

Magyar Frizbi Szövetség

# Ultimate Gyakorlatok Kézikönyve



2012

készült a  
Magyar Frizbi Szövetség  
gondozásában

2012. február 10.

Írta: Bartha Gábor, Boross Gábor, Fodor László, Fodor Péter, Trócsányi Szabolcs, Vladár Mariann  
Szerkesztette: Fodor László  
Lektorálta: Érsek Kitti  
Szakmailag felülvizsgálta: Orosz Ferenc

[www.frizbi.hu](http://www.frizbi.hu)

# Tartalomjegyzék

Előszó.....	1
Huszazás .....	2
Tüzelőállás .....	3
Chewbacca védelem.....	4
Ötszázazás .....	5
Marker drill.....	6
Give & go gyakorlat .....	7
DFC gyakorlat.....	8
VDF gyakorlat .....	9
ABC drill .....	10
Diamond .....	11
Lead pass .....	12
End-zone drill.....	13
Hot box .....	14
Káosz.....	15
Svájci érkező .....	16
Svájci elfutó .....	17
Fókusz drill.....	18
Handler és stack .....	19
Harc a korongért.....	20
Dump & swing .....	21
Hell.....	22
Cicázás .....	23
Kill drill.....	24
Jeff .....	26
Hármas lefutás.....	27
Break force drill .....	28
Svéd .....	29
Definíciók.....	30
Összefoglaló táblázat.....	31

## Előszó

A Magyar Frizbi Szövetség ultimate szakága a 2012-es esztendőben meghirdette „Az utánpótlás éve” címre keresztelt kampányát. E kezdeményezés célja, hogy az MFSZ elősegítse új csapatok létrejöttét hazánkban, támogassa azokat a klubokat, amelyek a sikeres ultimate csapattá válás útjának elején tartanak, illetve ösztönözze a tartós utánpótlás-nevelés kialakulását. A kampány keretében készült el az Ultimate Gyakorlatok Kézikönyve is, amely reményeink szerint segítségére lesz a jövő frizbis generációjának.

A könyvben jól bevált ultimate gyakorlatokat mutatunk be érthető és rendszerezett formában. A gyűjtemény nem teljes körű, hiszen számtalan itt nem részletezett gyakorlat létezik, továbbá a feladatok nehezíthetők, fejleszthetők, akár kombinálhatók is, s ennek csak az emberi fantázia szab határt. A teljesség igénye nélkül készítettük tehát ezen anyagot, de törekedtünk arra, hogy megtalálható legyen benne legalább egy-egy feladat az ultimate legfontosabb alapelemeinek gyakorlásához.

Elsősorban azok számára ajánljuk gyűjteményünket, akik kezdőbb, fejlődési szakaszuk elején járó csapatokat edzenek. A könyv célja, hogy bővítse az edzők (gyakorlatokból álló) tárházát, ötleteket adjon bizonyos képességek fejlesztéséhez, és lehetőséget teremtsen a tréningek színesítésére. Természetesen tapasztaltabb csapatok számára is hasznos lehet a kézikönyv, de aki speciális vagy nagyon összetett gyakorlatokról szeretne olvasni, ebben a kiadványban korlátozottan talál ötleteket.

A gyakorlatok leírásakor törekedtünk arra, hogy könnyen érthető formában mutassuk be azokat. Ennek érdekében a leírások azonos formában épülnek fel. Minden feladat esetén röviden megfogalmaztuk annak elsődleges célját és azt, hogy milyen készségek, képességek fejlesztésére alkalmas. Ezt követően a gyakorlat részleteit mutatjuk be, és ahol a feladat összetettsége megköveteli, ábrával segítjük a könnyebb értelmezést. A hatékonyság növelése céljából a leírások végén kiemeljük, hogy a gyakorlatok elvégzése során mire kell leginkább figyelni, és azt is, hogy milyen formában lehet nehezíteni a feladatokat.

A fentiek mellett egy információs ablakban foglaltuk össze a gyakorlatok nehézségi fokát, a minimális játékos számot és a helyigényt, így a gyűjtemény valóban ötletet adhat az edzésvezető számára, ha az alábbiakhoz hasonló problémákkal szembesül.

- Várhatóan csak ketten-hárman leszünk a mai edzésen.
- Nem tudunk menni a megszokott pályánkra, és helyette csak egy kis területünk lesz.
- Már minden ismert gyakorlatot unalomig gyakoroltunk. Kifogytam az ötletekből.

A gyakorlatok bemutatását követő részben egy ultimate szótárt is mellékelünk azok számára, akik a sport szóhasználatával még nem ismerkedtek meg. A leírásokban használt, esetleg idegenül hangzó kifejezéseket röviden itt magyarázzuk meg.

A feladatok könnyebb megértése érdekében a kiadványban szereplő ábrákat feltöltöttük a [www.playspedia.com](http://www.playspedia.com) oldalaira, ahol mozgó illusztrációkkal igyekszünk segíteni az adott feladattal ismerkedő edzők munkáját. A gyakorlatok a <http://www.playspedia.com/play/view/id/???> beírásával érhetőek el, ahol a ??? karakterek helyére az információs dobozban található számsort kell beírni.

Sok sikert és jó munkát kívánunk a kézikönyvet forgató edzőknek! Reméljük, a gyűjteménnyel hozzájárulunk fejlődésükhöz.

Az alkotók

## Huszazás

Tökéletesítsd a dobást!

A huszazás elsődleges célja a dobókészség fejlesztése, valamint a helyes testtartás és kilépés gyakorlása. Versenyen kiváló gyakorlat mérkőzés előtti ráhangolódáshoz, és a dobások „bemelegítéséhez” – különösen extrém időjárási körülmények között (erős szél, eső).

Nehézség: ●○○○○○  
 Min. létszám: 2 fő  
 Helyigény: kb 5m×10m  
 Cél: dobókészség fejlesztése

### Alap drill

Két játékos feláll egymástól kb. 8-10 méterre, és kizárólag fonák dobásokkal passzolgatni kezdenek. A cél 20 hibátlan passz teljesítése. Amennyiben a 20. passz elérése előtt bárki hibázik, azaz ejtés történik vagy a korong földet ér, a számolás újból kezdődik. A 20. passz teljesítése után a gyakorlat tenyeres, majd hammer dobásokkal folytatódik.

### Amire figyelj

- A dobás minden alkalommal kilépéssel történjen!
- Figyelj arra, hogy dobás közben ne mozduljon el a sarkazó láb!
- Igyekezz mindig pontosan passzolni! Az ideális dobás kb. gyomormagasságban érkezik.
- Segítsétek egymást! Ha valami nyilvánvaló hibát láttok, hívjátok fel rá a játékostárs figyelmét (pl. elmarad a kilépés, felemelkedik a sarkazó láb)! Kezdők esetén ez különösen fontos.

### Továbblépés

Ha az alapidobások már jól mennek, gyakorolhatjátok ugyanígy a külső és belső íves fonákat és tenyereset, vagy akár a scoobert. A távolság vagy a tempó növelésével is érdemes kísérletezni.

Haladó szinten nehezíteni lehet a gyakorlatot széles kilépéssel (mintha védő lenne előtted), miközben a korongot egészen alacsonyan, a talajtól néhány centi távolságról indítjuk. Ez utóbbi igen hasznos gyakorlat, mivel nagy szélben csak az alacsony, erős és nyílegyenes passzok érnek célt.

## Tüzelőállás

### Gyors passzok

A gyakorlattal a gyors, rövid passzokat és az elkapást gyakoroltathatjuk, fejlesztve a reakcióidőt, hiszen a gyakorlat során a dobónak a passzt követően azonnal az elkapásra kell koncentrálnia. Mindez arra készíti fel a játékosokat, hogy a mérkőzés alatt egy-egy mozzanatot követően ne lazítsanak, hanem azonnal a következő teendőre összpontosítsanak.

Nehézség: ●○○○○  
Min. létszám: 4 fő  
Helyigény: kb 10mx10m  
Cél: elkapás fejlesztése

### Alap drill

Négy játékos feláll egy három méter sugarú félkörben úgy, hogy egyikőjük a kör középpontjában van, a többiek pedig körülveszik. Kettőnél korong van. Az egyik játékos a kör közepén állónak passzol, aki elkapja, majd azonnal visszadobja egy másik embernek. Mialatt dobja, már kapja is a következő passzt.

### Amire figyelj

- Amikor a középső ember eldobta a korongot, azonnal mehet neki a következő passz. Az időzítéshez vegyük figyelembe a játékos képességeit! (Haladóbb játékosnál rövidebb időközzel mehetnek a passzok, de egy kezdőnél legyen nagyobb a késleltetés!)
- A kör közepén álló játékosnak az elkapás után gyors passzt kell végrehajtania, hogy legyen ideje az elkapásra is figyelni. A dobó ne nézze végig, hogy mennyire volt jó a passza, hanem az érkező korongra koncentráljon! (Fontos, hogy ez ne kapkodva történjen!)
- Kilépés legyen minden esetben, minden játékosnál, ne csak a középsőnél!

### Tovább lépés

A drill nehezíthető, ha ezt több játékosal vagy több koronggal végezzük, de azzal is, ha megkötjük, hogy milyen passzokat alkalmazhat a dobó.

## Chewbacca védelem

Hatékony markervédekezés

Ezzel a gyakorlattal fejleszthetjük a korongos játékosokon való védekezési technikát. Gyakran elkövetett hiba, hogy a védők nem veszik komolyan a dobón való védekezést, és egyszerűen csak beállnak a dobó oldalára, holott ennél sokkal többről van szó.

Nehézség: ●○○○○○  
Min. létszám: 2 fő  
Helyigény: kb 5m x 5m  
Cél: markervédekezés

### Alap drill

Két játékos feláll egymással szemben korongnyi távolságra. A korongos dobócseleket hajt végre, miközben a dobón védekező játékos (marker) igyekszik követni a mozgását. A dobó nem dobja el a diszket, de a lehető legjobban megmozgatja a védőt. A gyakorlat 30 másodpercig tart, majd a szerepek felcserélődnek.

### Amire figyelj

- A korongos igyekezzen a lehető legéletszerűbben mozogni, cseleket végrehajtva tenyeres és fonák oldalra, hammer és scoober dobásra, gyors oldalváltással, széles és mély kilépésekkel is!
- A védekező játékos készüljön fel, azaz rogyassza be térdeit, álljon lábujjhegyen és koncentráljon a dobó minden mozdulatára! Fontos, hogy a dobó mozdulatait ne széles lépésekkel kövesse le (még akkor se, ha a korongos nagyon mélyen lép ki), helyette kisebb, de gyors sasszé mozdulatokkal (oldalazó utánlépéssel) kövesse a mozgást! Ez azért fontos, mert így a védőnek lehetősége lesz arra, hogy a csel után tovább tudja követni a dobót.
- Ha elég intenzíven végezzük a gyakorlatot, a combokra nagy terhelés nehezedik, ezért a gyakorlat előtt és végén is érdemes egy-két percet a combok nyújtásra áldozni.

### Tovább lépés

A gyakorlat továbbfejlesztése a marker drill, amikor valóban történik passz.

## Ötszázazás

Harc a levegőben

Célja a korongolvasás, a helyezkedés, és a magas passzok elkapásának gyakorlása úgy, hogy közben ellenfeleink mozgására is figyelniük kell. Ezzel a gyakorlattal azt a helyzetet szimuláljuk, amikor egy magasan érkező korongot egyszerre több játékos próbál megszerezni.

Nehézség: ●○○○○○  
Min. létszám: 4 fő  
Helyigény: kb 5m x 15m  
Cél: elkapás, védekezés

### Alap drill

A gyakorlathoz szükség van egy dobójátékosra, és tőle legalább 15-20 méter távolságban minimum 2-3 elkapóra, akik a korongért küzdenek. A dobó feladata, hogy magas, de még elérhető passzokat adjon úgy, hogy az elkapóknak lehetőleg ugrani kelljen a korongért. Az elkapó játékosok közül mindenkinek ugyanaz a célja: megszerezni a korongot!

### Amire figyelj

- A dobójátékos magasról érkező passzokat adjon az elkapóknak úgy, hogy az elkapáskor ugrani kelljen a korongért! A „futós” passzok nem megfelelőek ebben a gyakorlatban.
- Próbáld a korong mozgásából, ívéből kiszámítani, hogy hová fog érkezni, azaz olvasd a passz ívét!
- Igyekezz azt a helyet megtalálni, ahonnan felugorva a lehető legmagasabb ponton tudod elkapni a korongot! Ez amiatt fontos, mert jó helyezkedéssel olyan játékoskal szemben is lehet esélyed, aki magasabb vagy nagyobb a súlypontemelkedése.
- Figyeld a többiek mozgását! Gyorsnak kell lenned, különben elfoglalják előled a legjobb pozíciót!
- Egy kis küzdelem belefér, de egymás testi épségére - különösen, ha sokan vagytok – vigyázzatok!

### Tovább lépés

A gyakorlat további nehezítésére elég kicsi a mozgástér. Ha elég jó a dobó, lehet próbálkozni trükkösebb, nehezebben olvasható dobásokkal (pl. „visszafordítós” scoober), vagy hosszú, minimum félpályás passzokkal, bár ez inkább a dobónak jelent kihívást.



## Marker drill

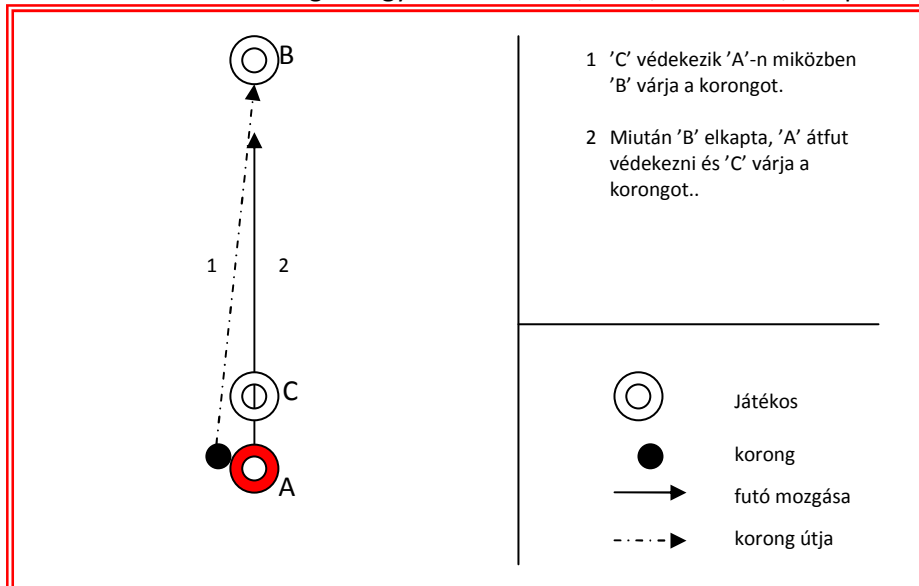
Cselezz és dobj breaket!

A dobónak dobóvédő mellett kell a korongot a játékos társához passzolni a magas dobások hanyagolásával. A gyakorlattal mind a dobó- és cseltechnikát, mind a markervédekezést fejleszthetjük. Közben olyan játékhelyzetet kell elképzelni, amikor a dobó a break oldalra érkező játékosnak igyekszik passzolni. A marker drill mérkőzések előtt kiválóan alkalmas a játékosok felpörgetésére.

Nehézség: ●●○○○  
 Min. létszám: 3 fő  
 Helyigény: kb 10mx15m  
 Cél: cselezés, védekezés

## Alap drill

'A' és 'B' játékos feláll egymással szemben 12-15 méter távolságra, 'C' dobóvédőként rááll a korongos játékosra. A dobónak ('A') 5 másodperce van eljuttatni a korongot a vele szemben álló játékos társának ('B') úgy, hogy a magas dobásokat (hammer, scoober, high release, stb.) nem használhatja. Miután a dobó eldobta a korongot, átfut a szemben lévő, immár korongos 'B'-hez és 'A' védekezik markerként, miközben 'C' válik elkapóvá. Miután 'B' eldobta a korongot, átfut 'C'-hez és védekezik, majd a fenti szisztéma szerint folyamatosan cserélődnek a szerepek. A gyakorlat során a játékosok a következő sorrendben végzik a gyakorlatot: dob, átfut, védekezik, elkap.



## Amire figyelj

- Nagyon fontos, hogy dobás közben figyeljünk a lépéshibára! A dobó sokszor nem veszi észre, és hajlamos a szabálytalan mozdulatot megszokni.
- Törekedjünk arra, hogy a védőt kimozdítsuk a pozíciójából! A csel valódi testcsel legyen (mintha lendületet vennél a korong eldobásához), hiszen a védő elsősorban nem a lendülő karra, hanem a mozduló felsőtestre reagál.
- Ne dobj fej fölötti dobásokat! Ezek túl könnyűvé teszik a feladatot.
- A dobóvédő apró lépésekkel, szökkenésekkel igyekezzen követni a dobó cseleit! Ha a védő széles lépéseket tesz, azzal lassítja a saját mozgását.

## Tovább lépés

A gyakorlat azáltal tehető életszerűbbé, ha az elkapás után korongos a játékos társra merőleges alapállást vesz fel, és nem fordul felé mindaddig, amíg a védő oda nem ér. Amikor a dobóvédő el kezd számolni, akkor már megteheti, de azt már a védő is akadályozni fogja. Ezzel azt is megtanulhatjuk, hogy sokszor már az sem egyszerű, hogy a másik handler felé forduljunk.

## Give & go gyakorlat

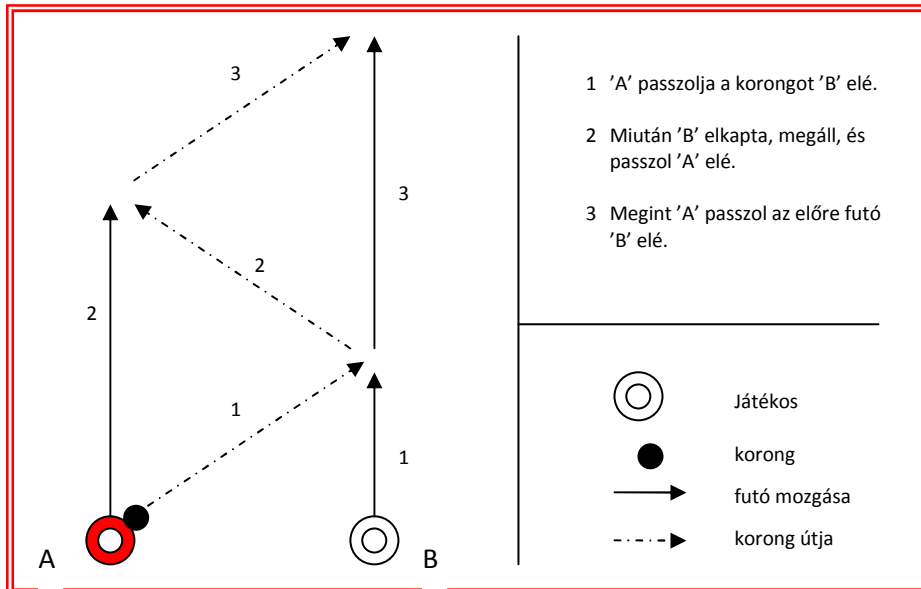
Figyelj a lépésre!

A give&go az egyik legalapvetőbb ultimate drill, amely fejleszti a passzügyességet, s emellett felhívja a figyelmet egy fontos szabályra, a lépéshibára (travel). A gyakorlat előnye, hogy kis létszám esetén is elővehető, de akkor is használható, ha sokkal több az edzésrésztvevő.

Nehézség: ●●○○○  
 Min. létszám: 2 fő  
 Helyigény: kb 10mx20m  
 Cél: passz és szabályismeret  
 Playspedia: [623](#)

### Alap drill

Feláll két játékos úgy, hogy egymásnak az oldalukat mutatják és ugyanabba az irányba néznek. Közöttük kb. öt méter a távolság és 'A' játékos kezében van a korong. 'B' elindul előre, miközben 'A' elé passzolja a korongot. Amint 'B' elkapta, 'A' indul el, miközben 'B' passzol, és ez így folytatódik kb. 4-5 passzon át. Jobbkezes játékosokat feltételezve 'A' fonákot dob, míg 'B' tenyerest (balkezes játékos esetében épp fordítva). A következő körben oldalt cserélnek.



### Amire figyelj

- A két játékos közötti távolság maradjon állandó! Jó segítség, ha felrakunk két bójasort, amin belülről nem kerülhet a páros.
- Az elkapó játékos álljon bele a dobásba (azaz határozza meg a sarkazó lábát), és ne futásban passzolja a korongot! Itt elmagyarázható a lépéshiba szabály.
- A dobójátékos az ember elé passzoljon, hogy a futónak ne kelljen visszafordulnia a korongért elkapáskor! Ezen a ponton fel lehet hívni a figyelmet arra, hogy a játék közben minden futón van egy védő, akinek könnyű dolga van, ha a dobás a futó mögé érkezik.

### Tovább lépés

A gyakorlat egy továbbfejlesztett változata, amikor 'A' tenyerest dob, 'B' pedig fonákot. Ezzel a sarkazást is gyakoroltathatjuk, hiszen ebben az esetben ki kell lépnie a dobónak ahhoz, hogy a dobás stabil legyen.

## DFC gyakorlat

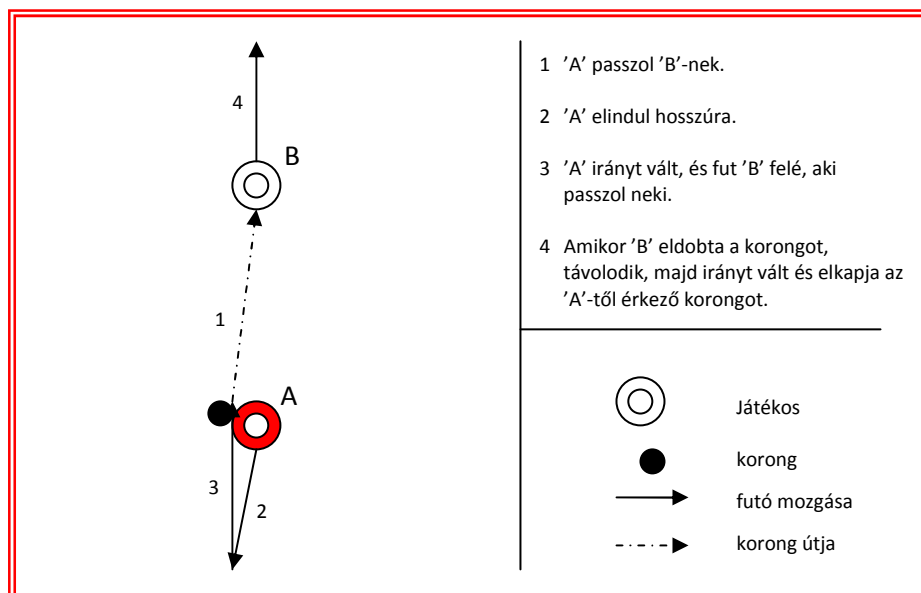
Ne lassíts a korong előtt!

A dob-fut-cut drillel az aktív korongelkapást lehet gyakorolni. A célja az, hogy a mozgásban lévő játékos a mozgásban lévő korong elkapását megtanulja, és megszokja, hogy a korong előtt soha nem lassítunk.

Nehézség: ●●○○○  
 Min. létszám: 2 fő  
 Helyigény: kb 5mx20m  
 Cél: cutolás

### Alap drill

Két játékos áll egymással szemben. 'A', azaz a dobójátékos eldobja a korongot, majd megfordul és távolodik 4-5 métert, ekkor hirtelen visszafordul, és ugyanazon az úton közeledik, hogy 'B' passzát elkapja. Amikor 'B' passzolt, távolodik 4-5 métert, majd megfordul, és közeledik 'A' irányába. A játékosok felváltva mozognak, a passzokat mindig elfutás majd cut és elkapás követi.



### Amire figyelj

- Az elkapó játékos ne lassítson, ne álljon meg a korong előtt az elkapás pillanatában, sőt törjön rá a korongra!
- 'A' és 'B' tartsa a közöttük lévő távolságot!
- Ne rövidüljön a hátrafelé irányuló cut (4-5 méter), inkább később történjen a dobás!

### Tovább lépés

A gyakorlatot kombinálhatjuk oldal irányú haladással. Ilyenkor a give & gohoz hasonló mozgást végez a játékos pár. Miután 'A' eldobja a korongot, elindul jobbra, és a kicsit ferdén érkező koronghoz visszafordul, rátör. Ennél a változatnál figyeljünk arra, hogy a tőlünk jobbra eső embernek fonákkal, a tőlünk balra eső embernek tenyeressel passzoljunk (jobbkezes dobókat feltételezve).

## VDF gyakorlat

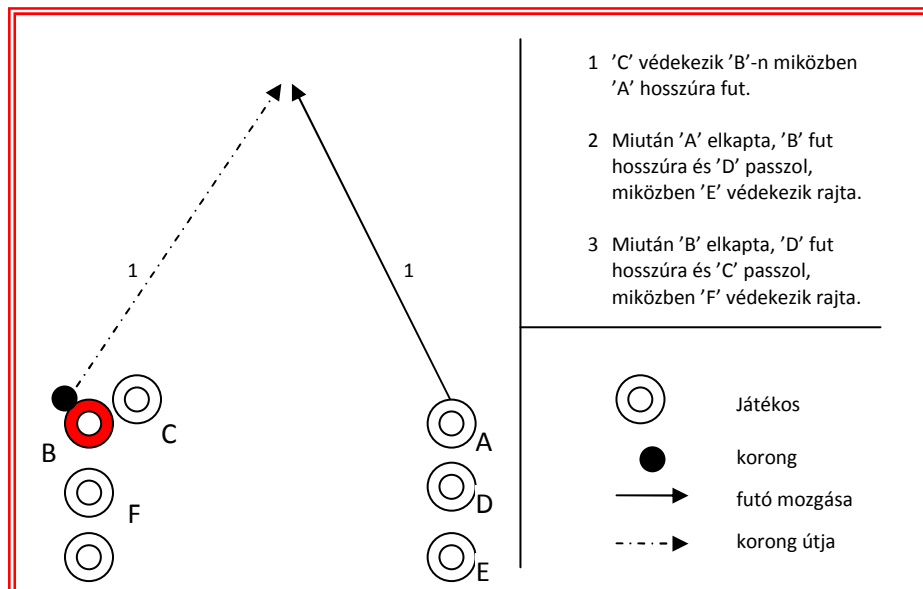
Védekezz! Dobj! Fuss!

A VDF kiváló hosszúpasz gyakorlat, amely fejleszti a passzügyességet, az elkapást és az ember elé irányuló dobásokat. Előnye, hogy kisebb létszám esetén folyamatos mozgásban tartja a társaságot, így bemelegítésként is jól alkalmazható, nagyobb létszám esetén pedig védekezéssel kombinálható.

Nehézség: ●●○○○  
 Min. létszám: 6 fő  
 Helyigény: kb 20mx40m  
 Cél: hosszú dobások  
 Playspedia: [873](#)

### Alap drill

A játékosok felállnak két oszlopban egymás mellett. 'B'-nél van a korong, akin 'C' védekezik. 'A' elindul, és 'B' egy hosszút passzol. Ezt követően 'A' a koronggal a kezében beáll a másik oszlop végére, közben 'B' elindul hosszúra, és 'D' passzol neki, miközben 'E' védekezik rajta. Ezután megint a másik oszlop jön: 'D' fut, 'C' dob, 'F' védekezik, és így tovább felváltva a két oszlop. A játékosok a következő sorrendben végzik a gyakorlatot: védekezik, dob, fut, majd beáll az ellenkező oszlop végére.



### Amire figyelj

- Kezdők esetén célszerű csak az egyik oldalra védekezni. (Pl.: végig fonákot engedünk vagy végig kifelé fogunk, tehát egyik oldalon tenyerest, a másikon fonákot dobunk)
- A dobójátékos az ember elé passzoljon, hogy a futónak ne kelljen visszafordulnia elkapáskor!
- Magasról lassan leérkező korongok esetén az elkapó igyekezzen a lehető legmagasabbra ugorva, az ugrás tetőpontján elkapni a diszket!

### Tovább lépés

- A gyakorlat azzal nehezíthető, ha a védő befelé engedi a dobást, így a dobó arra kényszerül, hogy enyhén belső ívet passzoljon.
- Életszerűbbé tehető a gyakorlat, ha a futón is van védő. Ilyenkor célszerű hasonló képességű párokba állítani a játékosokat, és úgy módosítani a feladatot, hogy egyszer az egyik, máskor a másik védekezik, illetve dob.

## ABC drill

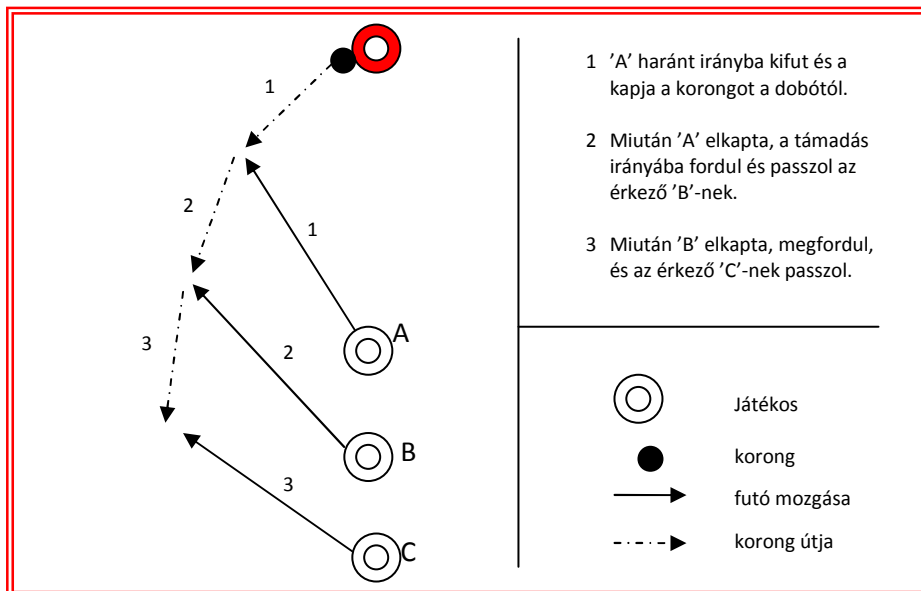
Időzítsd a futásokat!

Az ABC egy kezdők számára kialakított gyakorlat, amely fejleszti a dobó felé futó játékoshoz történő passzolást, az elkapást, emellett gyakorolhatjuk vele a futások időzítését és a játéksituációhoz hasonló továbbpasszolást.

Nehézség: ●●○○○  
 Min. létszám: 7 fő  
 Helyigény: kb 15mx30m  
 Cél: passz és időzítés  
 Playspedia: [874](#)

### Alap drill

Lerakunk négy bóját egy vonalban, egymástól egyenlő távolságban (minimum 8m). Az első bójánál áll egy dobójátékos az összes koronggal. A következő három bója mögött, egyforma távolságra felsorakoznak a többiek. A gyakorlat kezdetekor 'A' az első bójától átlósan a dobó felé fut, kapja a korongot, majd fordul a támadás irányába, és passzol a második bójától érkező 'B'-nek, aki az elkapás után továbbpasszol a harmadik bójától időzítve érkező 'C'-nek. Végül 'C' koronggal a kezében az első bójához fut, beáll a sorba, odadobja a korongot a dobónak, miközben 'A' beáll a második, 'B' pedig a harmadik bója mögötti sorba, és kezdjük előlről. (Időnként lecseréljük a dobójátékost.)



### Amire figyelj

- Az elkapást követően a dobás legyen jól kivitelezett, azaz rendes fogásból induljon, ne legyen lépéshiba, és a passz mindig az elkapó előtti térbe (ne neki és ne is mögé) érkezzen!
- A futást úgy kell időzíteni, hogy a korongot elkapó játékos egyből tudjon passzolni, de kapkodnia se kelljen. Ez meccsen is így van, persze ott nem mindig fogsz tudni egyből szabadra kerülni, tehát nem fogod mindig kapni a korongot.
- Egyénekenként és dobásfajtánként (fonák, tenyeres) is változik, hogy mennyi időre van szükség az elkapástól a továbbpasszolásig. Tehát máshogy kell időzíteni, ha egy kezdő vagy egy tapasztalt dob. Próbáld meg kiismerni a csapattársaidat, meccsen ezen sok fog múlni!

### Tovább lépés

A gyakorlatot tovább lehet fejleszteni, ha a futóknak először néhány lépéses csejt (cut) kell csinálniuk, mintha hosszúdobást várnának, majd innen visszafordulva futnak a korongért. Ilyenkor az indulás helyett inkább a visszafordulást kell időzíteni, ami a játékban gyakrabban előfordul. Ha sok helyünk van, az utolsó dobás lehet hosszú dobás is, elfutó embernek.

## Diamond

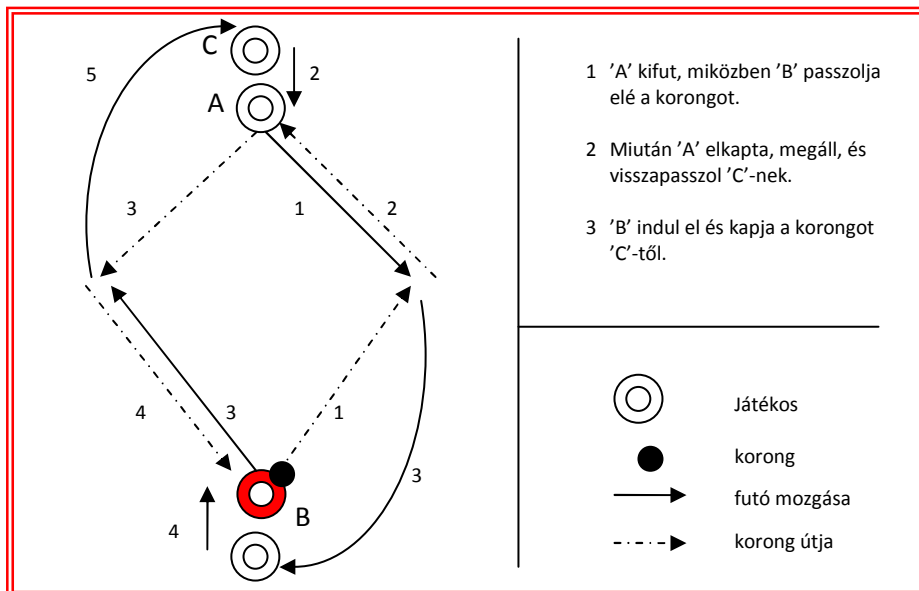
Kifutás a stackből

A diamonddal azt gyakorolhatjuk, hogy a stackből kifutó játékosnak hogyan passzoljunk. A feladat fejleszti a passzügyességet, az időzítést, az ember elé irányuló dobásokat. Előnye, hogy kisebb létszám esetén folyamatos mozgásban tartja a társaságot, így bemelegítésként is jól alkalmazható, nagyobb létszám esetén pedig védekezéssel kombinálható.

Nehézség: ●●○○○  
 Min. létszám: 4 fő  
 Helyigény: kb 10mx20m  
 Cél: stack kifutások  
 Playspedia: [625](#)

### Alap drill

A játékosok felállnak két oszlopban egymással szemben. 'A' mintha stackből indulna, kifut az oszlop elejéről kb. 45 fokos szögben, miközben 'B' a futó játékos elé passzolja a korongot (1). 'A' az elkapás után visszapasszol a kiindulási helyére az időközben előrelépő 'C'-nek, majd a szemközti oszlop végére áll (3), miközben a gyakorlat folytatódik 'B' kifutásával és 'C' passzával.



### Amire figyelj

- Jobb oldali kifutások esetén (lásd fenti ábra), a jobbkezes játékosok tenyerest dobjanak, a balkezesek fonákat. Baloldali kifutások esetén a jobbkezesek fonákkal passzoljanak, a balkezesek tenyeressel!
- A dobójátékos az ember elé passzoljon, hogy a futónak ne kelljen visszafordulni elkapáskor!
- Az elkapás utáni vissza-passzba (2) a dobó álljon bele, sarkazzon, de semmiképp sem mozgás közben passzoljon!

### Továbblépés

A gyakorlatot még életszerűbbé tehetjük, ha a stackből történő kifutás (1) egy hosszúra futást imitáló, néhány lépéses cuttal indul. Még egy fokozatot jelent, ha dobóvédő próbálja megakadályozni a kifutó játékoshoz irányuló passzt. Ilyenkor a játékosok a következő sorrendben végzik a gyakorlatot: védekezik, dob, fut, beáll az oszlop végére.

## Lead pass

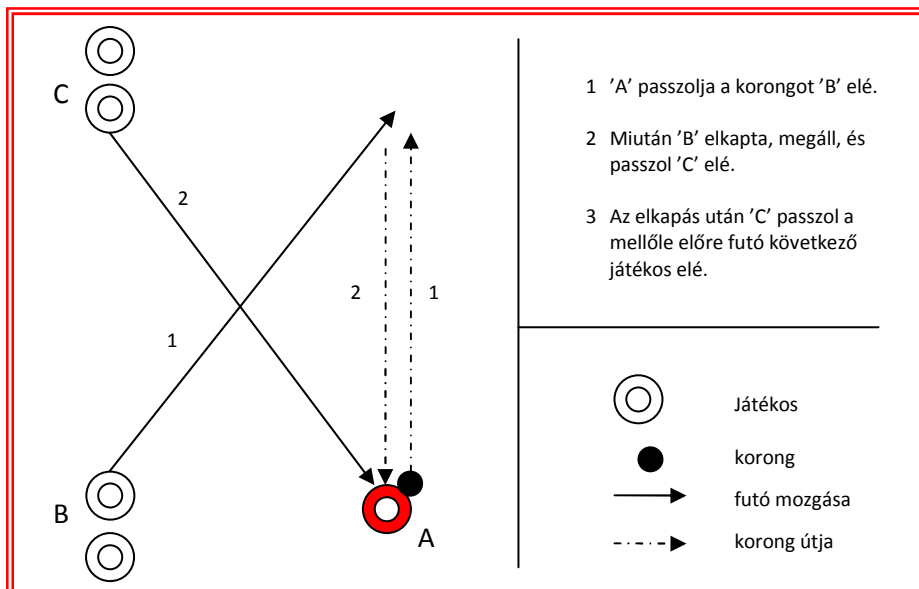
Dobj az ember elé!

A lead pass elsődleges célja a középhosszú és hosszúpasszok gyakorlása. A feladat fejleszti a passzügyességet, az ember elé irányuló dobásokat. Előnye, hogy kisebb létszám esetén folyamatos mozgásban tartja a társaságot, így bemelegítésként is jól alkalmazható, nagyobb létszám esetén pedig védekezéssel kombinálható.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 5 fő  
 Helyigény: kb 10mx30m  
 Cél: közép hosszú passz  
 Playspedia: [624](#)

### Alap drill

A játékosok felállnak két oszlopban egymással szemben, és az egyik oszloptól néhány méterre helyezkedik az 'A' játékos, kezében a koronggal. 'B' elindul előre, miközben 'A' a futójátékos elé passzolja a korongot. 'A' a passzt követően beáll az oszlop végére. Amint 'B' elkapta a diszket, 'C' indul el, miközben 'B' passzol, és ez így folytatódik. Jobbkezes játékosokat feltételezve 'A' tenyerest dob, míg 'B' fonákat (balkezes játékos esetében épp fordítva).



### Amire figyelj

- A passzokkal igyekezzünk tartani a két oszlop közötti távolságot! Jó segítség, ha felrakunk két bóját, ami kijelöli a határokat. A távolság fokozatosan növelhető.
- A dobójátékos az ember elé passzoljon, hogy a futónak ne kelljen visszafordulni egy-egy elkapásért! Ezen a ponton fel lehet hívni a figyelmet arra, hogy a játék közben minden futón van egy védő, akinek könnyű dolga van, ha a dobás a futó mögé érkezik.

### Tovább lépés

- A gyakorlat egy továbbfejlesztett változata, amikor 'A' fonákat dob, 'B' pedig tenyerest.
- További nehezítési lehetőség, amikor a dobó előtt néhány méterre halászik egy védő, és megpróbálja leszedni a passzt. Ilyenkor a játékosok a következő sorrendben végzik a gyakorlatot: fut, dob, halászik, beáll az oszlop végére.
- Jeff gyakorlat (lásd később).

## End-zone drill

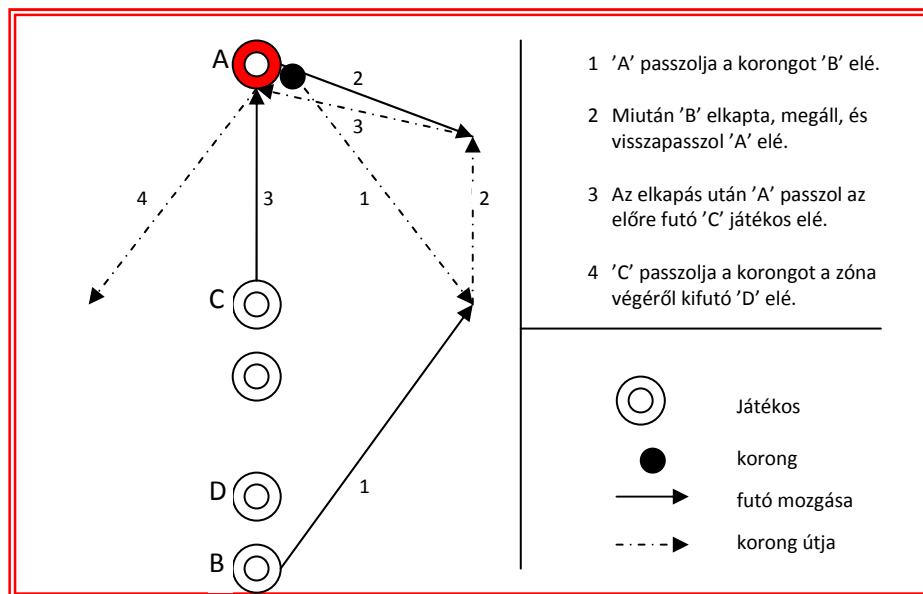
Melegítés mérkőzés előtt

Az end-zone drill a csapatok egyik közkedvelt bemelegítő gyakorlata. Alapvetően a zóna támadását szimulálja, ugyanakkor nagyon jó készségfejlesztő, hiszen egyszerre gyakorolhatjuk a dump&swinget (lásd később), és a pontos időzítést. Úgy is felfoghatjuk, mint egy dump&swing utáni pontszerzés folyamatos, egymás utáni ismétlődését.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 5 fő  
 Helyigény: kb 15mx20m  
 Cél: ráhangolódás  
 Playspedia: [875](#)

### Alap drill

Jelöljük ki bójákkal egy zónát. Középen, a zónától néhány méter távolságban áll 'A' a koronggal. A többi játékos feláll két oszlopba egymás mögött a zóna hossz tengelyében. Az első oszlop első játékosa ('C') a zónavonalon, míg a második oszlop utolsó játékosa ('B') az alapvonalnál áll. A gyakorlatot 'B' indítja egy kifutással a zóna valamelyik első bójája felé, és kapja a korongot. 'A' rögtön ezután az oldalvonal felé cutol, és visszakapja a korongot, amit a zónából kifutó 'C'-nek passzol. Eközben 'B' beáll az első oszlop végére, míg 'A' a második oszlop elejére. A gyakorlat az ellentétes oldalra ugyanígy folytatódik, azaz 'C' passzol a második oszlop végéről a túloldali bója felé kifutó 'D'-nek, majd 'C' rögtön ezután az oldalvonal felé cutol, kapja a korongot, amit továbbpasszol középre.



### Amire figyelj

- Cél a folyamatosság, ezért az időzítés nagyon fontos. A futónak már mozgásban kell lennie, mikor a dobó megkapja a korongot, viszont arra is ügyelni kell, hogy ne induljon túl korán.
- A kifutás ne csak kocogás legyen, úgy menj a korongért, mintha egy védő lenne rajtad!
- Ügyelj rá, hogy mindig a megfelelő dobást válaszd (tenyeres/fonák)!

### Tovább lépés

- Nehezíthetitek a gyakorlatot azzal, ha pl. az oszlop végéről induló játékosal mindig indul egy védő is. Ennek célja, hogy keményebb futásra sarkallja az indulót.
- Aki az első oszlop elejéről indul, sima egyenes cut helyett előbb csináljon egy cselet a zóna felé. Az előzőekhez hasonlóan alkalmi védőt is bevethetünk.
- Segíti a koncentrációt, ha a csapat kitűz egy célt. Például 30 passz teljesítése ejtés nélkül.



## Hot box

Dobj pontot a dobozba!

A hot box az ultimate egyik alternatívája, amely jól használható az ultimate-ben alkalmazott technikai elemek gyakorlására (azonban taktikailag eléggé különbözik a két játék). Fejleszti a korongtartási képességet, a pontos dobásokat és a hatékony cutolást. Mivel pörgősebb, mint az ultimate, így javítja az állóképességet is. Olyankor is jól használható, ha nincs elég játékosunk az ultimate-hez, vagy kicsi a játékerünk, ráadásul színesítheti az edzések játékos részét.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 4 fő  
 Helyigény: kb 15mx30m  
 Cél: alternatív játék

### Alap drill

Bóják segítségével felrakunk egy box-ot (ami egy nagyjából 4x4 méteres négyzet) a rendelkezésünkre álló terület közepén úgy, hogy körben minél több hely legyen. Ez lesz a gólzóna, ahova be kell passzolni a korongot a pontszerzéshez. A szabályok az ultimate-tel megegyeznek, azonban nincsenek pályahatároló vonalak, és a gólzónát körbe lehet játszani. Mindkét csapat ugyanarra a zónára játszik úgy, hogy az egyik csapat támadja a boxot, a másik pedig igyekszik megakadályozni a pontszerzést. Turnover esetén az újonnan támadó csapatnak egy megbeszélte távolsáig (pl. 10 méter) vissza kell játszani a korongot, mielőtt pontot szerezhethetne. Fontos szabály, hogy a védők nem mehetnek be a boxba, csak abban az esetben, ha a támadó is bent van, azaz nem lehet például olyan taktikát követni, hogy minden védő a boxba helyezkedik, ezzel megakadályozva a pontszerzést. A gyakorlat során általában emberfogással védekezünk. Akár 2-2 ellen is lehet már játszani, de 5-5 ember felett célszerű szétbontani a csoportot, és két külön boxra játszani a játékot kisebb csapatokkal.

### Amire figyelj

- A játék során viszonylag könnyű a box közelébe jutni, azonban a pontszerzéshez olyan helyzetet kell teremteni, hogy a futón védekező játékos lemaradjon. Ehhez sokat kell mozgatni a korongot, így a védőknek jóval nehezebb dolguk lesz. Ez az ultimate-ben is így van.
- Természetesen taktikai szempontból a hot box egészen más, mint az ultimate (ezért is vicces), de éppen emiatt a tanulságok levonásánál inkább a technikai dolgokra érdemes figyelni, úgy mint a korongtartás, elkapások, dobások, cselek.

### Tovább lépés

Még mozgalmasabb és érdekesebb a játék, ha egymástól viszonylag nagy (20-40 méter) távolságra két boxot jelölünk ki. Ilyenkor mindkét csapat szerezhethet pontot mindkét boxban, így már a hosszúdobások is szerepet kapnak, és sokkal többet kell futni. Az igazán jó dobók 30 méterről is betalálhatnak a boxba, de azt érdemes hangsúlyozni, hogy az ultimate-ben a pontos, jó dobás általában nem egy hely eltalálását jelenti, hanem az olyan passzt, amiért az elkapónak nem kell lassítani, és a korong sprintelve, kényelmes magasságban elkapható.

A számolást lehet 10-ről csökkenteni, mondjuk 6-ra, hogy még pörgősebb legyen a játék.

## Káosz

Random passzok kis helyen

Ezzel a gyakorlattal felpörgethetjük a csapatot bemelegítés után, mérkőzés előtt, vagy az edzés elején. Taktikai elemeket nem gyakorlunk vele, de mindenki sokat fut, elkap, dob, és mindezt játéksituációban teszi, ami nagyon jó a játékosok felébresztésére, a dobások és elkapások gyakorlására.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 6 fő  
 Helyigény: kb 10mx10m  
 Cél: korongtartás, melegítés

### Alap drill

Kijelölünk egy, a játékosok számához képest kicsi téglalap alakú területet, hogy a játékosok viszonylag tömegben legyenek. Ezen a területen belül kell tartani a korongot folyamatos passzolással az éppen támadó csapatnak. Gólzóna nincs, a cél minél több passz elérése. A passzokat számoljuk. A két csapat versenyezhet, hogy ki tud több passzt elérni turnover nélkül, vagy ki lehet jelölni egy elérendő célt, mondjuk 15 passzt. Ha a védő csapat megszerzi a korongot, akkor ők kezdenek el passzolgatni, és természetesen ezt is számoljuk. A dobón a számolás ne 10-ig menjen, hanem maximum 5-ig.

### Amire figyelj

- Elsősorban egymásra. Mivel a nagy tömegben mindenki össze-vissza rohangál, ezért ez egy sérülésveszélyes gyakorlat. Nem ajánlott a teljesen kezdőknek, és a túl lelkes, vagy kissé agresszív játékosoknak.
- Gyakran előfordul, hogy a játékosok többsége a korong körül tolong, ilyenkor nagyon jól jön egy cseles játékos a pálya másik végén, akinek egy fej feletti dobással oda lehet passzolni. Ez segít a dobónak a pályán látásban, ami például a területvédekezés elleni játéknál jól fog jönni.

### Továbblépés

Innen továbblépni nem nagyon lehet, viszont ugyanezen a pályán line ultimate is játszható. Ez egy másik játék, amelynél ugyanúgy a téglalapon belül kell maradni mindenkinek, de a támadás iránya meghatározott, és a pálya rövidebb oldala gólvonalként működik. Pontszerzés akkor történik, amikor a támadó ehhez a vonalhoz hozzáérinti a korongot lépéshiba nélkül, azaz a pályán belül a vonalhoz olyan közel kell elkapnia a korongot, hogy lépéshiba nélkül elérje azt.

## Svájci érkező

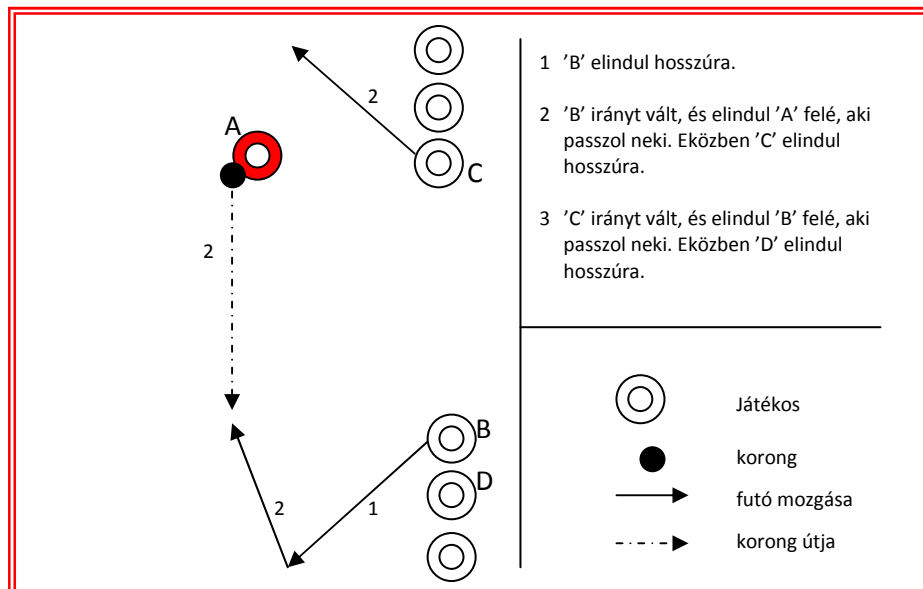
### Felpörgetés

Ez egy kiváló melegítő gyakorlat, amellyel a cutok időzítését, az elkapást és a gyors, pontos passzokat gyakorolhatjuk. A gyakorlat nagyon intenzív, így edzés elején vagy mérkőzések előtt a játékosok ráhangolódását is segíti.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 6 fő  
 Helyigény: kb 10mx20m  
 Cél: melegítés, felpörgetés  
 Playspedia: [907](#)

### Alap drill

Adott két oszlop kb. 10 méterre egymással szemben. A korongos játékos az egyik oszlop első játékosa mellett 6-7 méterre áll. A szemközti oszlop első játékosa elindul a hosszúra, majd cutol, és fut a korongos felé, akitől érkezik a passz. A cuttal egyidőben a dobó melletti oszlop első játékosa is elindul a hosszúra, és amikor a dobó passzolt, cutol, és fut az új dobójátékos felé. A gyakorlat megállás nélkül, folyamatosan zajlik, a dobás után a dobó beáll a mellette lévő oszlop végére.



### Amire figyelj

- A dobás ne legyen túl erős, és a játékos előtti térbe érkezzen (lebegjen be)!
- A futás és a cut intenzív 10-15 méteres rövid sprint legyen!
- A futásokat és cutokat időzíteni kell úgy, hogy a dobónak ne kelljen várni a passzal, de a futó ne is kerüljön túl közel a korongoshoz! Ha a futó túl hamar vagy túl későn indul el, a hosszúra futás mélységével korrigálható az időzítés.
- Mivel az elkapás után gyors passz következik, így vigyázni kell a lépéshibára.

### Továblépés

Nehezebbé tehető a gyakorlat, ha megkötéseket teszünk, hogy melyik dobásfajtát alkalmazhatják a játékosok.

## Svájci elfutó

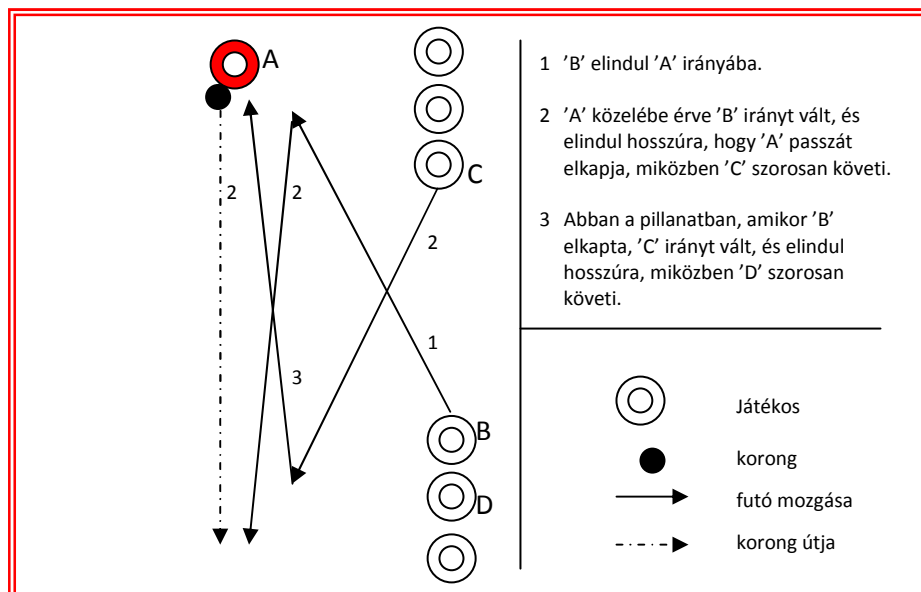
Dobás a játékos elé

Ezzel a gyakorlattal az elfutó játékos elé dobást és a nyomunkban lévő védő melletti elkapást gyakorolhatjuk. A dobásfajták közül a precíz tenyereshez és fonákhoz szükséges dobótechnikát fejleszti. Kisebb létszám esetén intenzívebb, de sok játékos 2-3 csoportba bontásával elkerülhető a gyakorlat lassú lefolyása.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 6 fő  
 Helyigény: kb 10mx20m  
 Cél: passz a játékos elé  
 Playspedia: [908](#)

### Alap drill

Adott két oszlop kb. 10 méterre egymással szemben. A korongos játékos az egyik oszlop utolsó játékosa mellett 6-7 méterre áll. A szemközti oszlop első játékosa futva elindul a korongos felé, 2-3 méteres megközelítése után cutol, és elindul a dobóval ellenkező irányba, mintha hosszúra futna, s közben a dobó a játékos elé passzol. A cuttal egyidőben a dobó melletti oszlop első játékosa is elindul, szorosan követve a futót, amíg az elkapja a korongot. Elkapás után a követő játékos cutol, és elindul visszafelé, mintha hosszúra futna, miközben a korongos melletti oszlop első játékosa szorosan követi az elfutót, egészen addig, amíg az el nem kapja a korongot. A gyakorlat megállás nélkül, folyamatosan zajlik, a dobás után a dobó beáll a mellette lévő oszlop végére.



### Amire figyelj

- A dobás enyhe külső íven a játékos elé érkezzen (bójákkal kijelölhető a céltávolság)!
- A futás intenzív, 10-15 méteres rövid sprint legyen!
- Az elkapó igyekezzen helyezkedéssel kizárni a védőt úgy, hogy az ne férjen a korong közelébe, és lehetőleg felugorva, az ugrás lehető legmagasabb pontján kapjuk el a korongot!
- A védő szorosan kövesse a futót, de ne védekezze le a korongot! A szoros védekezés bőven elegendő az elkapás zavarásához.

### Tovább lépés

Nehezebbé tehető a gyakorlat nagyobb távolság kijelölésével, vagy ha megengedjük a követő játékosnak a védekezést, illetve azzal is, ha a külső íves vagy egyenes dobás helyett a nehezebb belső íves dobásokkal passzolunk.

## Fókusz drill

Koncentrálj az elkapásra!

A fókusz gyakorlat célja, hogy a nehezen elkapható korongokra felkészítse a játékosokat. Fejleszthetjük a játékosok elkapó és koncentráció képességét és a váratlanul érkező korongokra való gyors reagálást.

Nehézség: ●●●○○  
Min. létszám: 2 fő  
Helyigény: kb 3m x 3m  
Cél: elkapás fejlesztése

## Alap drill

Két játékos kb. 2 méterre áll egymástól. A felek felváltva dobhatnak nehezen elkapható passzokat. Lehet pörgetni, csavarni, simán dobni, ejteni stb. Bármilyen szokatlan dobás megengedett. Az elkapás módja előre meghatározott. Megegyezéstől függően lehet két kézzel, testhez szorítva, egy kézzel, csak bal kézzel stb.

## Amire figyelj

- A dobás ne erős legyen, inkább trükkös!
- Az elkapásnál próbáljunk fókuszálni arra, hogy belefördüljön a korong a kezünkbe!

## Tovább lépés

A gyakorlatot az elkapás módjának meghatározásával nehezíthetjük (csak egykezes elkapás, ügyesebb, majd ügyetlenebb kézzel történő elkapás stb.) Létezik egy külön frizbi sportág, melynek flubberguts a neve, ahol éppen az a cél, hogy olyat passzoljunk, hogy az ellenfél ne tudja elkapni a dobásunkat. Akár rövid bajnokságot is szervezhetünk a játékos párok között.

## Handler és stack

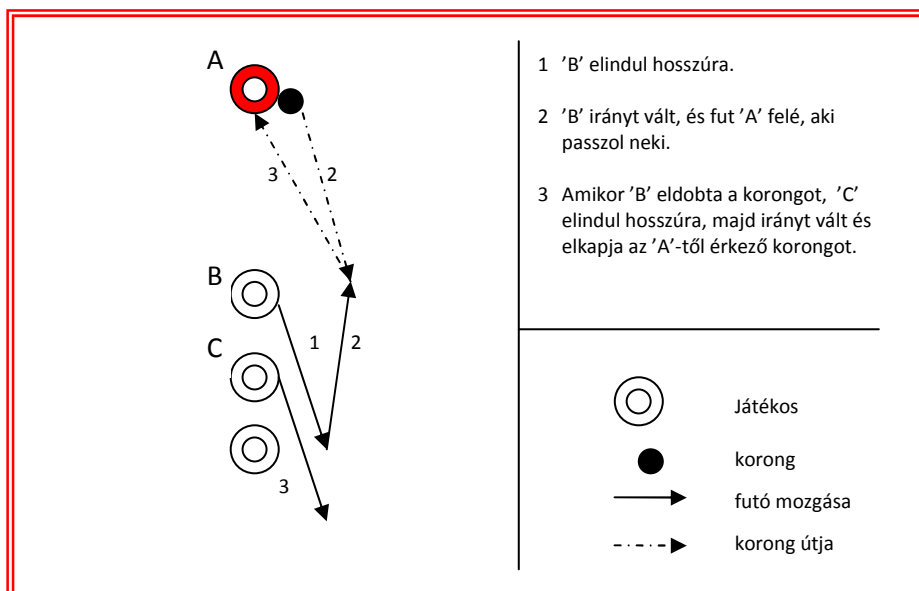
Dobj pontosan!

Ezzel a gyakorlattal leginkább a dobás mozdulatát lehet begyakorolni. A dobójátékos gyorsan, többször egymás után végzi el ugyanazt a mozdulatot, miközben a futójátékosok a futás közbeni korongelkapást gyakorolják.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 4 fő  
 Helyigény: kb 10m x 20m  
 Cél: dobókészség

### Alap drill

'A' dobójátékossal szemben feláll egy oszlop. 'A' osztogatja a korongot az oszlopból kifutó játékosoknak. 'B' jobb oldalon, először távolodik a korongtól, majd 5-6 méter után megfordul és közeledik, mire 'A' passzol 'B'-nek, aki rögtön visszadobja a korongot, és visszaáll az oszlopba. Amikor 'B' visszadobja a korongot, 'C' már el is kezdi a távolodó futást, így 'A'-nak gyors egymásutánban kell passzokat kivitelezni. Megbeszélt mennyiségű dobás után az osztogató játékost lecseréljük, majd oldalt váltunk.



### Amire figyelj

- Ügyeljünk a dobások pontosságára! Az osztogató játékos és az oszlopból kifutók is pontosan passzoljanak!
- A dobó kilépésekkel dobjon, elképzelve egy dobóvédőt (marker)!
- A futás egészen a korong elkapásáig menjen, ne álljunk meg, és ne lassítsunk a korong elkapása közben! A futók is képzeljenek el egy védőt, aki a nyomukban van.

### Tovább lépés

A gyakorlatot összetettebbé tehetjük azzal, ha a futások felváltva érkeznek a tenyeres és fonák oldalra. Nehezebbé azzal is a gyakorlat, ha elfutó játékosnak kell passzolni, illetve ha megkötéseket teszünk az elkapás módjára (egy kézzel, csak a gyengébbik kézzel, stb.).

## Harc a korongért

Helyezkedj szabályosan!

Ezzel a gyakorlattal a korong elkapásánál történő szabályos helyezkedést gyakorolhatjuk támadó-védő páros szituációban.

Nehézség: ●●●○○  
Min. létszám: 3 fő  
Helyigény: kb 5m x 10m  
Cél: helyezkedés

### Alap drill

'A' játékos koronggal a kezében feláll két másik játékoskal szemben. 'B' és 'C' egyszerre indul a korong felé, miközben 'A' passzol feléjük, középre. A cél az, hogy a futók szerezzék meg egymás elől a korongot.

### Amire figyelj

- A dobás a két futó közé érkezen! Ha valamelyik oldalra húz a dobás, az egyik futó hátrányba kerül.
- Nincs előre kijelölt támadó és védő, azonos feltételekkel indul a két futó. Mindkét játékosnak az tehát a célja, hogy elkapja a korongot.
- A futók kart előre nyújtva kapják el a korongot!
- Ügyeljünk a játékosársra! Ne legyen lökdösődés! Törekedni kell a szabályos helyezkedésre.

### Tovább lépés

A gyakorlatot végezhetjük úgy is, hogy a futók elfelé futnak a dobótól, és hosszún érkezik a passz. Ilyenkor is fontos, hogy a korong olvasása közben szabályosan helyezkedjenek a küzdő felek.

## Dump & swing

### Súlypont áthelyezés

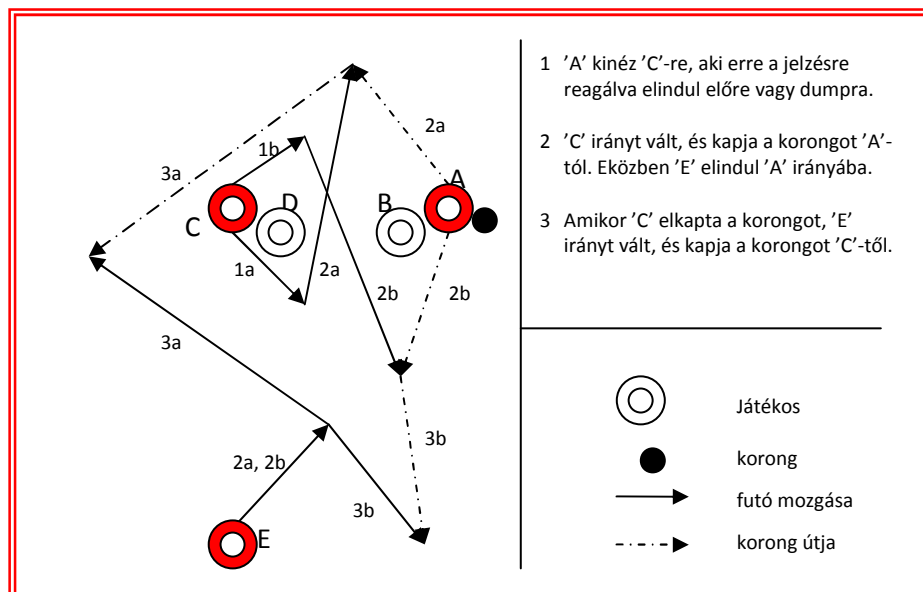
A dump&swing a játék során legtöbbször használt taktikai elem, melynek célja a támadás súlypontjának áthelyezése a pálya egyik oldaláról a másikra. Az ennek gyakorlására kialakított gyakorlat fejleszti a dobótechnikát, a helyzetfelismerést. Fontos megemlíteni, hogy a dump passz nem egy kényelmi dobás, hanem a dump&swing előkészítése, ezért az egyik legfontosabb passztípus.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 5 fő  
 Helyigény: kb 10mx20m  
 Cél: korong mozgatása  
 Playspedia: [909](#)

### Alap drill

Feláll a dobójátékos az oldalon közelében, rajta egy marker, aki az oldalon szorít. Tőlük kb. 10 méterre helyezkedik egy dump játékos védővel, és vele szemben kb. 10 méterre egy futójátékos. A dobó és a dump alkotja a handler sort, míg a futó a stacket szimbolizálja. A marker ötről indítja a számolást. A dobó ránéz a dump játékosra, ezzel jelezve, hogy a handlertárs segítségére van szüksége, aki tisztázza magát, és előre vagy hátra (azaz dumppra) futva kapja a korongot.

- Ha a dump játékos elől kapja a korongot, akkor a futójátékos a nyílt oldalra érkezik, és az oldalonál kapja a passzt.
- Ha a dump játékos hátul, a dumpon kapja a korongot, akkor a futójátékos a zárt oldalra érkezik, és a pálya másik oldalán kapja a passzt (swing).



### Amire figyelj

- Ügyeljünk a dobások pontosságára! A handler játékos és a stackből kifutók is pontosan passzoljanak!
- A dobó kilépésekkel dobjon, elképzelve egy dobóvédőt!
- A futás egészen a korong elkapásáig menjen, ne álljunk meg, és ne lassítsunk a korong elkapása előtt! A futók is képzeljenek el egy védőt, aki a nyomukban van!

### Tovább lépés

A gyakorlatot összetettebbé tehetjük azzal, ha a futások felváltva érkeznek a tenyeres és fonák oldalra. Nehezíthető azzal is a drill, ha elfutó játékosnak kell passzolni, illetve ha megkötéseket teszünk az elkapás módjára (egy kézzel, csak a gyengébbik kézzel, stb.).



## Hell

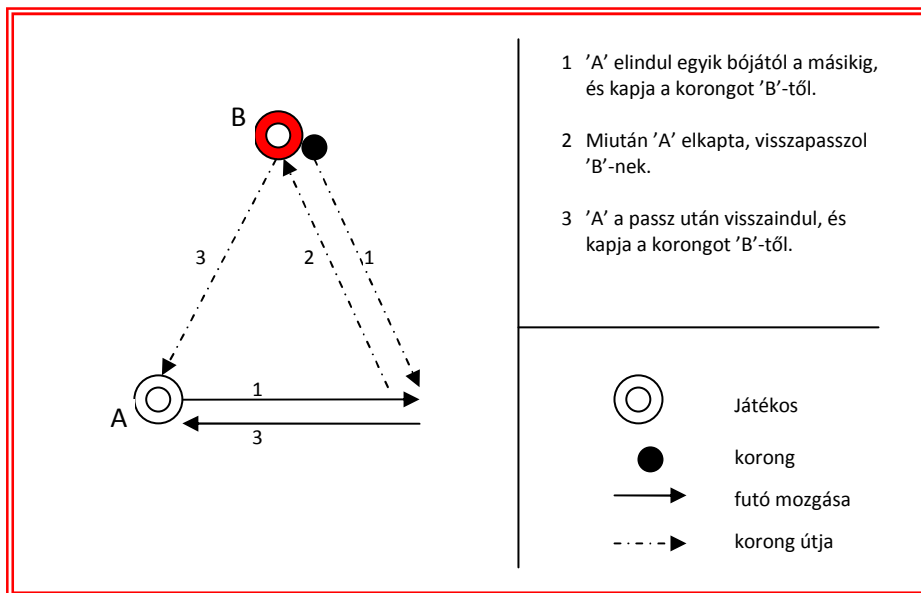
Állóképesség

Ez a gyakorlat az állóképességet, és még inkább a fáradtan dobást fejleszti. A célja az, hogy megtanuljuk, nagyon kell figyelni a dobásokra a mérkőzés minden szakaszában, de a végjátékban még inkább. Hiába egyszerű egy 8 méteres passzt dobni, fáradtan elég könnyű elrontani.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 2 fő  
 Helyigény: kb 10mx15m  
 Cél: állóképesség fejlesztése

### Alap drill

Feláll két játékos egymással szemben kb. 8 méterre. 'A' a gyakorlat során két (egymástól kb. 10 méterre lévő) bója között ingázik, míg 'B' passzolgat neki. 'A' kifut az egyik bójáig, kapja a korongot, visszadobja és indul a másik bójához, ahol megint kapja a diszket. Így sprintel a két bója között oda-vissza legalább 8-10 alkalommal.



### Amire figyelj

- Ügyeljünk a dobások pontosságára! A korong a bójához érkezen!
- Az elkapásokra és a vissza passzokra is végig koncentrálnon az egyre fáradó, ingázó játékos! Álljon bele a vissza passzokba, különösen az utolsó dobásoknál ügyeljünk arra, hogy ne kövessen el lépéshibát!
- Nagyon lényeges a passzt követő gyors, hirtelen indulás.

### Tovább lépés

- A gyakorlat továbbfejleszhető, ha az elkapást követően az ingázó játékosnak egy dobócselt is végre kell hajtani, és csak azután passzolhat vissza ténylegesen.
- Másik verziója a drillnek, amikor egy egyenlő oldalú háromszöget képezve rakunk fel három bóját a futónak, akinek így egy V alakot kell leírnia két elkapás közt, azt imitálva, mintha hosszúra indulna, majd mégis a korongos felé fut.

## Cicázás

Összmunka a zónában

A drill célja, hogy a zónavédekezés során használt cup mozgást és a zónavédekezés elleni dobásokat gyakoroltassa a játékosokkal. Fejleszti azt a képességet, hogy védekezés során figyeljünk társaink helyezkedésére, illetve a dobókésztséget is javítja, hiszen három védő között kell egy nehéz passzt kivitelezni.

Nehézség: ●●●○○  
 Min. létszám: 10 fő  
 Helyigény: kb 15mx15m  
 Cél: felkészítés zónára

### Alap drill

A játékosok kört alkotnak úgy, hogy az egymás mellett állók között legalább 4-5 méter távolság legyen (támadók). Három játékos a kör közepére áll (védők). A körben állók feladata, hogy minél több passzt végezzenek el, miközben a közepen álló három játékos ezt megpróbálja megakadályozni. Meghatározott passz szám vagy védekezés szám után cseréljük a védekező sort. A gyakorlat során az alábbi megkötéseket kell figyelembe venni:

- A támadó nem dobhat a szomszédainak.
- A védők közül egy dobóvédőként védekezik.
- Fej feletti dobások nem megengedettek.
- A támadók nem szaladhatnak be a körbe, kifelé pár métert azonban tehetnek, hogy elkapják az érkező passzt.

### Amire figyelj

- A védőknek össze kell dolgoznia ahhoz, hogy a dobók dolga tényleg nehéz legyen. Mivel több a támadó, mint a védő, így az emberfogás helyett területet kell védeni. Érdemes felvenni egy U alakzatot, megbeszélve, hogy a három játékos közül ki helyezkedik közepén és a két szélén.
- Törekedni kell arra, hogy az alakzat ne szakadjon szét, illetve ha felbomlott, mielőbb álljon vissza.
- Fontos, hogy a védők igazodjanak egymás mozgásához, és a közöttük lévő réseket is lefedjék! Folyamatosan próbálják megtalálni, és tartani azt a helyezkedést, amivel a legnagyobb területet kontroll alatt tartják!
- A támadók a dobások pontosságára figyeljenek, és keressék a védőalakzat réseit! (Ne magasakat dobjunk!)

### Tovább lépés

A gyakorlatot izgalmasabbá tehetjük, ha figyeljük, hogy előre meghatározott passzból hányat sikerül levédekezni (vagy teljesíteni), és ezzel kisebb verseny alakítunk ki a védekező sorok között.

## Kill drill

Dobások holtfáradtan

Megerőltető játék során előbb-utóbb mindenki elfárad, ami nagyban befolyásolja a dobások pontosságát és összességében a játékos teljesítményét. Ilyenkor nagyon lényeges, hogy ki mennyire tud koncentrálni, és mennyire tud benne maradni a játékban a fáradtság ellenére. Ezt próbálja szimulálni a kill drill. Két bója közötti sok kis előre-hátrafutással és rövid dobásokkal kellemesen elfárad a dobó, ám ezután következik a gyakorlat kulcsa: a hosszú dobások. A feladat fejleszti az állóképességet, koncentrációképességet és a (hosszú) dobótechnikát.

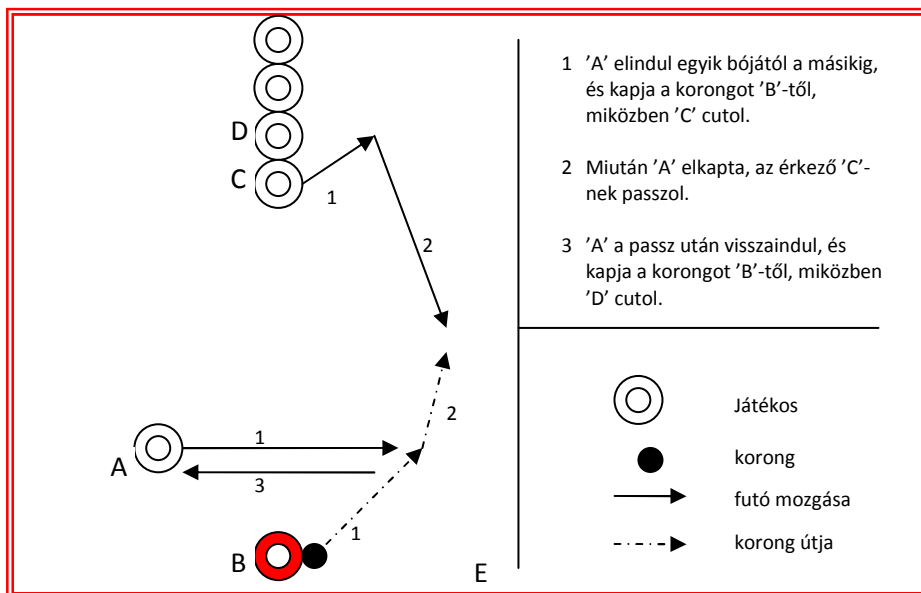
Nehézség: ●●●●○  
 Min. létszám: 6 fő  
 Helyigény: kb 20mx40m  
 Cél: hosszúdobások  
 Playspedia: [910](#)

## Alap drill

Két bója segítségével kijelölünk egy 8-10 méter hosszú egyenest, ezek között fog mozogni a dobó. 3-4 méter távolságra feláll egy játékos, aki folyamatosan koronggal látja majd el a dobójátékost. A segítővel szemben 25 méterre oszlopban sorakoznak a futók.

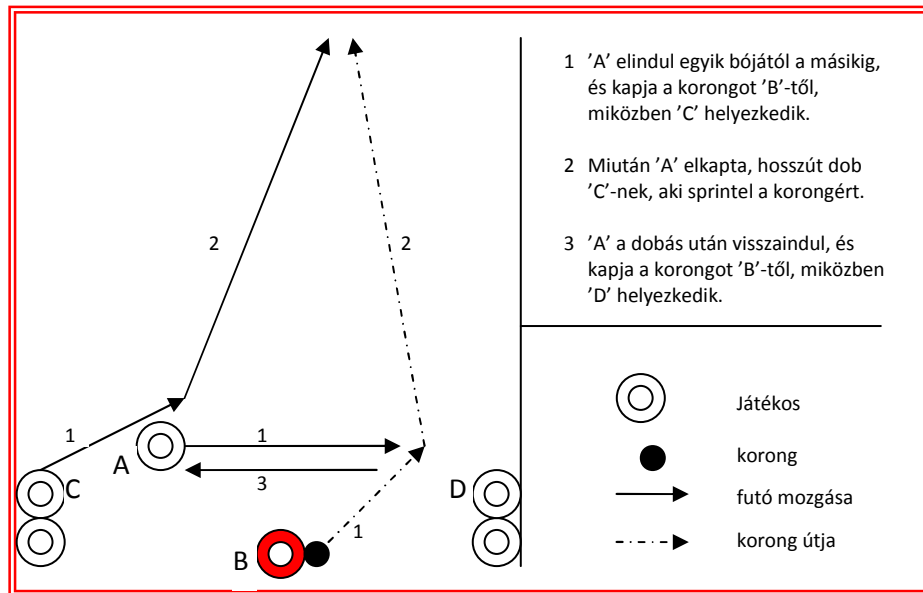
### 1. fázis - rövid dobások

A dobójátékos ('A') az egyik bójától elindul, és a másik bójánál kap egy rövid passzt a segítőtől ('B'), amit a stackből érkező első futójátékosnak ('C') tovább dob. A dobó a passz után azonnal indul a másik bójához, majd a segítőtől érkező második korongot a stackből kifutó második játékosnak passzolja. Mindez egészen addig folytatódik, míg az utolsó futó is megkapja a korongot. A stackből már kifutott játékosok eközben felsorakoznak a két bójával egy vonalban (attól 6-7 méterre) és innen indulnak majd hosszúfutásra.



## 2. fázis – hosszúdobások

A dobójátékosnak ('A') ezután - folytatva az oda-vissza futásokat - hosszúkat kell dobnia. A futók felváltva futnak hosszúra és elkapják a dobótól érkező passzt. Gyakran előfordul, hogy a futó túl hamar indul el, így olyan messze kerül a dobótól, hogy az már nem tud akkora távolságra az ember elé érkező passzt dobni. Épp ezért érdemes egy rövid késleltető mozgást beépíteni a gyakorlatba, amikor a 'C' néhány lépést befelé helyezkedik, majd akkor kezd sprintbe, amikor 'A' már majdnem elkapta 'B' passzát.



## Amire figyelj

- A dobó folyamatosan mozogjon a két bója között! Miután elengedte a korongot, azonnal induljon vissza (azaz ne nézze végig, hogy elkapta-e a korongot a futó), hiszen a gyakorlat akkor éri el a célját, ha a dobó intenzíven végzi az első fázist, ugyanis így a sok rövid cut és passz során valóban elfárad.
- A lényeg a hosszúdobásoknál következik. A dobó minden dobásra maximálisan koncentráljon! A bójához futása legyen gyors, de a dobásba álljon bele (határozza meg a sarkazó lábát), és ne kapkodjon!
- Legjobb, ha a hosszúdobás egyenes vagy enyhén külső íves, és a passz a hosszúra futó játékos elé érkezik.
- A segítő pontos és könnyen elkapható passzokkal könnyítse a dobó dolgát!
- A futóknak az első fázis rövid futásait úgy kell időzíteni, hogy a dobónak ne kelljen várni a dobással, de ne is kényszerüljön nagyot dobni!
- A hosszúfutásokat mindig a dobóval átellenes bójától kell indítani.
- A dobó figyeljen arra is, hogy kinek dob, és ne csak beledobja a korongot a bizonytalanba! Ez azért fontos, mert a játék közben is figyelembe kell venni az elkapó képességeit (sebesség, ugró- és elkapótechnika). Ennek érdekében a futók saját nevük bemondásával segíthetik a dobót, vagy a korongot osztogató segítő jelezheti, hogy kinek megy a következő passz.

## Tovább lépés

- A gyakorlatot végző játékosok számának növelésével a rövid passzok ismétlés száma nagyobb, ezért fárasztóbb a gyakorlat, illetve a bóják távolságának növelésével tovább nehezíthető az időzítés és a dobások pontossága.
- Magasabb szinten azzal tehetjük még nehezebbé a dríllt, ha a dobó egy dobócsel után dobhatja csak el a hosszúpasszokat. Ekkor enyhén belső ívest kell dobni az elfutó játékos elé.

## Jeff

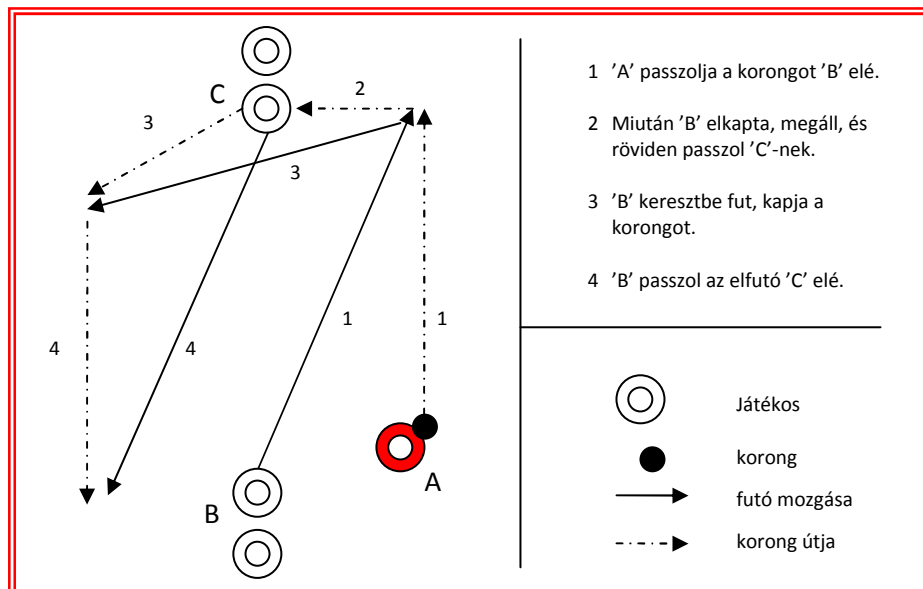
### Lead passz és give & go kombó

A Jeff gyakorlattal a lead passz és give & go drilleket kombinálhatjuk. A feladat fejleszti a passzügyességet, az ember elé irányuló dobásokat, a kreatív cutolást. Előnye, hogy kisebb létszám esetén folyamatos mozgásban tartja a társaságot, így bemelegítésként is jól alkalmazható, nagyobb létszám esetén védekezéssel kombinálható.

Nehézség: ●●●●○  
 Min. létszám: 5 fő  
 Helyigény: kb 20mx30m  
 Cél: kreatív cut  
 Playspedia: [911](#)

### Alap drill

A játékosok felállnak két oszlopban egymással szemben, és az egyik oszloptól néhány méterre helyezkedik az 'A' játékos, kezében a koronggal. 'B' elindul előre, miközben 'A' a futójátékos elé passzolja a korongot (1). 'A' a passzt követően beáll az oszlop végére. Amint 'B' elkapta a diszket, 'C'-nek passzol (2), és rögtön elindul keresztbe, majd újra kapja korongot (3), és passzol az előre futó 'C' elé (4). A gyakorlat innen tükörszerűen folytatódik.



### Amire figyelj

- A passzokkal igyekezzünk tartani a két oszlop közötti távolságot!
- A dobójátékos az ember elé passzoljon, hogy a futónak ne kelljen visszafordulnia elkapáskor!
- Az elkapást követő rövid passz után a keresztbefutás gyors indulással történjen! Ezen a ponton fel lehet hívni a figyelmet arra, hogy játék közben a védőtől úgy tudunk legkönnyebben elszakadni, ha a dobást gyors indulás követi.

### Továblépés

A gyakorlat tovább kombinálható azzal, ha a give & go részbe még egy cutot beillesztünk, azaz a keresztbefutás (3) során 'B' visszafordul, és ugyanazon az oldalon kapja a korongot, ahonnan indult. Ezzel a nagyobb létszámot is tudjuk kezelni, hiszen létrehozhatunk négy oszlopot, és a társaság fele az egyik oldalra, a másik fele a másik oldalra végzi a gyakorlatot.

## Hármas lefutás

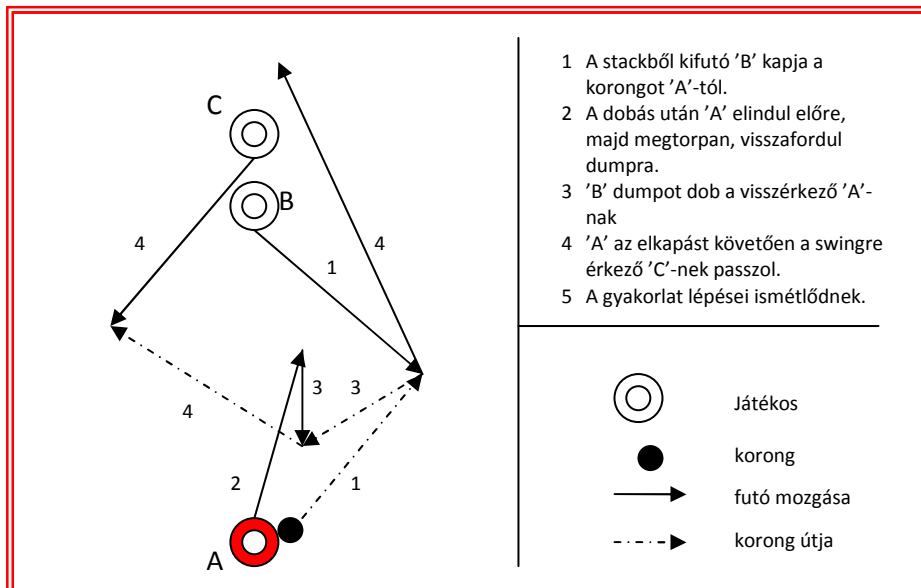
Handler mozgás

Három játékost igénylő feladat, amivel a fix handler mozgását és lehetőségeit tudjuk a játékosokkal gyakoroltatni.

Nehézség: ●●●●○  
 Min. létszám: 3 fő  
 Helyigény: kb 20mx40m  
 Cél: kreatív handler mozgás  
 Playspedia: [912](#)

### Alap drill

'A' játékos a zónavonal közepén áll koronggal kezében (handler), vele szemben 15-20 méterre helyezkedik 'B' és 'C' játékos, akik futóként fognak viselkedni. A stack első embere ('B') kifut a handler irányába ferdén jobbra (balra), majd kapja a korongot. A dobás után a handler elindul előre, mintha a korongos elé akarna befutni, de 5-6 méter után hirtelen megtorpan és irányt vált, azaz dump-ot fut 'B'-nek, aki visszapasszolja a korongot. Ezzel egyidőben 'C' is elindul a stackből a handler irányába, ferdén balra (jobbra), hogy megkapja tőle a korongot. Közben 'B' visszafut a hátrébb tolódott stackbe. Miután 'A' eldobta a korongot 'C'-nek, ismét előre indul, de 5-6 méter után megtorpan, visszafordul, hogy dumpot fusson 'C'-nek. Miután 'C' passzolt, visszafut a stack-be, közben 'B' már elindult 'A' irányába ferdén balra (jobbra), hogy kapja a korongot a handlertől. Az így kialakuló mozgással egészen a pálya végéig halad előre a három játékos.



### Amire figyelj

- A handler cutja intenzív legyen, az elképzelt védő féljen, hogy tényleg befut a korongos elé!
- A handler a swing dobásakor ügyeljen a helyes dobásfajtára: fonák oldalra fonák, tenyeres oldalra tenyeres dobjon, kilépésekkel!
- A futók időzítsék a stackből való futást, hogy a korong mozgása folyamatos legyen, és a handler hezitálás nélkül dobhassa a swinget a dumpot követően!
- A stack folyamatosan tolódjon, tartva a 15-20 méteres távolságot a handlertől, a handler pedig igyekezzen teret nyerni hosszabb megindulással és rövidebb dump futással!

### Továblépés

Hosszabb rendelkezésre álló terület esetén elég a pálya feléig eljutni a felvázolt mozgással, onnan a handler oldalfordítás helyett hosszút dobhat valamelyik oldalról elfutó csapattársának. A gyakorlat kombinálható úgy is, hogy néhány oldalfordítás után a dumpot dobó játékos elindul keresztbe (give&go), kapja a korongot, és hosszút dob a stackbe igyekvő másik futónak.

## Break force drill

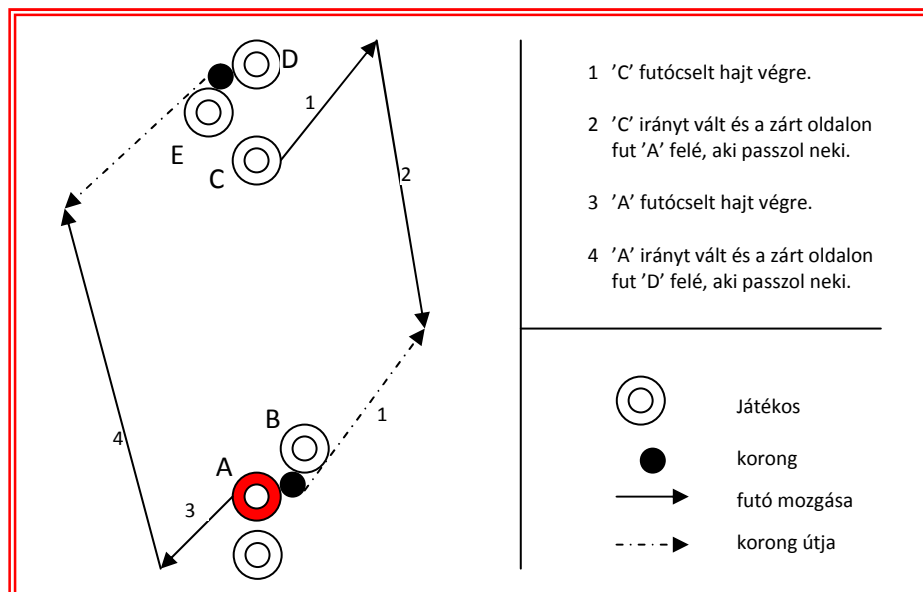
Szerezz előnyt a zárt oldalon!

Kiváló készségfejlesztő és fizikai gyakorlat is egyben, mellyel megtanulhatjuk, hogyan helyezzük át a támadást a szorítás ellenére a zárt oldalra. Hasznos a vonalra szorítás, vagy a csapda-helyzet megoldására is. A cél a testcselek gyakorlása, a dobókészség fejlesztése, valamint felhívja a figyelmet az aktív marker munkára.

Nehézség: ●●●●●  
 Min. létszám: 6 fő  
 Helyigény: kb 10mx20m  
 Cél: dobókészség, testcsel

### Alap drill

Állítsunk fel két oszlopot egymással szemben kb. 20 méter távolságra, és legyen legalább 2-2 korong mindkét oszlop elején. 'A' kezében van a korong, rajta 'B' dobóvédőként szorít a gyakorlat elején megbeszélt oldalra. A gyakorlatot 'C' indítja egy csellel hátrafelé, majd a 'B' által zárt oldalon megindul 'A' felé. 'A' feladata az, hogy áttörje a védekezést, és passzoljon a zárt oldalon érkező 'C'-nek. Az egyik lehetőség, hogy előre kilépve egy belső íves dobással passzol 'C' elé, a másik, hogy hátrafelé kilépve, a dobóvédőt megkerülve egy külső íves dobást hajt végre. Ezután 'A' fut ki a zárt oldalon, ahol közben felkészül 'D', hogy 'E'-vel szemben törje át a védekezést. Az érkező emberek mindig átadják a korongot a soron következő dobónak, és beállnak az oszlop végére. Sorrend a gyakorlat során: védekezel, dobsz, futsz. Néhány kör után a védekezést átfordítjuk a másik oldalra.



### Amire figyelj

- Dobás előtt mindig legyen testcsel, aminek gyorsnak és energikusnak kell lennie, különben a védő követni tudja a mozgást! (Fontos, hogy ne használjunk fej fölötti dobásokat!)
- A dobás során törekedjünk arra, hogy a támadás előre haladjon, azaz még azelőtt próbáljuk meg eldobni a korongot, hogy a futó egy vonalba érne velünk!
- A dobóvédő rogyasztott térdekkel, kis terpeszben védekezzen és oldalazó mozgással próbálja meg követni a dobót! Legyen igazán nehéz a zárt oldalra pontosan eldobni a korongot!

### Tovább lépés

A dobó és dobóvédő lábainál több korong is van. A többiek egy oszlopban állnak velük szemben kb. 15 méter távolságban. A gyakorlat ugyanúgy indul, de dobás után a dobó elfut az 5 méterre mögötte elhelyezett bójához, majd vissza a védőhöz, akitől ismét korongot kap, és újból dobni kell a soron következő futónak. 5-10 dobás után cserélődnek a szerepek. A lényege, hogy gyakoroljuk, hogyan tudunk fáradtan is koncentrálni a nehéz dobásokra.

## Svéd

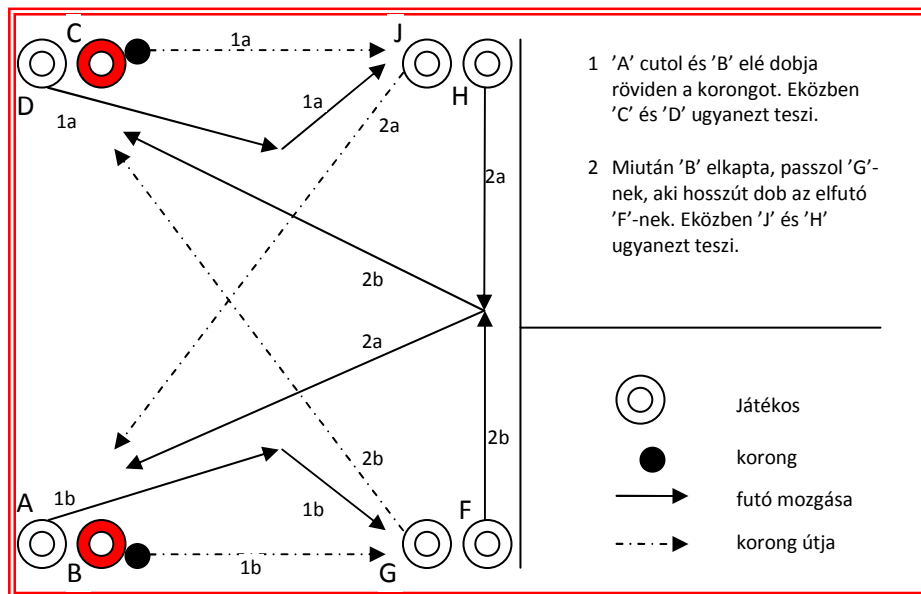
Koncentrálj!

Összetett bemelegítő gyakorlat, amely sok játékos esetén alkalmazható. A feladat egy téglalap alakú területen, egyszerre két koronggal zajlik, amely során középhosszú és rövid dobások váltogatják egymást.

Nehézség: ●●●●●  
 Min. létszám: 8 fő  
 Helyigény: kb 20mx40m  
 Cél: koncentráció, melegítés

### Alap drill

Négy bója segítségével kijelölünk egy téglalap alakú területet, ahol a rövidebb oldalak 10-15 métereseek, a hosszabbak 30-40 méter hosszúak. A játékosok egyenletesen eloszlanak és felsorakoznak a bóják mögött (lehetőleg kettőnél többen minden saroknál). Az egyik hosszabb oldal két sarkán felsorakozott játékosozlop első tagjai kezében van egy-egy korong. A két korong párhuzamosan, egy időben indul a téglalap két sarkáról. A korongosok mögül egy-egy játékos 7-est futva (azaz belülről kifelé vagy kívülről befelé cut-tal) elindul a 10-15 méterre lévő közeli bójához, hogy ott a dobótól érkező korongot elkapja. Az elkapott korongot az oszlop elején álló játékosnak dobja, majd beáll az oszlop végére. Eközben az oszlopok második emberei elindulnak 7-est futva az átlóban lévő, legtávolabbi bója irányába, hogy elkapják a nekik dobott középhosszú dobást (tehát egymással szemben sprinttel a két futó, majd a téglalap felénél hirtelen irányváltással továbbfutnak az átlóban lévő bójákhoz). Az elkapott korongot a bójánál lévő oszlop első emberének dobják, majd beállnak az oszlop végére. Innen a gyakorlat a fenti szisztéma szerint folytatódik.



### Amire figyelj

- Igyekezzünk tükörszerűen tartani a korong útját! Ha elcsúszik a ritmus, akkor a futások késleltetésével korrigálható a mozgás.
- A rövid- és hosszúfutások is cutokkal menjenek, ne ívet fusson a játékos!
- A rövid passzok a bójához érkezenek a futójátékos elé!
- A hosszúpasszok a bóják közelébe érkezenek, a futójátékos elé!
- A hosszúfutásnál figyelni kell a szemből érkező futóra. A hosszúdobásnál a szemből érkező keresztbe futóra kell figyelni, hisz az alacsony dobások veszélyesek lehetnek.

### Tovább lépés

A feladat a távolságok növelésével nehezíthető, vagy azzal, hogy kikötéseket teszünk a dobásfajtákra.



## Definíciók

A kézikönyvben több olyan kifejezés is szerepel, amely esetleg idegenül hangzik, főleg a sportággal még csak ismerkedő olvasók számára. Ennek oka, hogy az ultimate frizbi az Egyesült Államokból származik, és bár a legtöbb kifejezésnek létezik magyar megfelelője, bizonyos szakszavak mégis az eredeti angol kifejezés formájában honosodtak meg nálunk. A lenti táblázatban összegyűjtöttük azokat a szavakat, amelyek némi magyarázatra szorulnak, és röviden körbeírtuk jelentésüket.

Break	A dobójátékoson védekező védő (marker) általában úgy helyezkedik, hogy valamely irányba igyekszik megnehezíteni a dobást (pl. a tenyeres irányba), ezzel lezárva a pálya egyik oldalát a dobó előtt. Ha ennek ellenére a dobójátékos el tudja dobni a korongot a zárt területre, akkor break dobás történik.
Cut	A futójátékos csele, aminek célja, hogy a futó lépéselőnybe kerüljön az őt követő védekező játékoskal szemben.
Cup	A zónavédekezés egyik eleme, amikor a védőjátékosok U alakban felállva úgynevezett cupot alkotnak a korongos játékos körül, és így igyekeznek megnehezíteni a dobójátékos dolgát.
Diszk	Az ultimate frizbiben használt játékszer. A korong szinonimája.
Drill	Szó szerinti fordítása: gyakorlat. Az ultimate frizbi edzéseken vagy bemelegítés során alkalmazott feladatokra gyakran drillként hivatkozunk.
Dump	A kifejezés utalhat egy játékosra és egy taktikai elemre is. Dumpnak nevezzük azt a handler játékos, aki a korongot birtokoló játékos biztosítja. Dumpként hivatkozunk arra a taktikai elemre, amikor a támadás irányával ellenkező irányba, hátrafelé passzol a korongot birtokló játékos (azaz dumpot dob).
Flubberguts	Külön frizbi sportág, melyet két játékos vagy két kétfős csapat játszik egymás ellen. A felek felváltva dobnak egymásnak, és a dobójátékos úgy szerezhet pontot, ha olyat passzol, hogy az ellenfél nem tudja egy kézzel elkapni a dobást. Lehet pörgetni, lebegtetni, csavarni, de szabálytalan a kétkezes elkapás és a korong testhez szorítása.
Handler	A támadó csapat támadás előtti felállása leggyakrabban handler sorból és stackból áll. A handlerok azok a játékosok, akiknek az a feladata, hogy a korongot felveszék, és a támadást elindítsák (általában a csapat legbiztosabb dobói). A handler sor egy dobójátékosból és egy vagy több dump játékosból áll. A dobójátékos az, akinél a korong van, a dump pedig a vele egy vonalban felálló handler.
Korongolvasás	Bár a kifejezés nem idegen nyelven van, mégis magyarázatra szorul, hiszen nem a korongon szereplő szöveg olvasásáról van szó, hanem az ultimate frizbihez szükséges egyik alapvető, és jól fejleszhető képességről. A játék során (különösen a magasról ereszkedő, hosszúpasszok esetén) fontos, hogy az elkapó játékos a levegőben lévő korong mozgásából minél pontosabban ki tudja számítani, hogy a korong hová fog érkezni, azaz képes legyen olvasni a passz ívét.
Marker	A marker vagy markervédő az a védekező játékos, aki a korongot birtokló játékoson, azaz a dobójátékoson védekezik. Magyarul azt mondjuk, hogy dobóvédő.
Stack	A támadó csapat támadás előtti felállása leggyakrabban handler sorból és stackból áll. A stacket a futójátékosok alkotják, oszlopba vagy sorba rendeződve a pályán.
Swing	A dump&swing a játék során legtöbbször használt taktikai elem, melynek célja a támadás súlypontjának áthelyezése a pálya egyik oldaláról a másikra. A mozgás egy dump dobással kezdődik, amit a swing követ. A dump dobással a korong a pálya széle felől a pálya hossz tengelye felé mozog, majd a swing során a pálya másik oldalára kerül át (azaz súlypontáthelyezés történik).
Travel	A játék során a korongot birtokló játékosnak sarkazó pozíciót kell felvenni úgy, hogy a sarkazó pontban valamely testrésze mindaddig érintkezik a pályával, amíg a korongot tovább nem passzolja. A sarkazással kapcsolatban elkövetett hibát (pl.: felemeli a sarkazó lábát a dobás előtt) travelnek, azaz lépéshibának nevezzük.

## Összefoglaló táblázat

gyakorlat	nehézség	minimum létszám	helyigény	cél 1	cél 2	playspedia
huszazás	1	2	5x10	passz	melegítés	-
tüzelőállás	1	4	10x10	passz	elkapás	-
Chewbacca	1	2	5x5	védekezés	cselezés	-
ötszázazás	1	4	5x15	elkapás	védekezés	-
marker drill	2	3	10x15	cselezés	védekezés	-
give&go	2	2	10x20	passz	szabály	623
DFC	2	2	5x20	cutolás	passz	-
VDF	2	6	20x40	passz	elkapás	873
ABC	2	7	15x30	passz	időzítés	874
diamond	2	4	10x20	futás	elkapás	625
lead pass	3	5	10x30	passz	elkapás	624
end-zone	3	6	15x20	melegítés	koncentrálás	875
hot box	3	4	15x30	játék		-
káosz	3	6	10x10	melegítés	játék	-
svájci érkező	3	6	10x20	melegítés	koncentrálás	907
svájci elfutó	3	6	10x20	passz	elkapás	908
fókusz	3	2	3x3	koncentrálás	elkapás	-
handler&stack	3	4	10x20	passz	elkapás	-
harc a korongért	3	3	5x10	helyezkedés	elkapás	-
dump&swing	3	5	10x20	passz	taktika	909
hell	3	2	10x15	állóképesség	passz	-
cicázás	3	10	15x15	védekezés	taktika	-
kill drill	4	6	20x40	passz	állóképesség	910
Jeff	4	5	20x30	cutolás	passz	911
hármás lefutás	4	3	20x40	cutolás	taktika	912
break force	5	6	10x20	passz	testcsel	-
svéd	5	8	20x40	koncentráció	melegítés	-