

# Viref Revista de Educación Física

Instituto Universitario de Educación Física y Deporte  
ISSN 2322-9411 • Abril-Junio 2020 • Volumen 9 Número 2



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA  
1803

## Ultimate Frisbee. Cartilla de ejercicios Tatiana López Trejos



# Ultimate Frisbee

## Cartilla de ejercicios

Tatiana López Trejos <sup>1</sup>

---

1. Estudiante de Licenciatura en Educación Física. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física y Deporte. Correo: [tatiana.lopez1@udea.edu.co](mailto:tatiana.lopez1@udea.edu.co).

La autora expresa sus agradecimientos a la licenciada Carolina Colorado, docente del curso Ultimate Frisbee; a Santiago Parra, por su apoyo en la elaboración de la cartilla; a Carlos Fernández y a Manuela Lesmes Díaz, por los registros fotográficos del equipo representativo de la Universidad de Antioquia en el torneo ASCUN.

# Contenido

Resumen.....	112
Abstract .....	112
Introducción .....	113
1. Aspectos generales.....	113
1.1 Lanzamientos del disco.....	114
1.2 Recepción del disco .....	116
2. Lógica interna del Ultimate Frisbee .....	117
2.1 Técnica.....	118
2.2 Tiempo.....	118
2.3 Espacio.....	118
2.4 Reglas.....	119
2.5 Comunicación .....	121
2.6 Estrategia.....	127
3. Convenciones .....	129
4. Glosario.....	130
5. Ejercicios de Ultimate Frisbee.....	132
5.1 Drills de lanzamiento y recepción.....	132
5.2 Drills defensivos.....	142
5.3 Drills de desplazamientos .....	145
5.4 Drills de cortes.....	152
Referencias .....	156

## Resumen

**Problema:** es escasa la literatura sobre la enseñanza y entrenamiento de la técnica del Ultimate Frisbee, lo que limita el desarrollo de la práctica de este deporte. **Objetivos:** contribuir a la mejora de la técnica del Ultimate Frisbee mediante la propuesta de una secuencia progresiva de ejercicios, a la vez que difundir y estimular la práctica de este deporte. **Método:** se sistematizó el aprendizaje teórico-práctico de un curso universitario sobre este deporte. **Resultados:** con base en el aprendizaje del curso, se seleccionó el contenido más relevante con el fin de elaborar una secuencia progresiva de 25 ejercicios para mejorar la técnica de juego del Ultimate Frisbee. **Conclusión:** la práctica de cualquier deporte (en especial los deportes de conjunto, o de cooperación-oposición), con fines recreativos o competitivos, implica un buen dominio y desempeño técnico, de modo que se logre un buen juego, o un buen resultado deportivo.

**Palabras clave:** ultimate frisbee, entrenamiento deportivo, enseñanza deportiva, deportes de equipo, deportes colectivos, deportes de conjunto, deportes de cooperación-oposición.

## Abstract

**Problem:** there is little literature on the teaching and training of the Ultimate Frisbee technique, which limits the development of the practice of this sport. **Objective:** to contribute to the improvement of the Ultimate Frisbee technique by proposing a progressive sequence of exercises, while spreading and stimulating the practice of this sport. **Method:** it was systematized the theoretical-practical learning of a university course on this sport. **Results:** based on the course learning, the most relevant content was selected in order to develop a progressive sequence of 25 exercises to improve the Ultimate Frisbee game technique. **Conclusion:** the practice of any sport (especially team sports, or cooperation-opposition sports), for recreational or competitive purposes, implies a good domain and technical performance, so that achieve a good game, or a good sporting result.

**Keywords:** ultimate frisbee, sports training, sports teaching, team sports, cooperative-opposition sports.

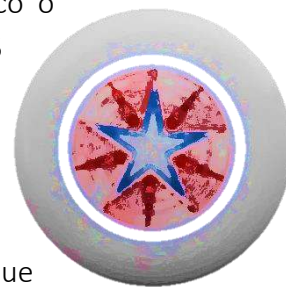
## Introducción

Esta iniciativa surge del curso electivo Ultimate Frisbee de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad de Antioquia. En el trabajo se definen conceptos básicos de este deporte, y se presenta una variedad de ejercicios (drills) abordados en el curso, que pueden ser utilizados por docentes y entrenadores en las sesiones de clase o entrenamiento, creando un acercamiento a la técnica y a situaciones reales de juego. Dado que la literatura sobre este deporte es escasa, se busca informar sobre el deporte, motivar a los lectores a su práctica y brindar elementos prácticos para su entrenamiento o enseñanza.

La cartilla inicia con aspectos generales del deporte, como los implementos que se necesitan para la práctica, las características generales, la lógica interna del deporte, la simbología usada en la cartilla, la terminología, los drills de Ultimate Frisbee y las referencias o fuentes consultadas.

### 1. Aspectos generales

Para la práctica de este deporte es necesario un disco de plástico o frisbee, que tiene un peso de 175 gramos para adultos, de 145 a 155 gramos para infantes, y un diámetro de 25 centímetros, aunque puede variar según la modalidad de competencia. El primer frisbee se fabricó por iniciativa de un empresario dueño de una juguetería, pero era rígido y se partía con facilidad, por lo que, con el paso del tiempo, se fueron implementando mejoras con materiales que permitieran flexibilidad, para que al caer al piso no se rompiera o causara lesiones a las personas, hasta obtener lo que hoy conocemos como Discraft.



La indumentaria básica con la que se practica este deporte consiste en calzado tipo *guayo*, para tener un mejor agarre en la cancha y correr a mayor velocidad, camiseta y pantaloneta representativos del equipo, opcionalmente gorra o visera para proteger del sol, y diadema y muñequera para absorber el sudor.

La iniciación deportiva en Ultimate Frisbee se da entre los 7 y 8 años, donde el niño ha alcanzado un adecuado desarrollo de sus habilidades óculo-manuales y coordinación de los movimientos. Cada deporte requiere de unas habilidades motrices básicas que se deben obtener, para así lograr fluidez y cumplir los objetivos de aprendizaje del deporte. Las habilidades motrices básicas del Ultimate Frisbee son:

- Lanzar el disco

- Atrapar el disco
- Correr

Estas habilidades motrices básicas se van enseñando al jugador progresivamente, de maneras jugadas, con ejercicios analíticos y exploratorios, hasta que este obtenga un dominio técnico, táctico y reglamentario del deporte, haciendo énfasis en el reglamento, ya que este es un deporte auto arbitrado por los mismos jugadores, por lo que todos son responsables de administrar y cumplir las reglas.

### 1.1 Lanzamientos del disco

Para la ejecución de los lanzamientos, se debe tener en cuenta que existen dos tipos de agarres a la hora de realizarlos:

- Agarre básico: se utiliza para lanzamientos cortos o de mediana distancia.
- Agarre de poder: se utiliza para lanzamientos largos.

Los lanzamientos que se utilizan en Ultimate Frisbee son:

#### Backhand

Es el primer lanzamiento que se aprende, por la similitud que guarda con el movimiento que realizamos al lanzar un objeto. Para este lanzamiento, el dedo pulgar va en la parte superior del disco, apuntando con el dedo hacia el centro de este. Los demás dedos van pegados al borde, hasta llegar a la parte inferior del disco, lo que también se conoce como hueco.

Para el lanzamiento con agarre básico, la estabilidad y la potencia del tiro están dadas por una combinación del movimiento del brazo, el hombro y la muñeca, y el disco siempre sale por el lado contrario del brazo que tiene el disco. Para el lanzamiento con agarre de poder, el tronco tiene que hacer una rotación que permite imprimir fuerza y velocidad al lanzamiento.



## Forehand

El pulgar se apoya en la parte superior del disco apuntando hacia el centro, con la palma de la mano hacia arriba, por lo que los dedos índice y medio van en la parte inferior sobre el borde del disco. Para el lanzamiento con agarre básico, la potencia del tiro surge del movimiento del antebrazo y, principalmente, de la muñeca. Al igual que en el lanzamiento de backhand, el lanzamiento con agarre de poder tiene una pequeña rotación del tronco. El disco sale por el mismo lado del brazo que tiene el disco.



## Hammer

El disco se lanza en posición vertical invertida, describiendo una parábola pronunciada. Es un lanzamiento ideal para sobrepasar el oponente defensor. Para el lanzamiento con agarre básico, la mano que tiene el disco se posiciona de la misma manera como si quisiera lanzar un forehand, pero ubicando el brazo sobre la cabeza, con el disco paralelo al suelo, logrando un lanzamiento invertido.



## 1.2 Recepción del disco

La recepción del disco se puede realizar de diferentes maneras, siendo las más conocidas y seguras:

### A dos manos

O agarre en palmada, es uno de los más seguros para evitar que el disco se nos caiga.



### Agarre en pinzas o recepción de fuerza

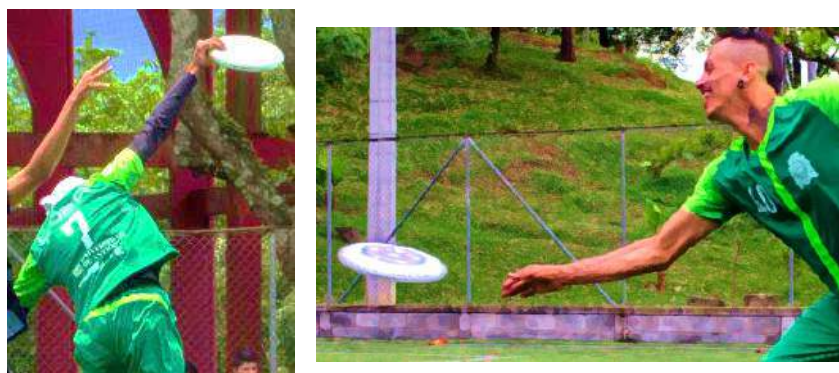
Se utiliza para recibir lanzamientos que vienen con mucha fuerza o velocidad, y consiste en agarrar el disco con ambas manos en forma de pinza.





### A una mano

Se utiliza cuando el disco se encuentra retirado de nuestro cuerpo y se realiza en una carrera, salto o vuelo.



## 2. Lógica interna del Ultimate Frisbee

De acuerdo con la clasificación que plantea Hernández (2000), el Ultimate Frisbee se considera un deporte de cooperación-oposición, que se desarrolla en un espacio común con participación de dos equipos (compañeros-adversarios) quienes manipulan y se disputan la posesión del Frisbee (móvil de juego), con el objetivo de anotar punto en la portería del equipo contrario, y evitar la anotación en la portería propia.

Según Hernández (2000), los deportes de cooperación-oposición tienen unos elementos que constituyen la lógica estructural interna, que siempre estará presente en toda situación de juego:



## 2.1 Técnica

La constituye el conjunto de habilidades o destrezas motrices específicos utilizados con eficacia durante el juego en el Ultimate Frisbee, entre las que podemos encontrar:

- Lanzar el disco
- Recibir el disco
- Correr
- Saltar
- Atacar
- Defender

## 2.2 Tiempo

Está definido por el reglamento del deporte, así:

**1<sup>er</sup> tiempo:** tiempo de conteo, una señal auditiva que consiste en contar de 1 a 10, indicando al jugador que posee el disco, que tiene 10 segundos para lanzar el frisbee, o de lo contrario pierde su posesión.

**2<sup>do</sup> tiempo:** se dan dos tiempos para descansar y dialogar con el equipo, cuando el marcador llegue a ocho puntos o cuando se llegue a los 50 minutos de juego.

**3<sup>er</sup> tiempo:** tiempo fuera que se da a cada equipo, cada dos tiempos.

**4<sup>to</sup> tiempo:** tiempo total de juego, equivalente a 100 minutos.

**5<sup>to</sup> tiempo:** tiempo que se da para valorar el espíritu de juego, máximo 2 minutos.



## 2.3 Espacio

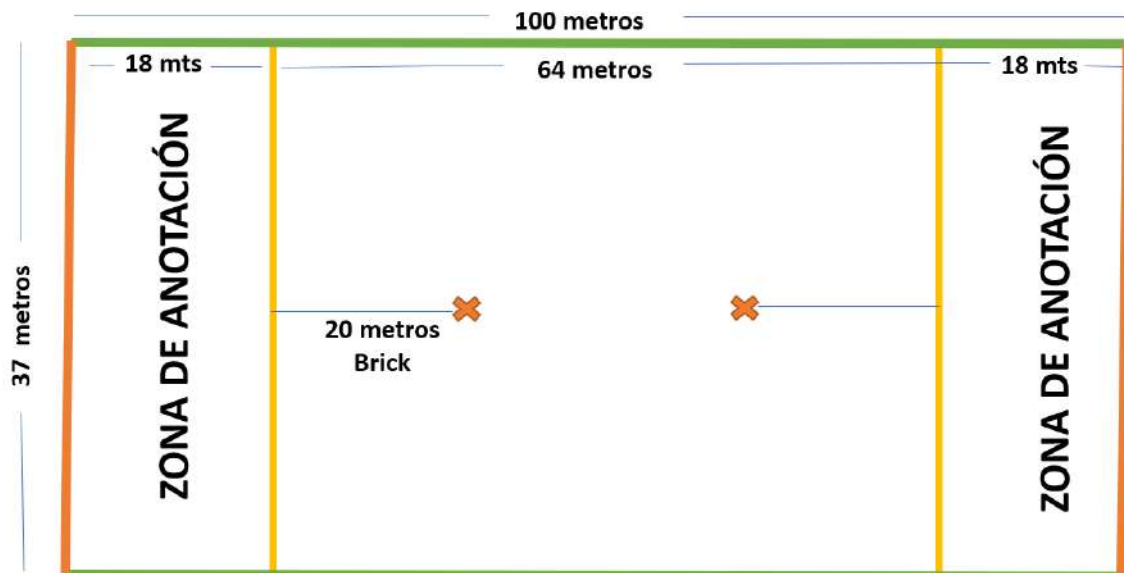
Según la clasificación de Pierre Parlebas (1981, citado por Hernández, 1993), el espacio de juego es considerado socio-motor, ya que, en éste, el individuo actúa con otros jugadores en el mismo espacio, en el mismo tiempo y con el mismo móvil. En Ultimate Frisbee podemos encontrar:


### Espacio de interacción entre jugadores

No hay contacto entre jugadores y la distancia mínima entre ellos es el diámetro de un disco.

La distancia máxima para defender el disco, y poder hacer conteo al atacante, es de 3 metros.

- Espacios diferenciadores
  - Línea final 
  - Línea de anotación 



- Línea lateral
- Marca Brick 

## 2.4 Reglas

Es el conjunto de condiciones que permiten el perfecto funcionamiento del juego (USA Ultimate, 2019):

### Reglas formales

- Medidas del terreno o campo: es un rectángulo con zonas de anotación en cada extremo. Mide 64 por 37 metros, con una zona de anotación de 18 metros de profundidad.
- Móvil: el disco o frisbee.
- Número de jugadores: por equipo, en un partido oficial, son 7 jugadores en cancha, y mínimo pueden ser 5.
- Tiempos de juego.
- Ceremonias y saludos protocolarios.
- Sorteo: a cargo de cada capitán del disco. Se puede realizar con:

- Un solo disco: tapa o hueco.
- Dos discos, iguales o diferentes.

### Reglas funcionales

- Participación de cada jugador (ataque-defensa).
- Forma del desarrollo del juego.
  - Al comenzar el juego, cada punto empieza con los equipos situados detrás de la línea de anotación. El equipo defensor lanza el disco (pulls) al equipo atacante.
  - Se consigue un punto cada vez que el equipo de ataque completa un pase dentro de la zona de anotación del equipo defensor. A continuación, se inicia un nuevo punto.
  - Los jugadores no pueden correr con el disco en la mano.
  - El disco puede avanzar en cualquier dirección para hacer un pase.
  - Cuando un pase no se completa porque el disco sale del campo, cae al suelo, hay un bloqueo o una interceptación, el equipo contrario (en defensa, ya que no posee el disco) toma posesión del disco y pasa al ataque.
  - Cuando se pierde la posesión del disco mediante falta, el juego se reanuda como si no se hubiera perdido la posesión del disco.
- Relación con otros jugadores
  - El jugador que tiene el disco (lanzador), dispone de 10 segundos para pasarlo.
  - El defensor que marca comienza el conteo con la palabra *contando* y termina en 10.
  - Los jugadores en el juego pueden ser sustituidos por jugadores en la banca al terminar cada punto o si ha habido una lesión.
  - El contacto entre jugadores no se permite, incluyendo choques (picks) y pantallas (screens). Cuando un jugador tiene contacto con otro, ocurre una falta.
  - Si el jugador que comete la falta no está de acuerdo, la jugada vuelve a su inicio.

### Reglas cuasi-morales

- Espíritu de juego.
- Auto arbitraje: los jugadores son responsables de llamar sus propias faltas, y deben resolver las disputas entre sí mismos.
- Mandatos no orientados.

## 2.5 Comunicación

La comunicación motriz es un sistema de expresiones o códigos que se crea en el equipo con el fin de reducir la incertidumbre entre compañeros y aumentarla con los adversarios. De acuerdo con la clasificación de Parlebas (1981, citado por Hernández, 1993), encontramos dos tipos de comunicación:

### Comunicación directa

- Comunicación: es la que se da en la interacción de cooperación con el equipo, como pasar el disco, ocupar un espacio, ayudar al equipo.
- Contra comunicación: se da con el adversario, como interceptar el disco, posicionarse, entre otros.

### Comunicación indirecta

En esta comunicación podemos encontrar gestemas (señales y gestos) y praxemas (comunicación con movimientos del cuerpo). Según la World Flying Disc Federation (WFDF, 2017) en el Ultimate Frisbee se utilizan las siguientes señales gestuales universales para comunicar lo que sucede en el juego:

#### 1. Falta

Manteniendo un brazo extendido en horizontal, golpearlo con el brazo contrario a la altura del antebrazo.



---

#### 2. Violación

Colocar las manos sobre la cabeza, formar una V con los puños cerrados.



### 3. Gol

Brazos levantados, completamente extendidos con las palmas de las manos enfrentadas.



---

### 4. Contestada

Chocar los dos puños delante del pecho con el dorso de la mano hacia afuera.



---

### 5. No contestada

Colocar los codos pegados al torso y los antebrazos extendidos con las palmas de las manos hacia arriba.



---

### 6. Retractada / Ley de la ventaja

Movimiento de vaivén cruzando los brazos extendidos hacia abajo delante del cuerpo.



---

### 7. Dentro o fuera del campo / zona In / Out

Brazo extendido con la palma de la mano plana y el pulgar pegado a los dedos, señalando al campo (dentro) o fuera del campo (fuera).



### 8. Disco caído - Down

Señalar con el dedo índice y el brazo extendido a 45° sobre el suelo.



---

### 9. Disco no caído - Up

Señalar hacia arriba con el codo hacia abajo y el antebrazo en vertical.



---

### 10. Pick

Brazos levantados, codos doblados, puños frente a la cabeza.



---

### 11. Pasos o Travel

Con los puños cerrados, girar las muñecas en un círculo vertical.



## 12. Marking Infraction

“Fast Count” “Straddle” “Disc Space” “Wrapping”  
“Double Team” “Vision” Brazos extendidos hacia los lados y palmas hacia el frente.



---

## 13. Cambio de posesión

“Cambio de posesión o Turnover”

Con el brazo extendido en frente del cuerpo y la palma de la mano hacia arriba, girarla hacia abajo.



---

## 14. Violación de tiempo

“Stall” “Violation”

Tocarse la cabeza con la mano.



---

## 15. Fuera de juego - Off side

Cruzar los brazos con los puños cerrados encima de la cabeza formando una X.





### 16. Tiempo muerto - Time-out

Formar una T con las manos o con una mano y el disco.



### 17. Tiempo muerto por Spirit

“Spirit of the Game Stoppage”

Formar una T invertida con las manos.



### 18. Detención técnica o por lesión

“Lesión o Injury” “ Technical”

Colocar las manos detrás de la cabeza con los codos hacia afuera.



### 19. 4 hombres, 3 mujeres

“4 hombres”

Palmas unidas y brazos extendidos sobre la cabeza.



### 20. 3 hombres, 4 mujeres

“4 mujeres”

Cogerse las manos sobre la cabeza con los brazos doblados.



### 21. Jugada parada

Mover los brazos en vaivén sobre la cabeza formando una X.



### 22. Punto de partido

“Punto de partido/Match Point” Apuntar con ambos brazos hacia arriba y la izquierda con las palmas hacia abajo.



### 23. Quien hizo la llamada

“Pitada por el ataque/defensa”

Señalar con ambos brazos rectos hacia la zona que defiende el equipo.




Fuente: WFDF (2017).


## 2.6 Estrategia

Durante el desarrollo del juego, se dan dos estrategias:

**Estrategia ofensiva:** tendremos en cuenta:

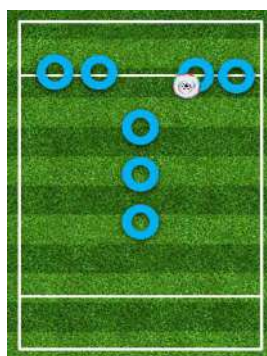
Armadores 

Cortadores 

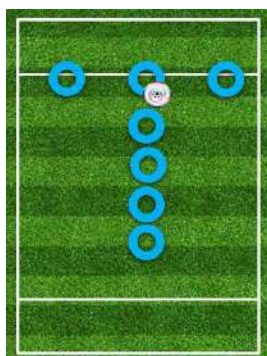
Desfajados 

Long 

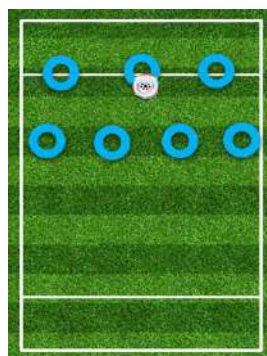
Atacar en rotación: todos cortan y todos arman.



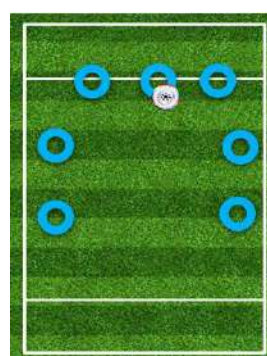
A. Stack Vertical 4-3



B. Stack Vertical 3-4

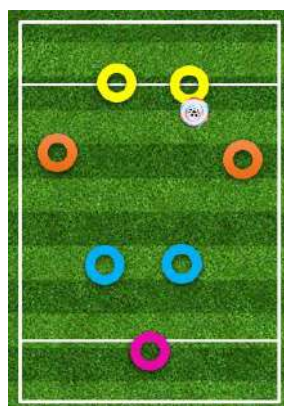
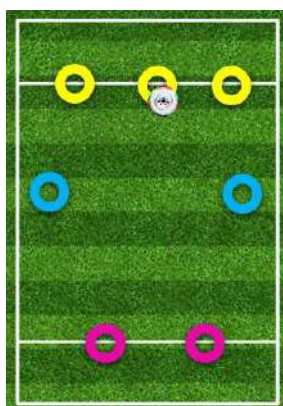
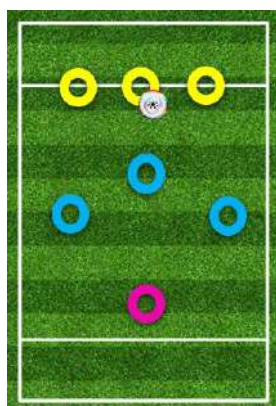


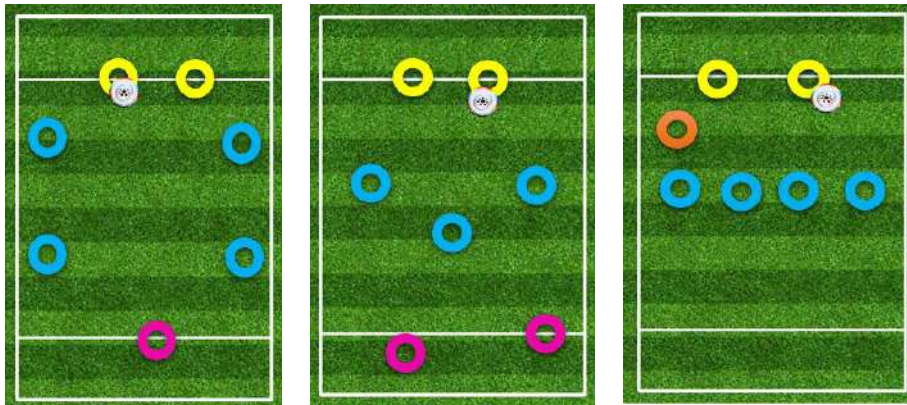
C. Stack Horizontal



D. Abierto


Formas de atacar contra una defensa de zona (contra-zona).



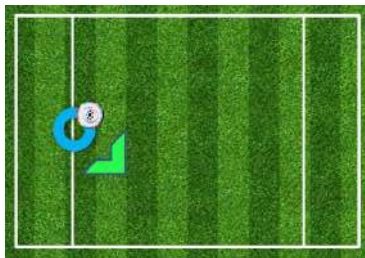


- Generar jugadas que nos favorezcan.

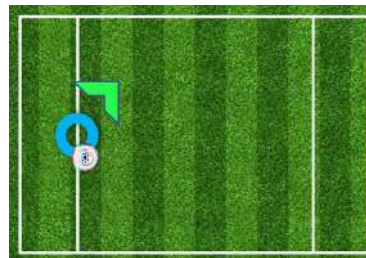
### Estrategia defensiva

Defensa representada por  y 

- Forzar un lado del atacante

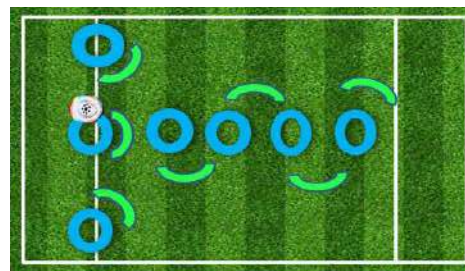
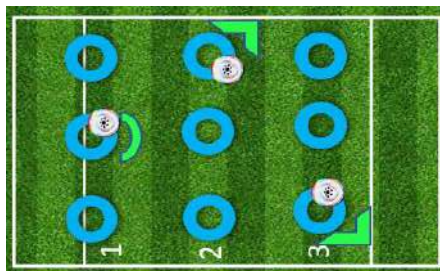


E. Forzar el Backhand

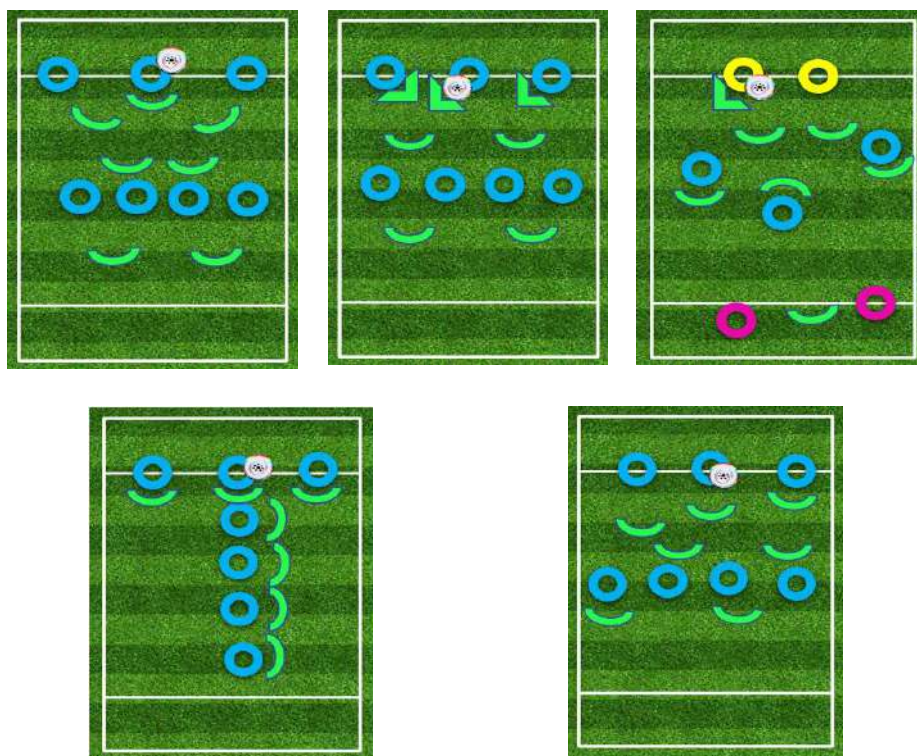


F. Forzar el Forehand

- Forzar el medio para que el disco siempre este en el medio de la cancha y evitar que se juegue por la línea.



- Defender en zona (Pouch).



- o Jugar mixto.

### 3. Convenciones



Campo de ejecución



Disco



Conos



Jugadores



Dirección del lanzamiento del disco



Dirección de corte del jugador



Recepción y lanzamiento del disco en el campo

## 4. Glosario

**Amague:** fingir una acción de juego para confundir al adversario.

**Atrapar:** recepcionar el frisbee sin que este caiga al piso.

**Berckley:** corte a la línea del disco.

**Caído:** cuando el disco tiene contacto con el piso.

**Corte:** cambio rápido de dirección para desmarcarse del adversario.

**Dishy:** pase corto.

**Dump:** corte atrás del disco.

**Marca:** defensa directa, constante y próxima al adversario, buscando neutralizar su acción de juego, a la vez que recuperar el disco.

**Pase:** lanzar el frisbee a otro jugador durante una acción ofensiva o defensiva

**Swing:** corte al lado abierto del disco (cambio de lado).



# Ejercicios de Ultimate Frisbee

## 5. Ejercicios de Ultimate Frisbee

Los ejercicios o drills son acciones de juego que usan los profesores y entrenadores de Ultimate Frisbee en las sesiones de enseñanza o entrenamiento, con el fin de crear un acercamiento a situaciones reales de juego, buscando mejorar las habilidades técnicas de los jugadores y del equipo. Con el fin de ofrecer material didáctico, se presentan drills de lanzamiento, recepción, desplazamientos, cortes, entre otros.

### 5.1 Drills de lanzamiento y recepción

#### Cuadros avanzados

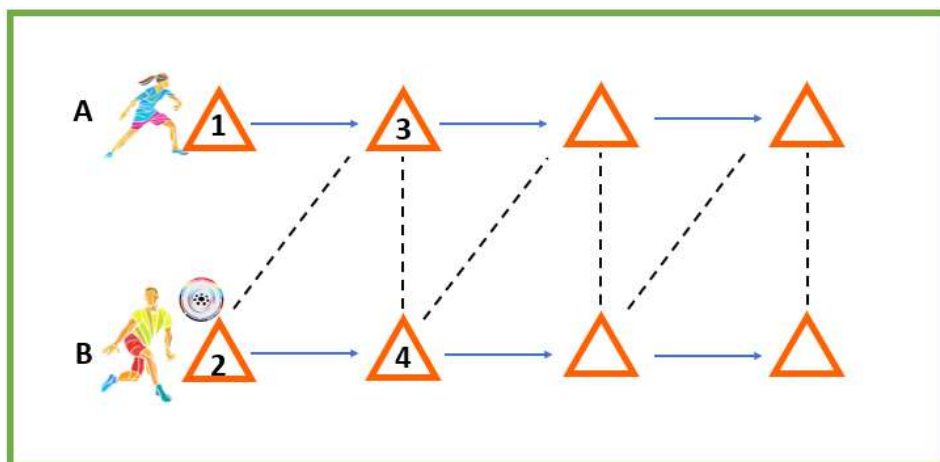
**Objetivos:** entrenar la técnica de los lanzamientos backhand y forehand, los diferentes tipos de recepción y los desplazamientos frontales luego de lanzar el disco.

**Participantes:** mínimo 2.

**Material:** 1 disco, 8 conos.

**Descripción:** en pareja (A,B) con un disco, se forman 2 hileras de 4 conos y cada jugador se ubica ante cada hilera, desde donde se desplazan por los conos de su hilera lanzando el disco, A en diagonal y B en paralelo, hasta finalizar. Luego repiten el recorrido, alternando los lanzamientos.

**Variantes:** distancia de los conos y tipos de lanzamiento y recepción.





## Cuadros cruzados

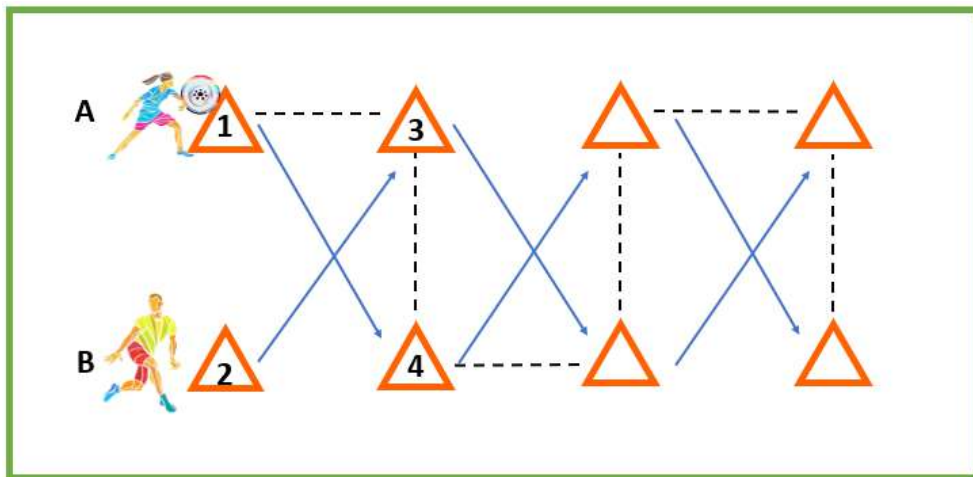
**Objetivos:** entrenar la técnica de los lanzamientos backhand y forehand, los tipos de recepción y los desplazamientos cruzados o en diagonal luego de lanzar el disco.

**Participantes:** mínimo 2.

**Material:** 1 disco, 8 conos.

**Descripción:** en pareja (A,B) con un disco, se forman 2 hileras de 4 conos y cada jugador se ubica ante cada hilera, desplazándose en diagonal por los conos, lanzándose el disco al frente o al lado. Luego repiten el recorrido, alternando los lanzamientos.

**Variantes:** distancia de los conos y tipos de lanzamiento y recepción.



## Lanzar y cortar

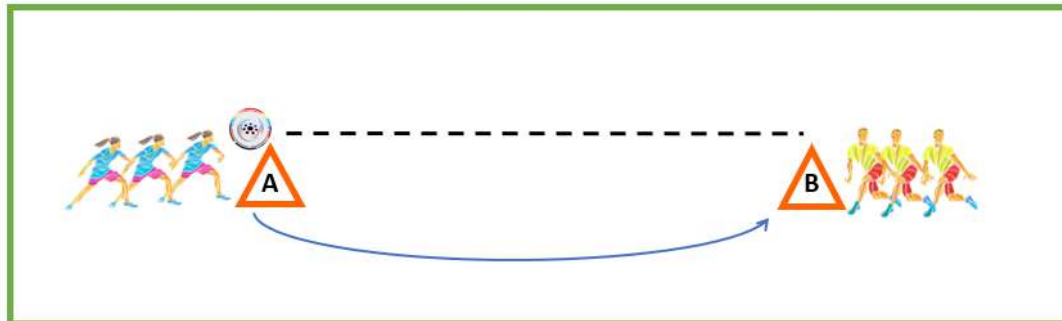
**Objetivos:** entrenar la técnica de los lanzamientos backhand y forehand, los diferentes tipos de recepción y los desplazamientos luego de lanzar.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 2 conos, 1 disco.

**Descripción:** se forman 2 parejas. Se ubican 2 conos (A,B) a 5m uno de otro. Las parejas se forman en hilera tras A y B. Un jugador de A lanza el disco al primero de B, a la vez que corre a ubicarse a la cola de B. Quien recibe el disco ejecuta la misma acción, y se van alternando. El ejercicio se realiza en el menor tiempo posible, evitando que el disco caiga por mal pase o recepción.

**Variantes:** el profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.



## Pase al espacio avanzado

**Objetivos:** entrenar la técnica de los lanzamientos backhand y forehand, los diferentes tipos de recepción, la eficacia en los desplazamientos y los cortes para recibir o interceptar el disco.

**Participantes:** mínimo 4.

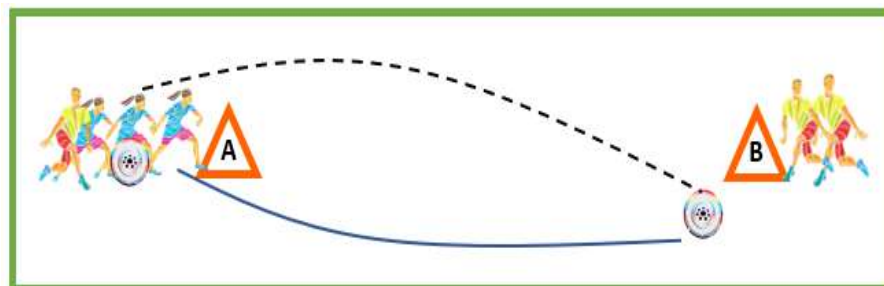
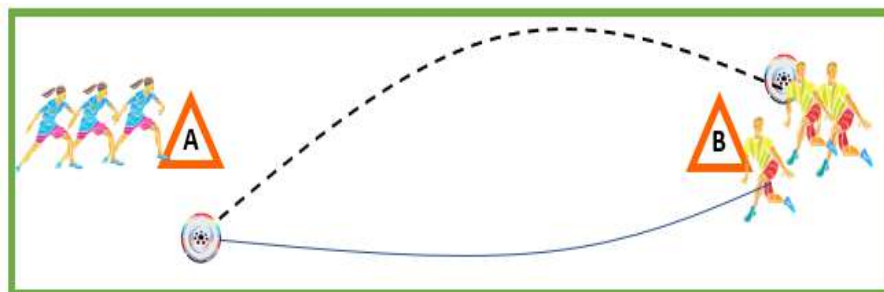
**Material:** 2 conos, 2 discos.

**Descripción:** se forman 2 parejas. Se ubican 2 conos (A,B) a 10m uno de otro. Cada pareja se forma en hilera tras un cono. El segundo de B lanza el disco y el primero corre, lo atrapa, lo pasa al segundo de A y se ubica en A. La acción se repite, ahora desde A.

### Variantes

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

Ubicar un defensa, de quien el jugador se debe desmarcar.



## Diamante

**Objetivos:** entrenar los lanzamientos backhand y forehand (curvas interna y externa) y los tipos de recepción.

**Participantes:** mínimo 4.

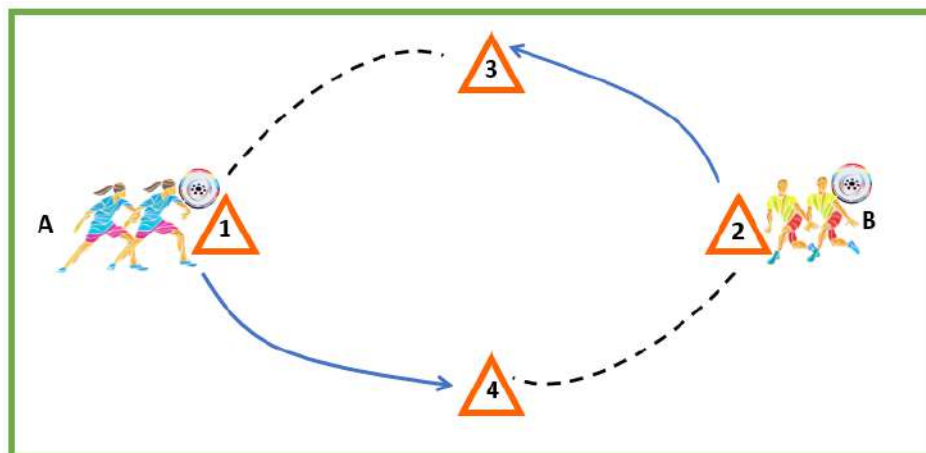
**Material:** 4 conos, 4 discos.

**Descripción:** se ubican 4 conos en diamante (1,2,3,4). Se forman 2 hileras (A,B), cada una con 2 discos. A se ubica en 1 y B en 2, quedando una frente a otra. El primero de A lanza a 3 y corre a 4 para recibir el disco del segundo de B, mientras que el primero de B corre a atrapar el disco que lanzó el primero de A a 3. Luego de recibir los discos, van a formar en la hilera desde donde se les lanzó el disco. El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción. Para practicar forehand, se cambia la dirección de lanzamiento al lado derecho y el desplazamiento al lado izquierdo.

### Variantes

El jugador decide los tipos de lanzamiento y recepción.

Lanzamientos para practicar curvas internas y externas.



## Diamante 2

**Objetivos:** afianzar la técnica de los lanzamientos backhand y forehand (curva interna – curva externa) y los diferentes tipos de atrapada.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 4 conos, 4 discos.

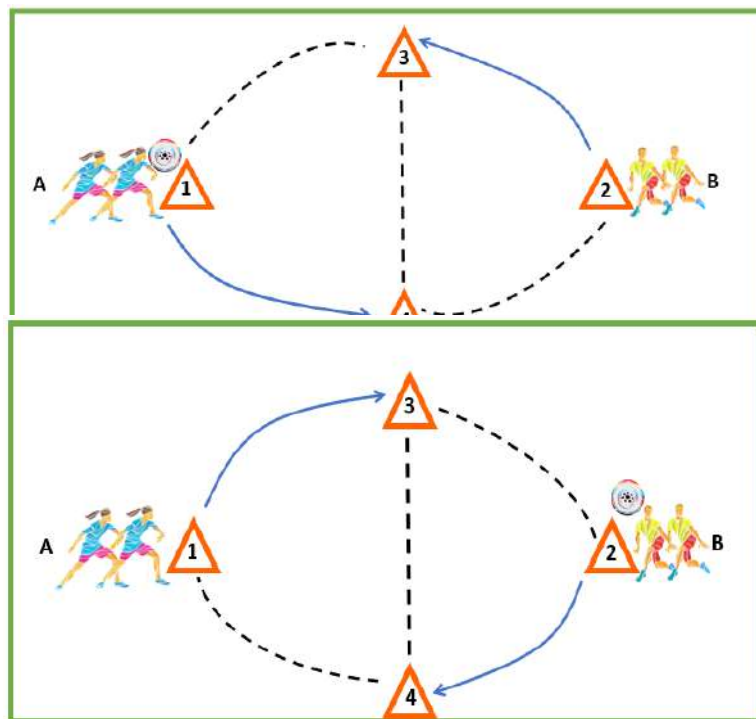
**Descripción:** se ubican 4 conos en diamante (1,2,3,4). Se forman 2 hileras (A,B). A se ubica en 1 y B en 2, quedando uno frente a otro. El primero de A lanza a 3, corre a 4 para recibir el disco que le lanzan desde 3 y luego lanza a 2. Mientras tanto, el primero de B corre a 3 a atrapar el disco que lanza el primero de A. Luego de la recepción de los discos, van a la hilera desde la que se les lanzó el disco. Para practicar el forehand, se cambia la dirección de lanzamiento hacia el lado derecho y el desplazamiento hacia el lado izquierdo.

### Variantes

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador elige los tipos de lanzamiento y recepción.

Lanzamientos con el fin de practicar las curvas internas y externas.



## Pase corto (Dishy)

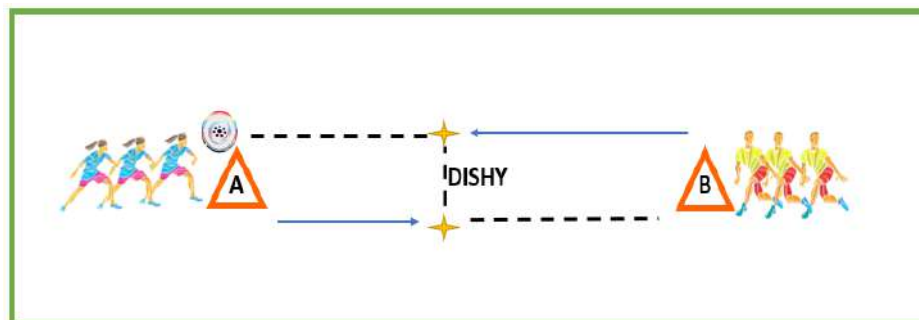
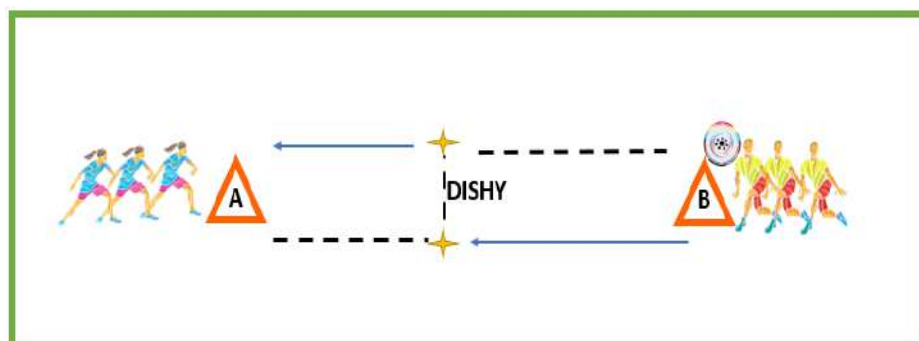
**Objetivos:** practicar el pase corto (DISHY) y mejorar la técnica de los lanzamientos backhand y forehand.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 2 conos, 1 disco.

**Descripción:** se forman 2 equipos y 2 hileras (A, B), cada una detrás de un cono, una frente a otra. El primero de A lanza al primero de B, corre al frente para pedir el Dishy (pase corto) y luego lanza a B. El jugador de B corre al frente para recibir el disco y hacer el Dishy a quien le lanzó el disco. Ambos jugadores pasan a la hilera contraria a la que iniciaron el ejercicio.

Para practicar el forehand se cambia la dirección de lanzamiento hacia el lado derecho y el desplazamiento hacia el lado izquierdo.



## Corte al pase

**Objetivos:** mejorar la técnica del backhand y el forehand y afianzar la habilidad del pase y el corte mediante fintas y desmarques.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 2 conos, 4 discos.

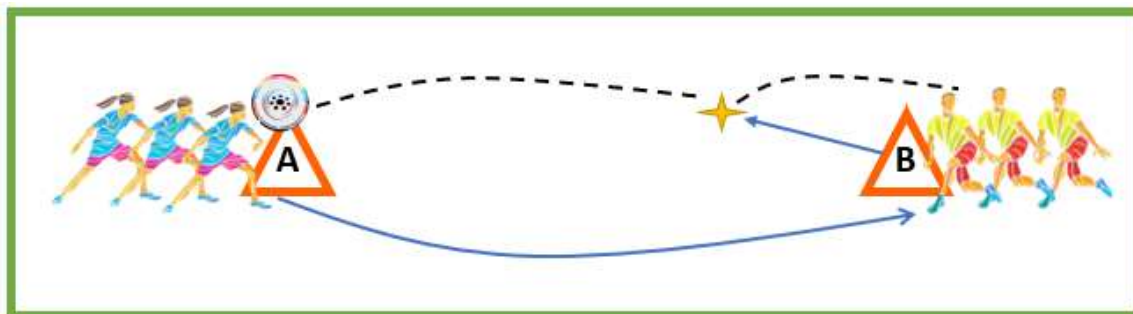
**Descripción:** se forman 2 equipos y 2 hileras (A,B), cada una ubicada detrás de un cono, una frente a otra. Los jugadores de A tienen los discos. El primero de A lanza al primero de B, que hace un corte, atrapa el disco, hace amagues, lanza a B y corre a A, mientras el jugador de A corre a B.

### Variantes

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador elige los tipos de lanzamiento y recepción.

Ubicar un defensa a quien realiza el corte, para que haga el amague y lance.



## Caja abierta

**Objetivos:** entrenar las técnicas de lanzamiento backhand, forehand y hammer, la técnica de lanzamientos largos y practicar diferentes tipos de corte.

**Participantes:** mínimo 8.

**Material:** 5 conos, 2 discos.

**Descripción:** se forma un cuadrado con 4 conos (A,B,C,D) y un cono en el centro (G). Se forman 4 hileras, cada una con al menos 2 jugadores, y se ubican detrás de los conos. Sólo las hileras A y D tienen disco. Los primeros de A y D corren a G y luego al siguiente cono a atrapar el disco que lanzó su compañero, e inmediatamente lanzan al siguiente cono, donde el otro jugador realiza la misma acción, y de ese modo van rotando.

### Variantes

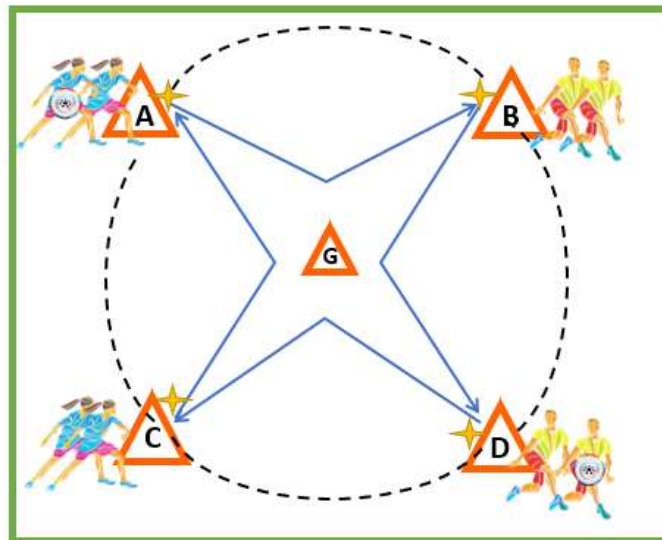
Cambiar la amplitud o área del cuadrado.

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador elige los tipos de lanzamiento y recepción.

Ubicar un defensa a quien realiza el corte, para que se pueda desmarcar.

Lanzamientos para practicar las curvas internas y externas.





## Pase y defensa

**Objetivos:** entrenar los lanzamientos backhand y forehand, practicar fintas y desmarques para la defensa y el ataque, y forzar al atacante a lanzar a un solo lado.

**Participantes:** 3.

**Material:** 2 conos, 1 disco.

**Descripción:** se forman 2 grupos, se ubican 2 conos (A,B) uno frente a otro a 5m. En A, un jugador ataca y otro defiende. En B, un jugador. Quien ataca lanza a B sin que la defensa tumbe el disco o interfiera en la efectividad del lanzamiento. Luego del lanzar, el jugador pasa a B a defender B, y el jugador que recibe el disco y quien defiende, pasan a A para recibir el disco. Si la defensa intercepta o interfiere en la efectividad del lanzamiento, el atacante debe interceptar el siguiente lanzamiento para no salir del juego. Ganan el enfrentamiento (free man drill) los dos últimos jugadores que queden en el juego.

### Variantes

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador elige los tipos de lanzamiento y recepción.

Lanzamientos para practicar las curvas internas y externas.

Se pide a la defensa forzar el lanzamiento.



## 5.2 Drills defensivos

### Gana la caja

**Objetivos:** afianzar: la técnica de los lanzamientos backhand, forehand y hammer, la técnica de lanzamientos largos, entrenar diferentes tipos de corte y recepción del disco, obligar al atacante a realizar fintas y desmarques, forzar al atacante a lanzar a un solo lado.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 12 conos, 1 disco.

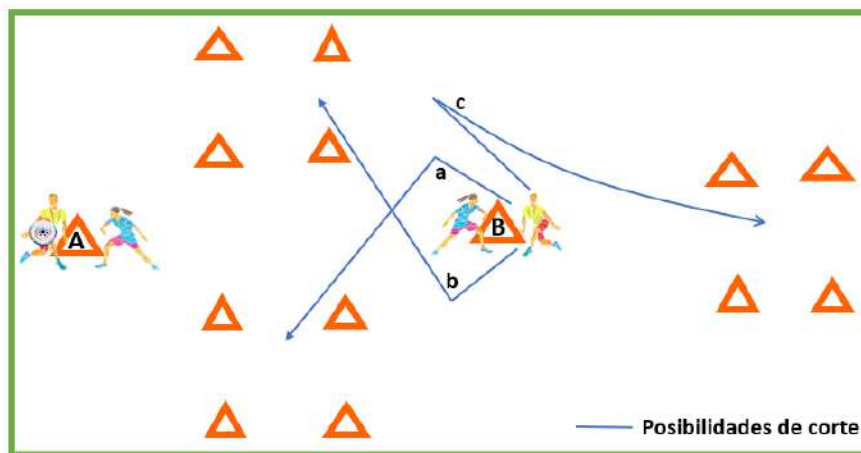
**Descripción:** se forman 3 cuadrados con los conos. Una pareja ataca y otra defiende. El jugador con disco lanza a su pareja en alguno de los cuadros. La defensa lo bloquea llevando conteo, mientras su pareja evita el que otro jugador reciba el disco dentro de uno de los cuadros.

#### Variantes

Reducir el tamaño de los cuadros para aumentar la dificultad.

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador decide los tipos de lanzamiento y recepción.



## Defensa largo

**Objetivos:** afianzar la técnica de lanzamientos largos, el ataque mediante fintas y desmarques, y la defensa; estimular la carrera al pase largo.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 3 conos, 1 disco.

**Descripción:** se ubican 3 conos en línea (A, B, C), separados a 6m y 3m. En A, los jugadores con disco, en B los defensas y en C los que cortan y corren al largo. El jugador de A lanza un pase largo, el jugador de C corre a tocar la espalda al jugador de B y luego a atrapar el lanzamiento largo, mientras el jugador de B tocado corre a impedir que el jugador de C lo recepcione. Finalizada la acción, el jugador de C pasa a A, el jugador que defiende pasa a C y el jugador de A pasa a B.

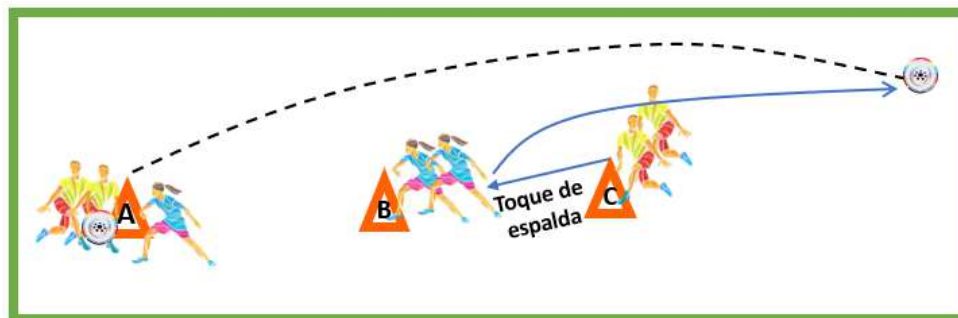
### Variantes

Cambiar la distancia de los conos.

Realizar otros ejercicios como burpees, pasar por una escalera de entrenamiento o pasar por obstáculos antes de correr al largo.

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El lanzador decide la dirección del disco.



## Carriles con perfil defensivo

**Objetivos:** afianzar la defensa al disco, obligar al atacante a realizar fintas y desmarques y forzar al atacante a lanzar a un solo lado.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 4 conos, 1 disco, 3 lazos.

**Descripción:** con los conos y los lazos se forman 2 carriles con inicio y final. Los jugadores se dividen en parejas de ataque y defensa. Cada pareja va por un carril jugando un 2x2 con la otra pareja del otro carril, buscando anotar. Los defensas evitan que los atacantes reciban al lado abierto y lleguen a la zona de gol. La pareja que reciba el disco por fuera de su carril se considera disco caído y vuelve a iniciar el ejercicio, cambiando de roles.

### Variantes

Ampliar o reducir el tamaño de los carriles.

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.



### 5.3 Drills de desplazamientos

#### Pase por la línea

**Objetivo:** entrenar lanzamientos largos en la línea del disco, practicar los cortes Dump y Berckley, afianzar la habilidad de pasar el disco y cortar.

**Participantes:** mínimo 6.

**Material:** 3 conos, 2 discos.

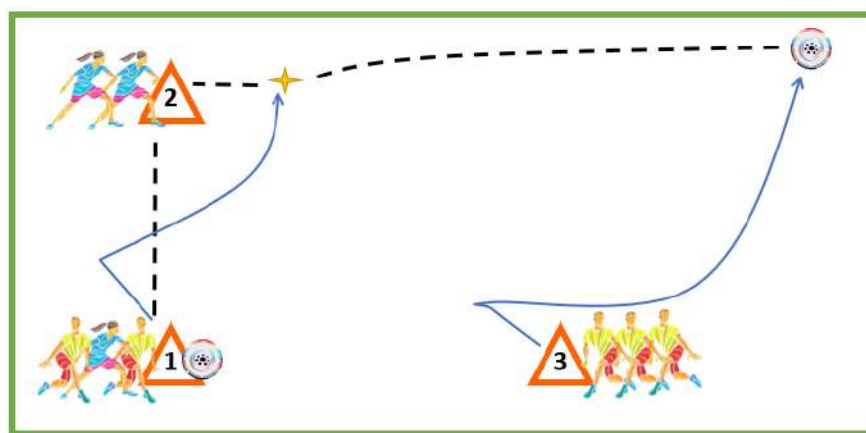
**Descripción:** se forma un triángulo, con conos separados a 8m. En 2 se ubican dos jugadores, y en 1 y 3 los demás. Los jugadores de 1 tienen disco, el primero lanza a 2, hace finta al Dump (corte atrás del disco) para recibir el Berckley (corte a la línea del disco) y lanza largo por la línea del disco. El jugador de 3 hace finta para correr al lanzamiento largo. El jugador de 2 recibe el disco lanzado desde 1 y lanza el Berckley al mismo jugador. Luego de esta acción, los jugadores rotan de 1 a 2, 2 a 3, y 3 a 1.

#### Variantes

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador decide los tipos de lanzamiento y recepción.

Poner defensas a quien realiza el corte, para que se desmarque.



## Cortes al pase largo y corto (dishy)

**Objetivos:** afianzar los lanzamientos de pase corto, el desempeño de los armadores con el Dump y el Berckley, y la habilidad del pase y el corte mediante fintas y desmarques.

**Participantes:** mínimo 8.

**Material:** 4 conos, 2 discos.

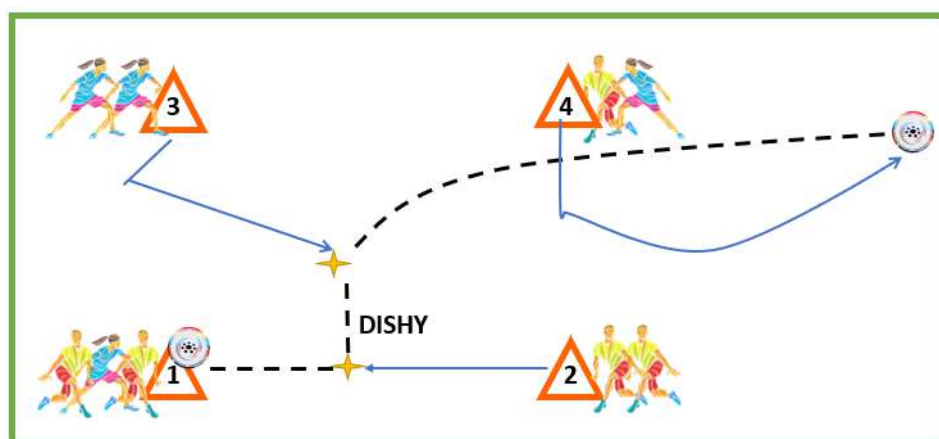
**Descripción:** se forma un cuadro con conos a 8m (conos 1 a 4). Se ubican 2 jugadores en cada cono. Los jugadores de 1 tienen disco. El primero de 1 lanza al medio de 1-2, el jugador de 2 corre a recibir el disco y lanza un Dishy al jugador de 3, quien hace finta y corte para recibir y lanzar un largo a 4, que a su vez finta y corta para correr el largo y atrapar el disco. Finalizada la acción, los jugadores rotan de 1 a 2, 2 a 3, 3 a 4 y 4 a 1.

### Variantes

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador decide los tipos de lanzamiento y recepción.

Poner defensas a quien realiza el corte, para que se desmarque.



## Trenza armadores (centro)

**Objetivo:** afianzar la habilidad del pase y corte mediante fintas y desmarques.

**Participantes:** mínimo 3.

**Material:** 3 conos, 1 disco.

**Descripción:** se ubican 3 conos a 3m (A,B,C). Un jugador frente a cada cono. El jugador de B tiene el disco, lanza y corre por detrás del jugador que recibe en el medio, haciendo un corte en Berckley. Las trayectorias que realizan los jugadores son:

**A:** a-e-i-l (azul)

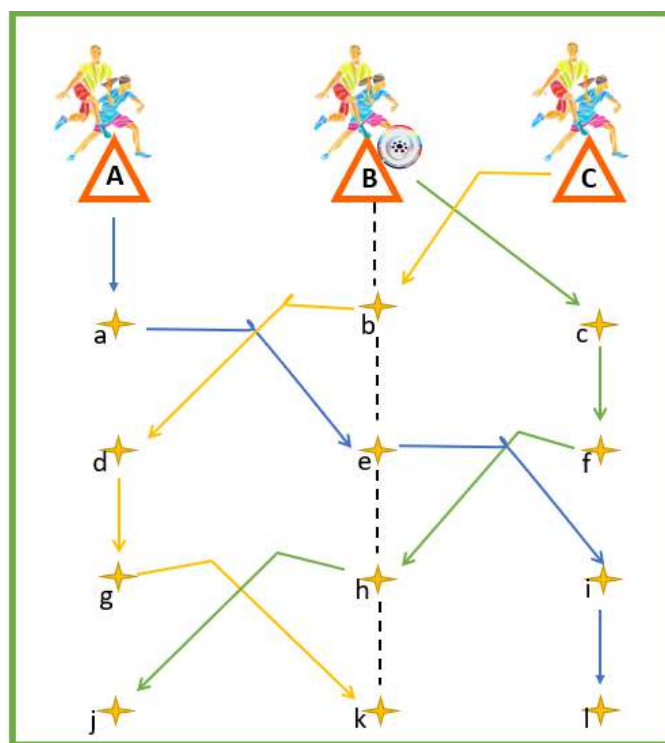
**B:** c-f-h-j (verde)

**C:** b-d-g-k (amarillo)

### Variante

Ubicar defensas en el primer lanzamiento, para que se realicen cortes y desmarques.

Recibe el disco el jugador de A, y el jugador de C se desmarca más rápido.



## Trenza armadores (línea)

**Objetivo:** afianzar la habilidad de pase y corte mediante fintas y desmarques.

**Participantes:** mínimo 3.

**Material:** 3 conos, 1 disco.

**Descripción:** se ubican 3 conos a 3m (A,B,C). Un jugador frente a cada cono. El jugador de B tiene el disco, lanza, corre al siguiente punto haciendo un corte en Berckley y Swing, para volver a recibir el disco. Al finalizar el ejercicio, todos cambian de punto y vuelven a realizar la acción de juego. Las trayectorias que realizan los jugadores son:

**A:** b-d-h-j

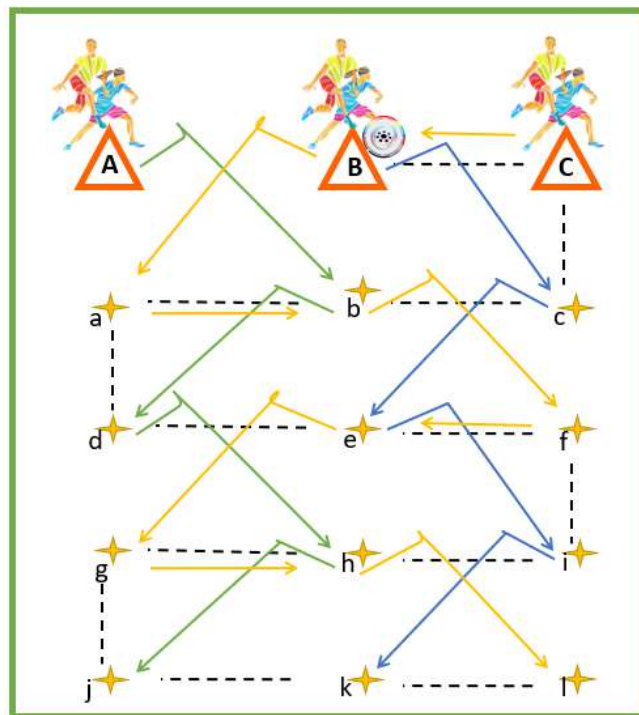
**B:** c-e-i-k

**C:** B-a-b -f-e-g-h-l

### Variantes

Colocar defensas en el primer lanzamiento, para que realicen cortes y desmarques. Recibe el disco el jugador de A, y el jugador de C se desmarca más rápido.

Realizar el ejercicio en el menor tiempo posible, sin dejar caer el disco, para mejorar la concentración de los jugadores.





## Trenza con amague (swing)

**Objetivos:** aprender el Swing, afianzar las técnicas de los lanzamientos backhand y forehand, y la habilidad del pase y el corte.

**Participantes:** mínimo 3.

**Material:** 3 conos, 1 disco.

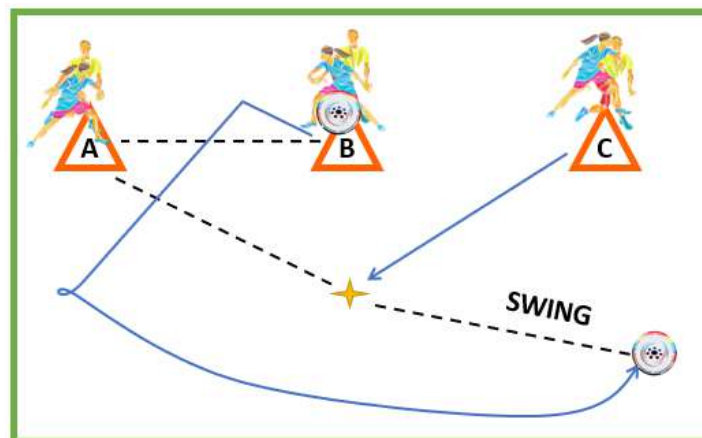
**Descripción:** se ubican 3 conos a 3m (A,B,C). Un jugador en cada cono. El jugador de B tiene el disco, lanza a A, hace un Berckley, el cual será negado por el jugador de A, ya que este le debe lanzar al de C, obligando al jugador de B a correr a la línea del cono C para recibir el Swing. El jugador que recibe en A, espera a que el jugador de C reciba el pase del disco en el centro del campo, para lanzarlo al Swing al jugador de B sobre la línea C.

### Variantes

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador decide los tipos de lanzamiento y recepción.

Poner defensas a quien realiza el corte, para que se desmarque.



## Correr al lado contrario

**Objetivos:** afianzar la técnica de los lanzamientos backhand y forehand, la defensa al disco y obligar al atacante a realizar fintas y desmarques.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 7 conos, 1 disco.

**Descripción:** con 6 conos se forman 2 cuadrados, unidos por los conos B y C. El cono A se ubica afuera de los cuadrados, conservando la línea media. En A se ubican atacante y defensa. En B se ubican 2 jugadores que corren en direcciones contrarias por detrás de los conos que forman los cuadrados. Cuando lleguen a C atacan el disco por el centro, buscando ganar o recibir el pase por el centro, lanzado por el jugador A con defensa. Finalizada la acción, el defensa pasa a lanzar, el lanzador pasa ser un corredor, y uno de los corredores pasa a defender.

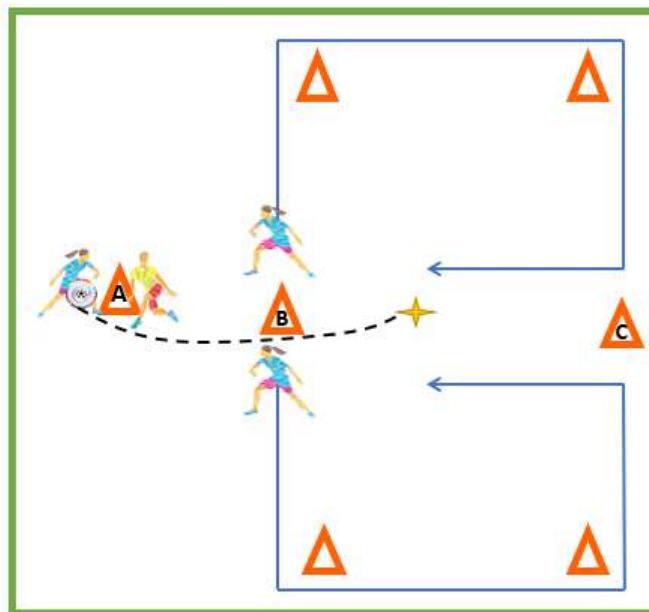
### Variantes

Cambiar la distancia de los conos.

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

Lanzar con el fin de que practicar las curvas internas y externas.

Poner defensas a quienes reciben el disco.



## Largo por la línea

**Objetivos:** afianzar la técnica de los lanzamientos largos, el lanzamiento del disco a la línea y estimular la carrera al pase largo.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 5 conos, 2 discos.

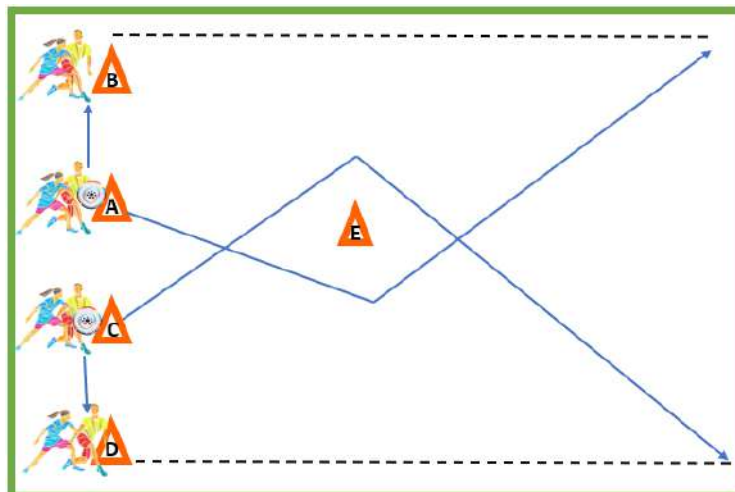
**Descripción:** se forma una fila con 4 conos, a 2m cada uno (A,B,C,D). Cada jugador se ubica ante un cono. Frente a los conos B y C, a 5m se ubica el cono E. Los jugadores de A y C tienen discos, y los lanzan a los jugadores de B y D respectivamente. Luego de lanzar, corren a E amagando y cambiando de dirección a atrapar el lanzamiento largo que hacen los jugadores de B y D. Luego de esta acción, los jugadores que reciben los largos pasan a hileras B y D, y los lanzadores pasan a A y C, cambiando de roles.

### Variantes

Cambiar la distancia de los conos.

Lanzamientos para entrenar las curvas internas y externas.

Poner defensas a quien lanza los largos.



## 5.4 Drills de cortes

### Bulevar de cuadros

**Objetivos:** afianzar la técnica de los lanzamientos backhand, forehand y hammer, la técnica de los lanzamientos largos y entrenar diferentes tipos de cortes.

**Participantes:** mínimo 4.

**Material:** 4 conos, 2 discos.

**Descripción:** se forma un cuadrado con conos a 3m. Los jugadores hacen una hilera en uno de los conos. El primero inicia sin disco, y los demás tienen. El primero de la hilera hace cortes a los otros conos, como lo indique el profesor. Cuando llegue a determinado cono, el jugador 2, con disco, realiza el pase al jugador 1. Quien recibe se dirige al final de la hilera, y quien pasó asume el rol de correr y atrapar.

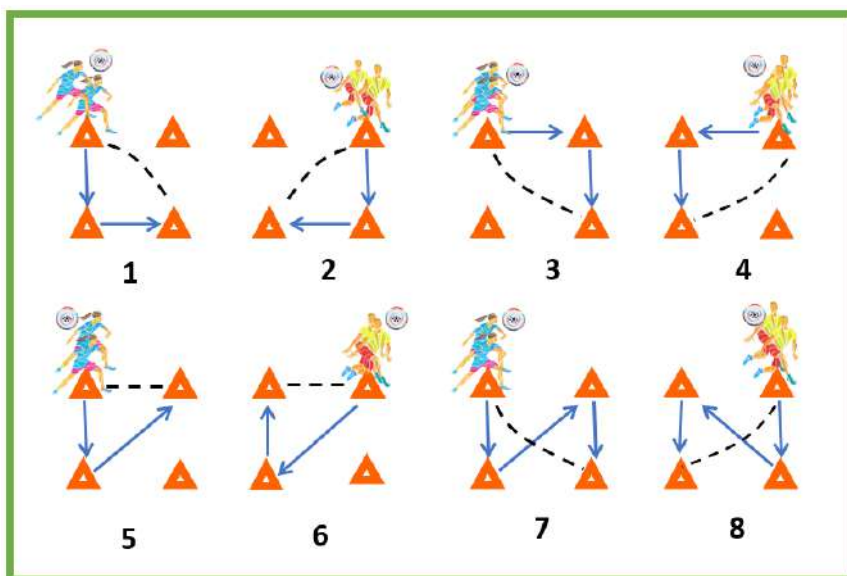
#### Variante

Variar el tamaño de los cuadros.

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador decide los tipos de lanzamiento y recepción.

Poner defensas al lanzador.



## Caja al centro

**Objetivos:** afianzar la técnica de los lanzamientos (backhand, forehand y hammer), la técnica de lanzamientos largos, y entrenar diferentes tipos de cortes para recibir el disco.

**Participantes:** mínimo 8.

**Material:** 5 conos, 2 discos.

**Descripción:** se forma un cuadrado con conos a 8m (A,B,C,D) y en el centro se ubica un cono (G). En cada cono se ubican al menos dos jugadores y solo los jugadores de A tienen disco. El primer jugador de A realiza un corte a G, regresa al medio de A y B, recibe el disco que le lanza su compañero y lo lanza al primero de B, quien realiza la misma acción de cortar al cono G y cambiar de dirección para avanzar al disco y atraparlo. Luego el jugador pasa a la cola del cono siguiente.

### Variantes

Variar el tamaño de los cuadros.

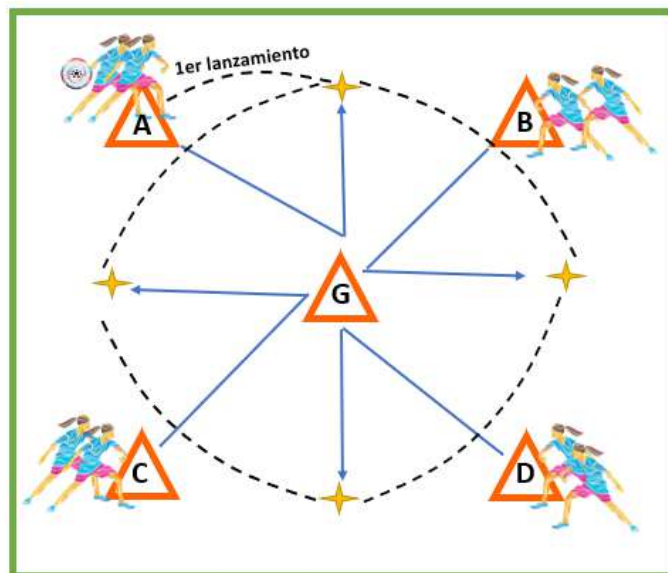
Cambiar el sentido de los desplazamientos.

El profesor indica los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador decide los tipos de lanzamiento y recepción.

Poner defensas a quien corta, para que se pueda desmarcar.

Lanzamientos para practicar las curvas internas y externas.



## Caja a la línea

**Objetivos:** afianzar la técnica de los lanzamientos (backhand, forehand y hammer), la técnica de los lanzamientos largos, y realizar diferentes tipos de corte para recibir el disco.

**Participantes:** mínimo 8.

**Material:** 4 conos, 2 discos.

**Descripción:** se forma un cuadrado con conos a 8m, se forman hileras tras cada cono (A,B,C,D) con al menos 2 jugadores. Solo los segundos jugadores de A y D tienen disco, los primeros realizan un corte a la línea del disco y cambian de dirección al siguiente cono, donde reciben el disco lanzado por sus compañeros, y luego lanzan al cono siguiente. El otro jugador de B y C realiza la misma acción de corte, cuando los jugadores A y D cambian de dirección, para poder avanzar hacia el disco y atrapar el lanzamiento realizado por los primeros jugadores de A y D, cuando estos llegan al cono B y C. Luego del lanzamiento, el jugador pasa a la cola de la hilera en la que quedó.

### Variantes

Variar el tamaño de los cuadros.

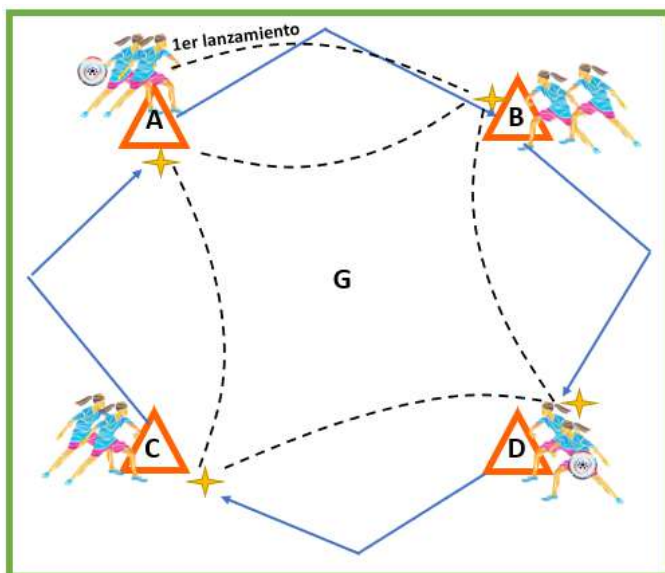
Cambiar el sentido del desplazamiento.

El profesor determina los tipos de lanzamiento y recepción.

El jugador elije los tipos de lanzamiento y recepción.

Poner defensas a quien realiza el corte, para que se pueda desmarcar.

Lanzar con el fin de practicar las curvas internas y externas.



## Cortar y lanzar

**Objetivos:** afianzar la técnica de los lanzamientos (backhand, forehand y hammer), la técnica de lanzamientos largos, y realizar diferentes tipos de cortes para recibir el disco.

**Participantes:** mínimo 6.

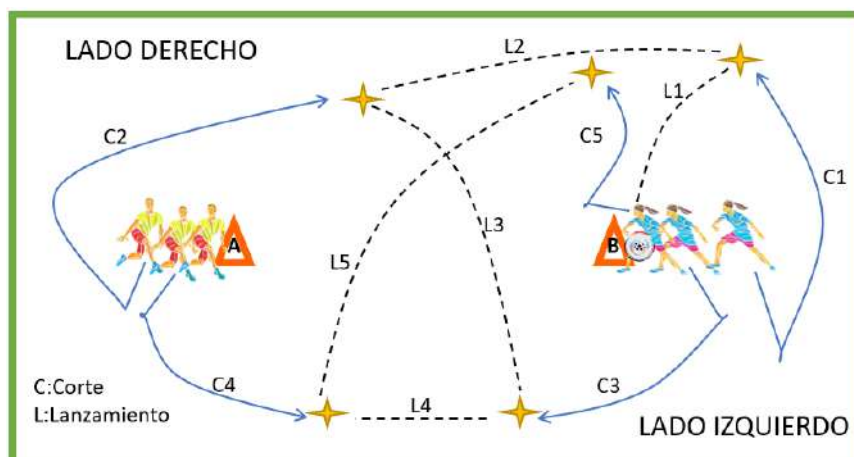
**Material:** 2 conos, 2 discos.

**Descripción:** se ubica un cono frente a otro, a 10m. Tras cada cono se forman 2 hileras (A,B) con al menos 3 jugadores, y solo el primero de B tiene el disco. El último jugador de B realiza un corte al lado derecho (C1) y el primero de B le lanza el disco (L1). Luego de que este jugador atrape el disco, lo lanza (L2) al último de A, quien hace un corte (C2) y recibe el disco en la mitad del campo derecho. Luego de que este reciba el disco, lo lanza a mitad del campo izquierdo de las hileras (L3), que debe ser atrapado por el último jugador de B, quien también realiza un corte (C3). La acción se repite hasta que todos los jugadores lancen y corten. Se debe hacer una jugada por el lado derecho y luego pasar al lado izquierdo. Los lanzadores pasan a las hileras contrarias a las que empezaron, ubicándose al comienzo de la hilera, y solo los últimos jugadores de ambas hileras salen a realizar los cortes.

### Variantes

Poner defensas a quien lanza el disco.

Poner defensa a quien recibe el disco.



## Conclusión

La práctica de cualquier deporte (en especial los deportes de conjunto, o de cooperación-oposición), con fines recreativos o competitivos, implica un buen dominio y desempeño técnico, de modo que se alcance un buen juego, o un buen resultado deportivo.

Los ejercicios planteados sirven a profesores y entrenadores para aplicarlos en sus sesiones de enseñanza o entrenamiento, o también sirven como modelo o guía para el diseño de nuevos ejercicios (más, o menos complejos) adaptados a las posibilidades y necesidades de los jugadores y los equipos.

## Referencias

- Colorado, C. (2019). *Ultimate Frisbee* (Curso). Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física y Deporte.
- Hernández, J. (1993). *Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hernández, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: INDE.
- Sánchez, M. (2007). La enseñanza de los deportes de cooperación-oposición en Secundaria. De los juegos adaptados al deporte reglado. En F. Ruiz & N. Mendoza (Coords.), *Condición física, habilidades deportivas y calidad de vida* (pp. 127-144). España: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Tejada, C. (2009). *Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento*. Medellín, Colombia: El autor. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/208-ultimatefrisbee.pdf>
- Tejada, C. (2010). *Ultimate Frisbee. Cartilla Guía*. Medellín, Colombia: El autor. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/071-ultimate.pdf>
- USA Ultimate (2019). *Ultimate en 10 reglas sencillas*. <https://www.usultimate.org/assets/1/Page/Updated.Spanish10SimpleRules.2020.pdf>
- WFDF The World Flying Disc Federation (2017). Señales de Ultimate 2017 según la WFDF. [http://aprendeultimatefrisbee.es/wp-content/uploads/2015/12/wfdf\\_rules\\_of\\_ultimate\\_2017\\_-\\_hand\\_signals\\_-\\_ESP.pdf](http://aprendeultimatefrisbee.es/wp-content/uploads/2015/12/wfdf_rules_of_ultimate_2017_-_hand_signals_-_ESP.pdf)



