

Ultimate Frisbee

Curso de monitores deportivos barriales

Unidades temáticas

Sesión 1

Historia y origen del deporte: El ultimate Frisbee, es un deporte reciente, creado hace medio siglo. Sus reglas provienen de la suma de las características de varios deportes, pero con el objetivo de crear un deporte competitivo pero que mantuviera valores expresos de buen juego y deportividad por sobre el resultado..

Se trata de un deporte, lo que implica que tiene un reglamento internacional, avalado por una federación internacional y competencia organizada desde el ámbito local al mundial

Teoría, reglamento y práctica. Profundizaremos en los aspectos reglamentarios generales y en las particularidades, reglamentarias propias de las diferentes modalidades de juegos

Sesión 2

Técnicas de lanzamiento y juegos aplicados a los lanzamientos. El juego promueve técnicas específicas de lanzamiento. En el curso enseñaremos los tres lanzamientos básicos, ejercicios y juegos para su aprendizaje y práctica.

Sesión 3 y 4

Nociones de tácticas básicas. En esta sesión haremos actividades para el aprendizaje de la marca y el desmarque, juegos aplicados. Ubicación en la cancha. Sistemas básicos de juego (Cortes, stack vertical, marcación individual).

Sesión 5

Variantes de ultimate frisbee. El ultimate es pausable de ser practicado en espacios abiertos y cerrados, sus diferentes variantes implican cambios en el número de jugadores y en las dimensiones de la cancha. Presentaremos las distintas modalidades y posibilidades de juego que ofrece el deporte.

Sesión 6

Teoría y debate sobre espíritu de juego, planillado y reglamento. El espíritu de juego es la regla más importante del deporte, cada encuentro está regido por el reglamento, pero cada decisión de juego es tomada en base a la sana discusión, sustentada en el conocimiento del reglamento y bajo la premisa de que el jugador es responsable de jugar justo y limpio.

Sesión 7

Mini torneo con planillero y planilleo de espíritu de juego. Instancia en la que se pondrá en práctica todo lo aprendido en el curso.

Sesión 8

Evaluación teórica-práctica. Prueba sobre reglamento y planillado de partido.
