i na konkrétní typ chycení disku, preference by pak měl mít chyt na čápa, který je nejpoužívanější.

## Herní cvičení

Před samotnou hrou je vhodné spojit házení a chytání i s pohybem na hřišti. Zatím klidně bez jakékoli taktiky, jen čistě koncentrované situace, které ve hře mohou nastat. Důraz by měl být kladen na to, aby se používaly správné hody, u všeho se využíval pořádný pivot, a i chytání bylo co nejvíce podobné hernímu ideálu. Před herními cvičeními je určitě dobré, aby se hráči rozcvičili a protáhli a předešli tak případným zraněním, jako je třeba natažený sval. Tady je několik cvičení (drillů), které jsou vhodné:

## Angel drill



### Nákres cvičení



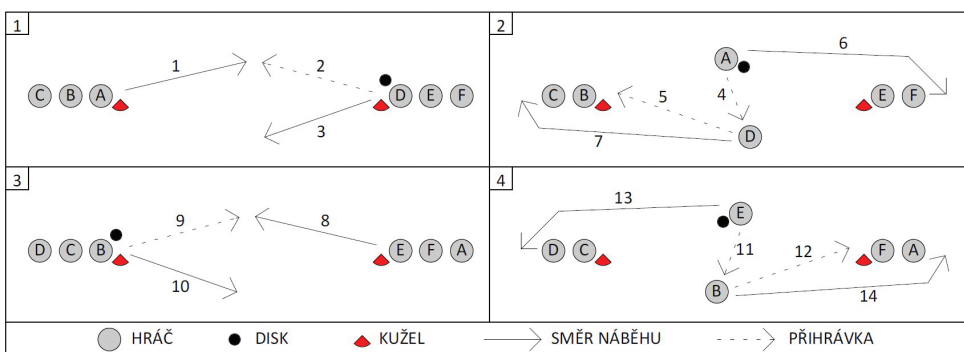
#### QR kód 2 (Video Angel drill)

První drill, který propojuje házení, chytání a náběhy, se nazývá Angel drill. Na hřišti jsou rozmístěny 4 kužely do tvaru čtverce či obdélníku. Na dvou sousedících rozích stojí zástupy hráčů. V jednom z těchto zástupů má první hráč disk a z této pozice celý drill začíná. Začíná tím, že ze zástupu, ve kterém disk není, vybíhá první hráč diagonálně ke kuželu (1) a při dobíhání k němu dostává přihrávku ze zástupu druhého (2). Po této přihrávce hráč, který ji házel, také vybíhá po uhlopříčce ke kuželu (3), kde též musí zachytit přihrávku (4). Hráč, který hodil tuto druhou přihrávku má po tomto hodu svoji část drillu hotovou a odbíhá

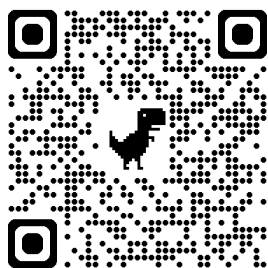


se zařadit do zástupu, ze kterého na začátku nevybíhal (5). Celé jedno kolo je následně zakončeno přihrávkou do zástupu (6), do kterého se též hráč zařadí (7). Následující krok, kdy opět vybíhá hráč z vedlejšího zástupu po diagonále ke kuželu (8), je již shodný se začátkem cvičení a takto se celý drill opakuje stále dokola. To znamená, že když je hráč po náběhu připravený u kuželu, dostává z bližšího zástupu přihrávku (9), po níž házející hráč opět vybíhá křížem (10), aby další přihrávkou dostal disk (11), který následně hodí do zástupu, jež stojí u jednoho ze startovních kuželů. Toto cvičení je vhodné pro základní hody včetně pivotu, ale již kombinuje házení na pohybujícího se i statického spoluhráče.

### Náběhy proti sobě s mezipřihrávkou



### Nákres cvičení

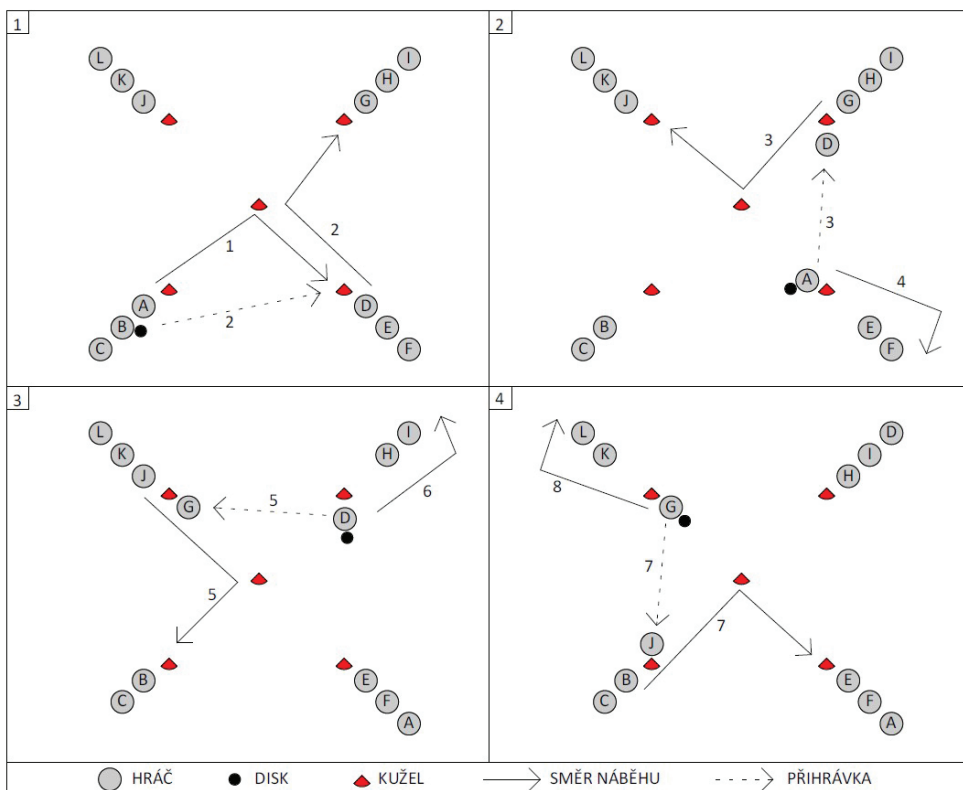


### QR kód 3 (Video Náběhy proti sobě s mezipřihrávkou)

Náběhy proti sobě s mezipřihrávkou jsou cvičením, ve kterém hráči vybíhají proti sobě a vyměňují si mezi sebou rychlé přihrávky. Drill začíná vyběhnutím prvního hráče ze zástupu šikmo proti zástupu druhému (1). Okamžik poté hráč z druhého zástupu hází tomuto hráči disk (2) a sám vybíhá dopředu a do opačné strany (3), než je naběhnutý hráč z prvního zástupu. Po této přihrávce a náběhu druhého hráče se oba hráči míjí na prostředku vzdálenosti mezi oběma kužely. Jsou od sebe zhruba 1-2 m daleko, kdy hráč s diskem hodí přihrávku hráči druhému (4). Ihned po zachycení disku jej hráč hází zpět do prvního zástupu (5), během čehož již první hráč opouští hru a běží se zařadit do druhého zástupu, než ze kterého vybíhal (6).

Po odhození této přihrávky též následuje zařazení hráče na konec zástupu (7) a v téměř stejné chvíli již vybíhá hráč ze zástupu na protější straně (8). Další průběh cvičení je stejný a opakuje se stále dokola. Nabíhající hráč dostává přihrávku od hráče stojícího u kuželu (9), který po jejím provedení sám vybíhá (10). V půlce, kde se oba hráči potkají, si přihrávku vymění (11) a následně je disk znovu odhozen k hráči, který je připravený u kuželu (12). V návaznosti na to oba hráči pokračují směrem vpřed a zařazují se do zástupů na protějších stranách, odkud nevybíhali (13, 14). Toto cvičení je vhodné pro výuku nezastavování ještě před samotným chytem.

### Box drill



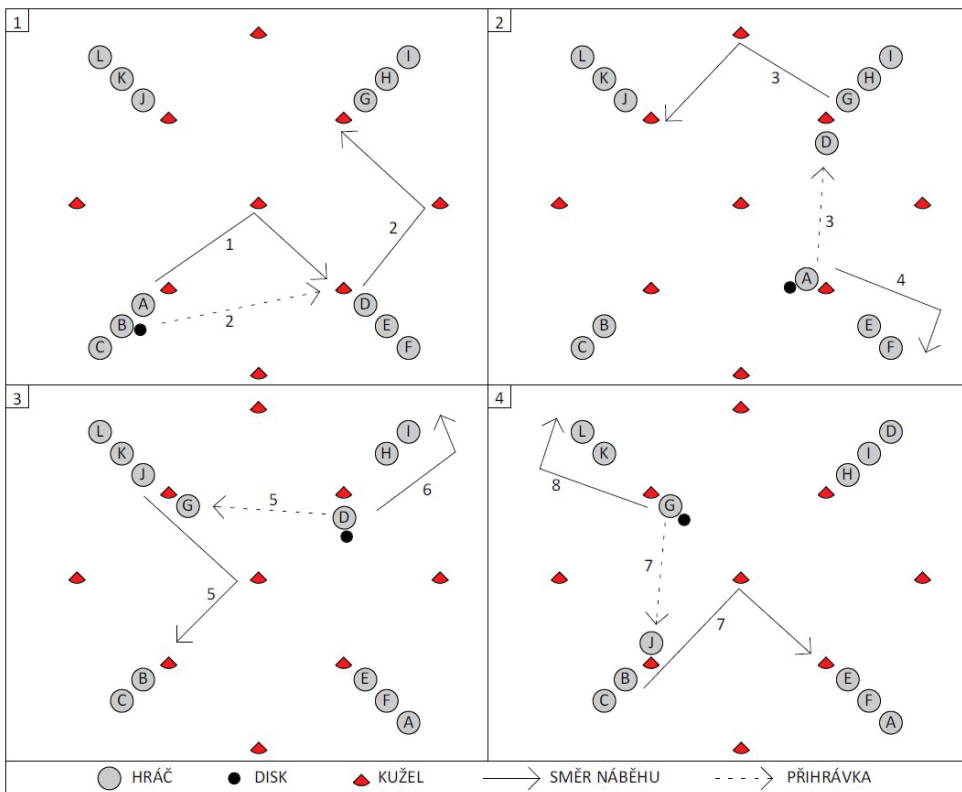
**Nákres cvičení**



**QR kód 4**  
**(Video Box drill)**

V průběhu drillu, jež se nazývá Box drill, se využívají náběhy hráčů se změnou směru a rychlých přihrávek. Hráč, který je aktivně ve hře, si musí naběhnout, přijmout přihrávku a ihned poté disk hodit dalšímu nabíhajícímu hráči. Box drill dostal svůj název proto, že se hraje na hřišti ve tvaru čtverce, který hráči svými náběhy, ale ještě více přihrávkami, kopírují. Čtverec je vyznačen čtyřmi kužely na jeho rozích a doplněn jedním kuželem v jeho středu. Na každém rohu stojí u kuželu zástup hráčů. Hraje se pouze s jedním diskem, který drží druhý hráč v jednom ze zástupů. Právě z tohoto zástupu vybíhá první hráč směrem ke středovému kuželu, u něj rychle dynamicky změni směr a běží ke kuželu rohovému, který je od jeho startovního vpravo (1). Během náběhu se však musí dívat směrem ke kuželu, od kterého vybíhal, neboť od druhého hráče v řadě dostane přihrávku (2). Současně s touto přihrávkou vybíhá první hráč ze zástupu (2), ke kterému přihrávka letí. Náběh hráče je opět stejný jako v předešlém případě, tedy nejprve ke středovému kuželu a následuje změna směru do strany ke kuželu rohovému. Poté, co hráč u druhého rohu přihrávku přijme, okamžitě disk hází směrem k rohu třetímu (3) a zároveň s tím ze třetího rohu vybíhá další hráč (3). Po této přihrávce má hráč, jenž vybíhal z prvního rohu, hotovo a jde se zařadit do zástupu za druhým kuželem (4). Tímto systémem, kdy si hráči přes střed nabíhají k rohovým kuželům a dostávají přihrávku, se pokračuje stále dokola. Cvičení lze provádět i opačným směrem, kdy hráči od středového kuželu budou měnit směr svého náběhu vlevo, namísto vpravo.

K základnímu rozestavení kuželů pro Box drill lze přidat ještě další 4 kužely a tím tento drill tak udělat více variabilní. Tyto kužely se položí okolo obvodového čtverce tak, aby ležely uprostřed stran a byly od nich vzdáleny stejně daleko jako kužel středový. Díky tomuto rozestavení má poté vybíhající hráč možnost volby, zdali vyběhne ke kuželu uprostřed nebo právě k tomu venkovnímu. To je v tréninku výhodou především proto, že se házející hráči musí rychle rozhodovat, jaký typ hodů zvolí, aby se disk nabíhajícímu hráčům co nejlépe chytal. Mimo tuto možnost volby je princip celého drillu naprosto stejný jako základní verze, tedy náběh bez disku, přijmutí přihrávky a následný hod dalšímu nabíhajícímu hráči. Toto cvičení je tedy vhodné jak na nácvik

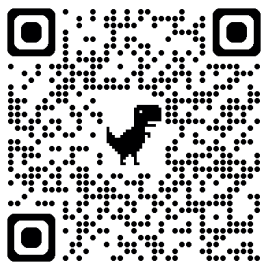
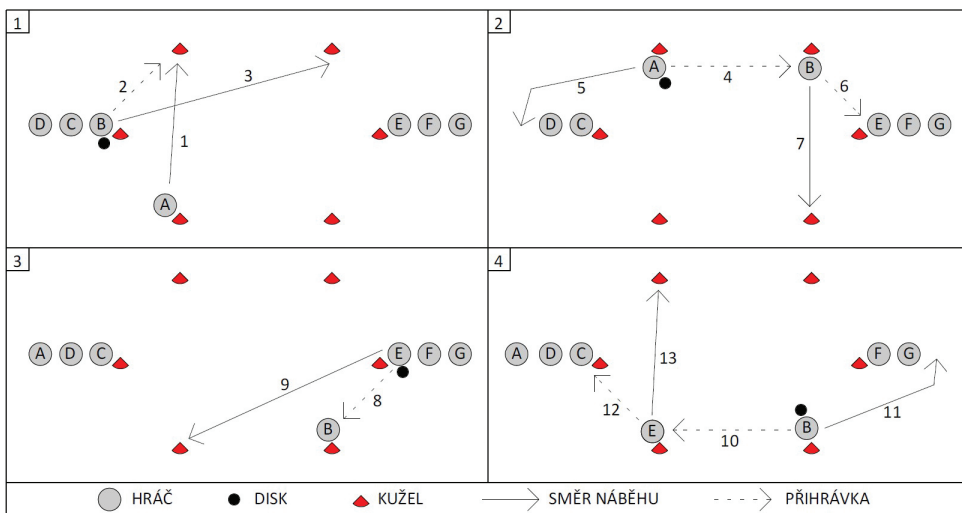


### Nákres cvičení

základních hodů do pohybu, tak ale i hodů zatočených, které se dají využívat způsobem, kdy házeč reaguje na pohyb nabíhače hodem takovým, aby se snášel k němu do běhu a jak už bylo zmíněno, tak aby se lehce chytl.

### Hex drill

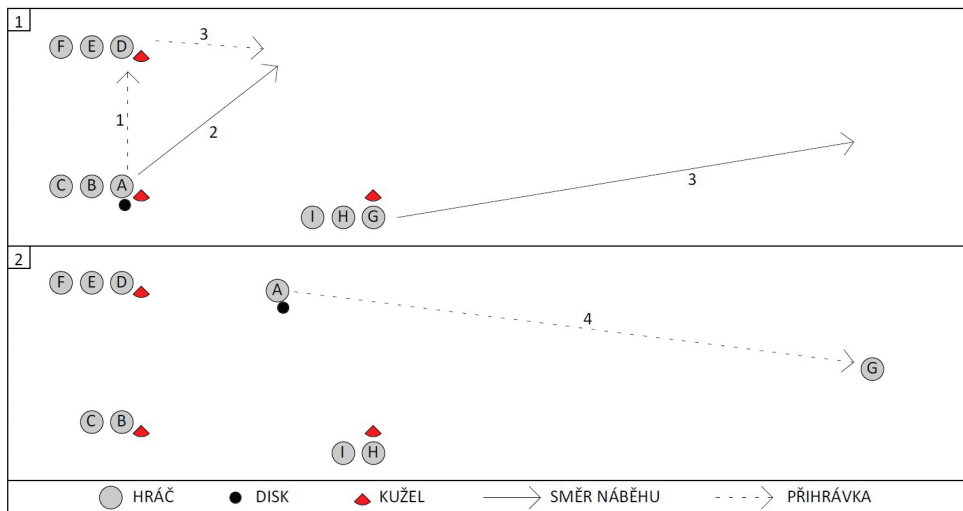
Hex drill, nebo také Dish pass drill, je též kombinací rychlých náběhů a přihrávek. Oproti cvičení Box drill je v jeho průběhu přihrávek více a celkově je celé cvičení rychlejší. Pro jeho zahrání je potřeba jeden disk a 6 kuželů položených na hřišti do tvaru šestiúhelníku (proto název Hex drill). U dvou kuželů, ležících naproti sobě, stojí hráči v zástupech a u jednoho z volných kuželů stojí jeden hráč, který celé cvičení rozběhne. Disk je v držení předního hráče ve skupině, která je k tomuto samotnému hráči blíže. Drill začíná náběhem hráče bez disku kolem stojící skupiny k dalšímu volnému kuželu (1). Při dobíhání k němu dostává ze skupiny přihrávkou (2) a hráč, který ji hodil, vybíhá smě-



### QR kód 5 (Video Hex drill)

### Nákres cvičení

rem k dalšímu volnému kuželu v pořadí (3). Tím na hřišti vznikne situace, kdy jsou kromě kuželů se zástupy hráčů obsazeny i 2 kužely na jedné straně šestiúhelníku. Hráč, jenž přijmul první přihrávku, dále hodí disk druhému nabíhajícímu hráči (4) a odbíhá se zařadit na konec zástupu (5). Po zachycení disku druhým hráčem následuje přihrávka do skupiny u kuželu (6), po níž tento hráč opět nabíhá k volnému kuželu, který je další ve směru cvičení (7). Touto přihrávkou a náběhem vznikne stejné postavení jako to počáteční a další průběh cvičení je již stejný a opakuje se stále dokola. Přihrávka ze skupiny na volného hráče u prvního kuželu (8), náběh hráče ke kuželu dalšímu (9), přihrávka mezi těmito dvěma hráči (10), zařazení hráče do zástupu (11), přihrávka hráči v prvním zástupu (12) a znovu náběh k volnému kuželu (13). Toto cvičení je vhodné na nácvik rychlejšího odhodu, klidně na úkor techniky samotného hodu a následné rychlé reakce po odhodu ve snaze se ihned zbavit obránce.

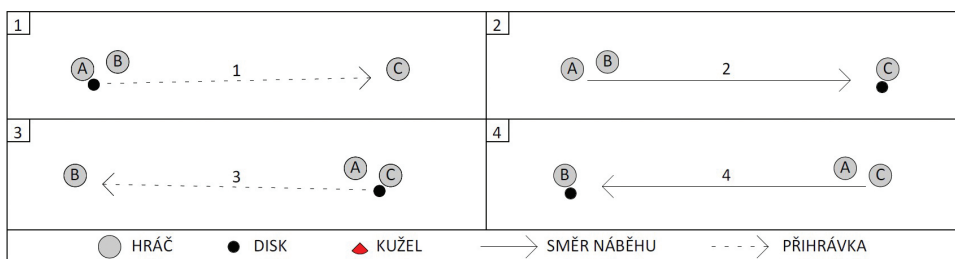
**Nabíjím – házím – běžím****Nákres cvičení**

**QR kód 6**  
**(Video Nabíjím-  
házím-běžím)**

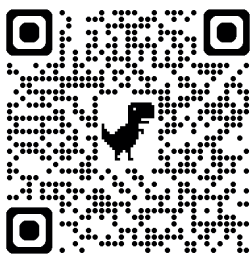
Nabíjím – házím – běžím je drill používaný pro trénink především dlouhých hodů za obranu, které se ve hře běžící hráči snaží zachytit a tím získat rovnou bod. Právě kvůli charakteru cvičení se mu mezi trenéry a hráči též říká jednoduše „Dlouhá“. Počáteční postavení tvoří 3 zástupy hráčů, které stojí u připravených kuželů. Tyto kužely jsou rozmístěny tak, aby vytvořily rohy pomyslného pravoúhlého trojúhelníku. Cvičení neprobíhá v nekonečném točení hráčů, jako při drillech předchozích, nýbrž v jednotlivých samostatných cyklech, kterých se vždy zúčastní pouze 3 hráči s jedním diskem. Disk má u sebe hráč stojící u kuželu v pravém úhlu trojúhelníku. Drill začíná přihrávkou tohoto hráče směrem k vedlejšímu kuželu (1), následovanou jeho křížným náběhem před tento zástup (2). Hráč, který první přihrávkou přijmul, hodí disk zpět hráči prvnímu, který si již naběhnul před něj (3) a současně s tím vybíhá ze třetího zástupu co nejrychleji a co nejdál do pole další hráč (3), který bude následně chytat dlouhou přihrávkou (4). Po takto zahrané situaci zakončené dlouhou přihrávkou, kterou se podaří nebo nepodaří chytit, se všichni

3 hráči vrací mimo hřiště zpět do zástupu, během čehož již probíhá další kolo. Do skupin se tito hráči vrací posunutím o jednu pozici tak, že hráč házející dlouhou přihrávku bude v zástupu, odkud se vybíhá dlouhý náběh, z dlouhého náběhu se hráč zařadí do skupiny, kde probíhá druhá přihrávka a hráč z tohoto zástupu odchází do skupiny, odkud se celé cvičení začíná.

## Marker drill



### Nákres cvičení



### QR kód 7 (Video Marker drill)

Marker drill je herní cvičení, ve kterém házející hráči trénují uvolnění od obránce (markera), aby mohli odhodit disk, a naopak obránci se jím v tom snaží zabránit. Název tento drill dostal od slova marker, které se ve frisbee využívá pro obránce házeče. Cvičení je to velmi jednoduché, neboť se ho účastní pouze 3 hráči s jedním diskem. Začátek a vlastně i celý následný průběh je v rozestavení, kdy stojí hráč s diskem, u něj obránce a ve vzdálenosti, na jakou chtějí zrovna trénovat, stojí další hráč. Tento volný hráč bez obránce je pro potřeby drillu brán jakožto spoluhráč házeče s diskem a jeho úkolem je nabíhat si do stran, aby mu útočník mohl disk přihrát. Cílem házeče je uvolnit se od obránce pomocí pivotování a hodit disk svému spoluhráči (1). Když se mu to podaří, přebíhá právě k tomuto svému spoluhráči (2), přičemž se ale jejich role mění. Z přibíhajícího hráče se stává obránce a tím vzniká stejná situace jako na začátku – jen na opačné straně hřiště a s vyměněnými posty jednotlivých hráčů. Ten hráč, který v první situaci nabíhal a snažil se zachytit letící přihrávku, má teď disk, a právě on se snaží přihrávku hodit (3). Poté co ji odhodí, přebíhá dělat markera (4). Hráč, který jako první bránil útočníka, nyní přihrávku zachytává.

Takto se hráči vyměňují stále dokola. Cílem tohoto cvičení je primárně nácvik jednoduchých hodů přes obranu, která následně nastane ve hře, právě pomocí pivotování a využívání tak především obou základních hodů: forehandu a backhandu.

### Přechod do hry

Jakmile hráči zvládnou technické základy házení a chytání, které si mohou průběžně zdokonalovat v průběhu výše zmíněných cvičení, či jakýchkoli jiných založených na představitosti trenéra či převzatých klidně z jiných sportů, je čas přesunout se k té nejvíce zábavné činnosti – a to k samotné hře. Na začátku je vhodné si postavit klidně menší hřiště, jasně označit koncové zóny a vysvětlit hráčům pouze nejzákladnější pravidla a začít hned hrát – ideálně v trošku menším počtu – 3 na 3 až 5 na 5. Není potřeba se snažit ze začátku dodržovat úplně všechna pravidla, ať není hra příliš rozkouskovaná. Stačí ty základní a postupně se dají přidávat další.





# VYBAVENÍ

## Létající disky

Ultimate Frisbee se hraje s létajícím diskem, který váží 175 gramů a má 27 cm v průměru. Pro děti (obvykle do deseti let) se používá zmenšená varianta, která váží 135 nebo 145 gramů. Nejpoužívanější disky jsou od výrobců Discraft a Eurodisc. Doporučujeme používat právě tyto, které jsou oficiálně uznané světovou federací a které výborně létají. Na trhu naleznete spoustu různých frisbee, která ale často postrádají potřebnou kvalitu. Disky od těchto dvou firem jsou v Česku poměrně snadno k dostání. Můžete klidně kontaktovat Českou asociaci ultimate frisbee (ČAU Frisbee), kde vám rádi poradí nebo i disky pomůžou sehnat.



## V čem hrát

Kromě disků není potřeba v podstatě už nic příliš specifického. Pokud budete frisbee hrát na trávě, ideálním obutím jsou kopačky (bez kovových kolíků – z důvodů bezpečnosti). Pokud budete hrát uvnitř, například v tělocvičně, stačí klasická sálová obuv.

## ZÁVĚR

Ultimate Frisbee je komplexní sport, tak jako jiné týmové sporty. Existuje spousta taktik a dalších pokročilých cvičení, které se dají dělat. To, co jsme se snažili popsat, berte prosím jako určitý základ, který by vám měl pomoci a zároveň stačit na to, abyste frisbee mohli zařadit mezi vaše sportovní aktivity. Děti to baví a už jen samotné házení je často nadchne. Nutno říct, že jako každá nová věc, tak i naučit se házet frisbee potřebuje trochu času. Pokud by vás ultimate zaujalo a chtěli jste se dozvědět a naučit více, stačí kontaktovat Českou asociaci ultimate frisbee (ČAU Frisbee). Rádi poradíme a pomůžeme.

Při tvorbě této přílohy jsme vycházeli jednak z metodické příručky: Frisbee: Léhat je tak snadné. Pravidla a metodika sportů s létajícím diskem, kterou vydala Česká asociace létajícího disku. A také ze zkušenosti autorů při trénování týmů různých věkových kategorií nebo dětských kroužků.

Více o Ultimate Frisbee se můžete dozvědět na webových stránkách: [www.frisbee.cz](http://www.frisbee.cz) a [www.czechultimate.cz](http://www.czechultimate.cz).





**NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA**

**PENNY.**

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718