



lahti ultimate club

**5th Anniversary**

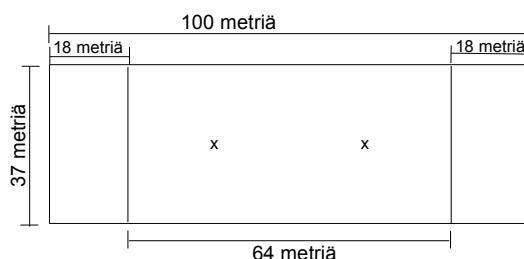
**Starttikurssi**

3.12.2008

# Ultimaten 10 peruselementtiä

## 1. Kenttä

- Ulkona pelataan nurmikentällä, joka on lähes jalkapallokentän kokoinen. Kenttä on 100m x 37m, jonka kummassakin päässä on maalialueet. Maalialueen koko on 18m x 37m.



(- Sisällä kenttä on noin käsipallokentän kokoinen. Maalialueet on suhteutettu kentän pituuteen ja leveyteen.)

**2. Pelin aloittaminen** - Ulkopeleissä kummallakin joukkueella on seitsemän (viisi) pelaajaa kentällä. Joukkue ryhmittyvät riviin omalle maaliviivalleen aina ennen jokaisen pisteen aloittamista. Joukkue, jolla on aloitusilanteessa kiekko hallussa heittää aloitusheiton vastaanottavalle joukkueelle. Vastaanottava joukkue saa hyökkäysvuoron ja heittänyt joukkue puolustaa.

**3. Kiekon liikuttaminen** - Kiekkoa saa liikuttaa joka suuntaan pelaajalta toiselle. Kun pelaaja saa kiekon haltuunsa tulee hänen pysähtyä mahdollisimman nopeasti; kolmen askelen kuluessa. Vain yksi pelaaja saa puolustaa kiekollista hyökkääjää. Muiden puolustajien tulee olla vähintään kolmen (3) metrin päässä kiekosta.

**4. Pysäytyslaskenta** - Kiekollisella pelaajalla (eli heittäjällä) on kymmenen (10) (kahdeksan (8)) sekuntia aikaa heittää kiekko seuraavalle pelaajalle. Puolustaja, joka puolustaa heittäjää (eli markkeri) laskee kymmeneen (10) (kahdeksaan (8)) sekunnin välein.

**5. Pelin kääntymiset** - Kun syöttö ei onnistu (esim. tiputus, katko, kiekko ulos kentältä) tai markkeri ehtii laskea kymmeneen (10) (kahdeksaan (8)), tulee puolustajasta hyökkääjä ja päinvastoin. Tilannetta kutsutaan pelinkääntymiseksi.

**6. Maalin tekeminen** - Kun hyökkäävä joukkue onnistuu syötössä vastustajan maalialueelle ja kiinniottava hyökkääjä saa kiekon kiinni.

**7. Kontaktit** - Kaikki kontaktit ovat kiellettyjä Ultimatussa. Estäminen ja screenit ovat myös kiellettyjä, koska useasti tällaiset tilanteet johtavat loukkaantumisiin.

**8. Virheet** - Kun pelaajien välillä tapahtuu kontakti, on virhe tapahtunut. Rikotun pelaajan tulee välittömästi huutaa kuuluvasti "Virhe!", jolloin peli pysähtyy. Jos virhetilanne ei vaikuta tai ole vaikuttanut peliin, jatkuu peli niin kuin virhettä ei olisi tapahtunut siitä paikasta mihin kiekko jäi virhehuudon tullessa. Jos taas rikkonut pelaaja ei myönnä tehneensä virhettä, pelataan tilanne uudelleen. Kiekko palaa paikkaan, missä kiekko oli huutohetkellä. Kun rikkonut pelaaja myöntää syyllistyneensä virheeseen jatkuu peli siitä kohdasta missä kiekko on.

**9. Pelaajat toimivat tuomareina** - Pelaajat ovat itse vastuussa omista ja vastustajan virheistä ja rajojen noudattamisista. Pelaajat ratkaisevat keskenään kiistatilanteensa. Tuomareita ei pelissä ole ollenkaan.

**10. Pelin henki** - Ultimaten filosofiana on hyvä urheiluhenki ja reilu peli. Kilpailuhenkisyys kuuluu lajiin, mutta ei koskaan pelaajien keskinäisen kunnioituksen, sääntöjen noudattamisen tai peli-ilon kustannuksella.

## Heitot

### Rystyheitto

Heittokäden neljä (4) sormea on kiekon koukistettu kiekon reunaan. Peukalo on kiekon päällä lähellä kiekon reunaa. Otteen tulee olla tiukka eikä kiekko saa olla löysästi kädessä. **Kunnon otteella saat kiekon lentämään paremmin.**

Aloittelijat yleensä ovat kasvotusten heittotilanteessa. Tästä johtuu, että heitto ei tavoita kiinniottajaa. Jos olet oikeakätinen heittäjä, seiso oikea olkapää kohden kiinniottajaa tai kohdetta. (Vasenkätiset vasen olkapää.) On tärkeää muistaa, että **heitto lähtee koko vartalosta - ei pelkästään kädestä.** Muista kiertää vartaloa ja pitää polvet hieman koukistettuina, ettei heitosta tule jäykkä. **Liikkeen tulee olla koordinoitu, ei vain epämääräinen viskaisu.**

Kun olet päästämässä kiekosta irti, **näpät rannettasi eteenpäin.** Tällä liikkeellä saat kiekoon aikaiseksi kierreliikkeen. Mitä nopeammin ja tehokkaammin näpät rannettasi, sitä enemmän kierrettä tulee kiekkoon. **Kierre on se elementti mikä pitää kiekon vakaana ilmassa lennon ajan.**

**Ole tarkkana, että pidät ranteen ja koko käden suorassa linjassa kun päästät kiekosta irti. Kiekon lähtöasennosta riippuu miten ja minne kiekko lentää.**

Kuten golfissa, jatka käden liikettä vaikka kiekko on irronnut kädestäsi. Tätä kutsutaan seuraamiseksi, ja se antaa heittoliikkeelle hyvän sujuvan liikkeen.

### Kämmenheitto

Perusote kämmenheitossa on **kolmella sormella** kiekosta kiinni pitävä. Etusormi osoittaa kiekon alla keskustaa kohden, keskisormi on kiekon alapuolella reunan sisäreunaa vasten ja peukalo kiekon päällä. Muut kaksi sormea ovat **poissa tieltä** koukistettuna kämmeneen kiinni.

Jos olet oikeakätinen, seiso vasen olkapää edessä ja vartalo hieman vinosti heittosuuntaan nähden. Vasen kädet ovat päinvastoin. Jalat hartioiden leveydellä toisistaan, heittokäsi taaemman jalan takana. Pidä polvet hieman koukussa ettei heitosta tule jäykkä.

**Heittokäden kynärpää on heittoliikkeen aikana** tukipisteenä ja näin ollen kynärpää ei saisi juurikaan liikkua. Heittotilanteessa sinun tulee pysäyttää kätesi liike nopeasti ja samalla näpät rannettasi saadaksesi kiekkoon kierrettä. **Loppujen lopuksi kaikki voima mikä lähtee vartalostasi ja kädestäsi kohdistuu keskisormeesi ja sitä kautta kiekon reunaan ja kiekkoon.**

Koska heittoliike on huomattavasti lyhyempi kuin rystyheitossa, on myös **irroitus hetkellä enemmän merkitystä kämmenheitossa.** Hyvä hetki päästää irti kiekosta on silloin kun käsi on taaemman jalan kohdalla. Heittoliikkeen jatkaminen kämmenheitossa ei ole niin välttämätöntä kuin rystyheitossa.

### Kaartavat heitot

Kaartavat heitot ovat vain variaatioita rysty- ja kämmenheittoista. Ranteen asennolla voit määrätä kiekon lentosuunnan ja kaarron.

### Yläheitot

- Upsi

Kämmenotteella heitettävä heitto pään yläpuolelta. Etenkin sisäpeleissä käytetty heitto, heittoa on erittäin vaikea markkeroida tai päästä katkomaan heittotilanteessa.

- Killeri

Kämmenotteella heitettävä heitto pään vierestä heittokäden puolelta. Nopea ja nopeasti laskeva, terävä heitto. Kiinnitossa tulee varoa sormia. Sisäpeleissä käytetty.

- Scoober (Skuuppi)

Kämmenotteella heitettävä heitto pään edestä/yläpuolelta. Mukailee upsia, mutta heitto on matalampi ja vaikeammin hallittava.

## Kiinniotot

### Paras kiinniotto on onnistunut kiinniotto.

#### Pannari

Hartioiden alapuolelle ja polvien yläpuolelle tulevat kiekot kannattaa ottaa kiinni ns. pannukakkuotteella, kummankin käden kämmenien väliin.

#### Yksi käsi

Vain erikoistilanteissa kiekko kannattaa ottaa kiinni yhdellä kädellä. Näissä yhden käden kiinnitöissä kannattaa kiinnittää huomiota peukalon asentoon, osoittaako peukalo ylös- vai alaspäin kiinnitettäessä.

Kiinniotossa tärkeintä on seurata kiekkoa koko lennon ajan, seuraavan syötön suunnittelu kannattaa aloittaa vasta kun kiekko on varmasti kädessä.

**ÄLÄ koskaan luovuta ennenkuin kiekko on maassa.**

## Kiekon lukeminen

#### Lentorata

Kiekon lentorataan vaikuttaa moni tekijä: itse heitto (kämmen/rysty/upsi/killeri...), kierre, kiekon lähtöasento, kiekon kunto ja tuuli.

Pidä katse kiekossa ja seuraa kiekon lentoa, arvioi koko ajan kiekon laskeutumista, tuulta, kiekon laskukulmaa yms.

Kiekon lukeminen harjaantuu vain kiekkoa lukemalla ja lentorataa tarkkeilemalla.

## Pelaamisen perusteet

#### Aloitushheitto

Kiekollinen pelaaja **nostaa kiekon** ylös ja ilmoittaa näin heittävän joukkueen olevan valmis aloittamaan. Kun vastustajakin on **nostanut käden** ylös valmiuden merkiksi voi peli alkaa. Aloitusheitto **heitetään**, kiekko lentää tasaisesti vastustajan maalialueen keskelle, samaan aikaan heittänyt joukkue juoksee puolustamaan omia pelaajiaan.

Vastaanottavan joukkueen **ei tarvitse** saada aloitusheittoa kiinni. **Tiputettu** aloitusheitto tarkoittaa, että **hyökkäyssuunta kääntyy**.

Jos et ole varma, että saat aloitusheiton kiinni niin anna kiekon pudota maahan. Jos yrität ottaa aloitusheittoa kiinni ja epäonnistut, vaihtuu hyökkäyssuunta (nyt ollaan vain muutaman metrin päässä omasta puolustettavasta maalialueesta).

Jos kiekko laskeutuu puolustamallesi maalialueelle tulee kiekko laittaa peliin välittömästi siitä kohdasta mihin kiekko laskeutui. Ennen kuin laitat kiekon peliin, kosketa kiekolla maata sen merkiksi että olet valmis aloittamaan pelin.

Pelitalanteessa maalialueelle tippuneen kiekon saa tuoda maaliviivalle ja laittaa kiekko siitä peliin tai aloittaa peli välittömästi siitä kohdasta mihin kiekko tippui.

Huomio: Et voi päättää kävellessäsi kohti maaliviivaa, että onkin parempi heittää kiekko jo ennen maaliviivaa.

Jos kiekko lentää **sivurajasta yli**, tulisi jonkun vastaanottavasta joukkueesta nostaa käsi ylös ja huutaa "**keskelle**". Tällöin kiekon saa tuoda keskelle kenttä **siihen kohtaa kenttää mistä kiekko meni yli sivurajasta**. Jos et huuda "keskelle", niin sinun täytyy aloittaa peli laidasta.

Jos kiekko lentää **yli takarajasta**, saa kiekon tuoda **brick**-pisteelle 20 metriä puolustettavasta maaliviivasta keskellä kenttää.

## Markkerointi eli kiekollisen hyökkääjän puolustaminen

### Mitä? Miksi? Suunnat?

Puolustaja tulee puolustamaan (markkeeraamaan) heittäjää, **markkeri pyrkii pakottamaan heittäjän heittämään vain tiettyyn suuntaan**. Kun kiekko on pelissä ja markkeri kolmen metrin etäisyydellä heittäjästä, alkaa markkeri laskemaan pysäytyslaskentaa. Laskenta tapahtuu yhdestä kymmeneen (*kahdeksaan*) sekunnin välein kuuluvasti. Jos markkeri ehtii laskea kymmeneen (*kahdeksaan*) (sanan kymmenen ensimmäiseen äänteeseen) seuraa siitä kiekon menetys. Jos heittäjä onnistuu heittämään kiekon, tulisi markkerin huutaa kuuluvasti "**Up!**", jotta muut puolustajat tietävät, että kiekko on ilmassa.

### Pääasiat ovat siis

- **seiso kauempana**
- **katso kiekkoa, silmiä, keskivartaloa**
- **pidä tasapaino**
- **kädet matalalla**
- **tunne/opettele markkeerattavasi**

## Pakotussuunta

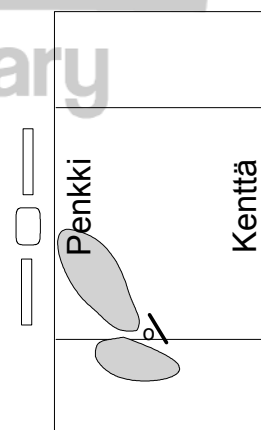
### Mitä? Miksi? Suunnat?

Hyökkäys on ryhmittynyt jonoon ja **laidat ovat tyhjänä**; avointa, vapaata tilaa on paljon. Puolustava joukkue pyrkii kuitenkin rajoittaa **syöttötilaa** pakottamalla heittäjän heittämään vain **tiettyyn** suuntaan, kentän jompaan kumpaan **laitaan tai keskelle**.

Kenttä on jaettu kuvainnollisesti **kahteen** osaan: **pimeään ja avoimeen**. Yleisesti vaihtopenkin puoli on "penkki" ja toinen puoli on "jotain muuta". Jokaisen pisteen alussa maaliviivalla sovitaan **puolustus-/pakotussuunta**, minne hyökkääjä **pakotetaan heittämään**.

Nyt jokainen puolustava pelaaja pystyy ennakoimaan ja sijoittumaan **oikein avoimelle puolelle**. Ja vaikka ensimmäiset syötöt onnistuisivatkin tiedät aina mihin suuntaan puolustaa.

Esimerkiksi: Oletetaan, että pakotussuuntana on **penkki**. Tämä tarkoittaa sitä, että markkeri pakottaa heittäjää heittämään **penkin** puoleiseen laitaan. Markkeri pyrkii pitämään toisen puolen kenttää (pimeän) kiinni niin, **ettei** heittäjä onnistu heittämään sille puolelle. Jotta markkeri pystyisi tähän, ilman virheitä, kannattaa markkerin olla heittäjään nähden **noin 45-90 asteen** kulmassa. Pakotussuunnan pitäminen on (lähes) **välttämätöntä**, sillä muut puolustajat luottavat markkeriin, ettei syöttöjä pimeälle puolelle tule. Pakotussuunnan ollessa penkki, pyrkivät muut puolustajat peittämään tämän avoimen eli penkin puolen vapaan tilan, etteivät hyökkääjät pysty tekemään helppoja hakuja saadakseen kiekon.



## Avoimelle puolelle pääseminen

Hyökkääjänä sinun tulee juosta ja pyrkiä pääsemään **avoimelle** puolelle, jotta saisit kiekon. Kaikki tämä tarkoittaa kaikessa yksinkertaisuudessa, että **sinun täytyy päästä eroon puolustajastasi**. Sinun tulee olla **nopeampi** ja sinun täytyy tehdä nopeita **harhautuksia**, sillä puolustaja pyrkii **ennakoimaan** liikkeitäsi. Hyökkääjänä sinun kannattaa miettiä liikkeet ja harhautukset etukäteen, mikä on tilanteeseen sopiva harhautus.

Jos huomaat, että harhautus toimii, älä epäröi käyttää sitä muutamaan kertaan ennen kuin vastustaja pääsee mukaan harhautukseen.

Puolustajana sinun tulee ennakoida hyökkääjän liikkeitä voidaksesi estää tai katkaista tulevan syötön. **Puolustajana sinun tulee kuitenkin antaa hyökkääjän tehdä ensimmäinen liike.** Jokaiseen hyökkääjän tekemään harhautukseen ei tule reagoida, sillä silloin hyökkääjä pääsee etulyötiasemaan ja ohitse.

Hyökkääjänä, **mitä lähempänä olet puolustajaasi, sitä vaikeampi ja vähemmän aikaa on puolustajalla reagoida sinun liikkeeseesi.** Jos teet harhautuksen kauempana puolustajasta, puolustaja ehtii näkemään harhautuksen ja tekemään oman liikkeensä peittääkseen syöttötilan. Mutta jos teet liikkeen lähellä puolustajaa, esim. juokset puolustajaa kohden ja teet harhautuksen sivulle ihan puolustajan vieressä, pääset varmasti puolustajan ohitse.

Toinen hyvä tapa päästä eroon puolustajasta on juosta hyökkäyspähän ja vetää puolustaja mukana. Itse juokset nopeasti ja puolustaja juoksee nopeasti, sinulla on etulyöntiasema muuttaa suuntaa; jarruttaa ja kääntyä juoksemaan kiekkoa vastaan. Nopeat pysähdykset ja suunnan muutokset ovat erittäin käytännöllinen tapa päästä puolustajasta eroon.

## Suunnan muutokset

Ultimate on **nopeatempoinen** ja **pelisuunta** muuttuu usein. Jos huomaat, että kiekko osuu maahan, huuda **“Kääntyy!”**, jotta kaikki **pelitoverisi** tietävät suunnan muutoksesta. Samalla kun kiekko osuu maahan ja sinusta tulee puolustaja, etsi välittömästi oma puolustettavasi.

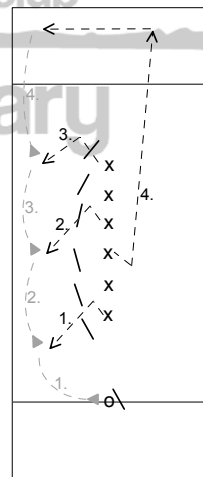
Hyökkääjästä puolustajaksi tuleminen näin nopealla tahdilla ei ole luonnollista. Aluksi sinulla on kaikki kontrolli pelistä ja sadasosa sekunnissa kaikki viedään ja sinusta tulee puolustaja. Edun saakin vastustaja. Mutta peliä ei kuitenkaan ole menetetty, enää sinun täytyy vain puolustaa kiekko pois vastustajalta.

## Hyökkäyksen eteneminen

Kiekko on pelissä ja pakotussuunta on sovittu. Yksi paras tapa liikuttaa kiekkoa hyökkäyssuuntaan on ns. aalto-hyökkäys (Flow). Jonon ensimmäinen hakee avoimelle puolelle ja saa kiekon. Seuraava haku tulee jonon loppupäästä, kun ensimmäinen hakija on saanut kiekon ja kääntyy, tulisi seuraavan hakijan olla jo sopivalla syöttö etäisyydellä. Tätä jatketaan niin kauan, että olla hyökkäyssuuntaan vastustajan maalialueella ja piste on tehty. Tämä on rullaava ja nopea tapa tehdä piste. Syöttöjen ja kiinniottojen tulee olla varmoja, hakujen tulee olla oikea-aikaisia ja teräviä. Nopeiden syöttöjen, hyvien hakujen ja pitkien maaliheittojen uhka tekee aaltohyökkäyksestä varteenotettavan strategian. **Jos hyökkäys pysähtyy, kasataan jono uudelleen ja aloitetaan aalto uudelleen.**

## Tyhjentäminen

Hyökkäystilanteessa kiekkoa hakeva pelaaja ei saa syöttöä, vaan kääntyy ja juoksee pois seuraavan haun tieltä. Mikäli hyökkäävä pelaaja jää **”tukkimaan”** avointa syöttösektoria, ei kiekollisella hyökkääjällä ole mahdollisuuksia syöttää avoimeen sektoriin.



## Kiekkoa ei jäädä odottamaan avoimeen sektoriin.

### Maalin tekeminen

Maali syntyy kun **hyökkäävän joukkueen heittäjä** syöttää kiekon ja **kiinniottaja ottaa kiekon kiinni vastustajan maalialueella.** Jos olet lähellä maalialuetta - **ÄLÄ** juokse kiekon kanssa maaliin, vaan pysähdy ja tarkista oletko juossut maalialueelle. Jos olet juossut maalialueelle kiekon kanssa, palaa takaisin maaliviivalle ja laita kiekko siirtä peliin. **ÄLÄ** myöskään syötä kiekkoa maalialueen sisällä, vaan tarkista syntyikö piste. Sillä jos piste olisi syntynyt ja syötät kiekon ja vastaanottaja pudottaa kiekon maalia ei synny ja hyökkäyssuunta kääntyy.

**Maali syntyy vasta kun kiekon vastaanottanut hyökkääjä tietää tehneensä maalin.**

**Jos et tiedä mitä tehdä hyökkäyksessä, niin mene keskelle kenttää ja ole poissa tieltä.  
ÄLÄ jää laitaan tukkimaan avointa tilaa.**

## **Historiaa**

Ultimate on nopeatempoinen kenttälaji, jossa vastakkain pelaavat kaksi seitsemän henkistä joukkuetta. Ultimatussa ei sallita kontakteja pelaajien kesken. Tarkoituksena on syötellä frisbeetä pelaajalta toiselle aina vastustajan maalialueelle asti. Ultimatussa yhdistyy monen eri lajin tyypillisiä piirteitä: juokseminen jalkapallosta, hyppääminen, harhautukset, syötöt ja suunnanmuutokset hyökkäyksestä puolustukseen koripallosta. Ultimatea pelataan ympäri vuoden, kesällä ulkona nurmikolla ja talvella sisällä halleissa, esim. koulujen liikuntasaleissa.

Ultimate sai alkunsa vuonna 1968 Maplewoodissa, New Jerseyssä Columbia High Schoolin oppilailta. Koulun lehden toimittaja ja koulun oppilasjohto kehittivät uuden pelin high school-iltojen iloksi.

Peli oli vapaamuotoista alusta asti, joukkueessa sai olla pelaajia jopa 30. Aluksi peli kantoi nimeä FRISBEE FOOTBALL, säännöt kehittyivät hitaasti, mutta varmasti. Ensiksi kiellettiin kiekon kanssa juokseminen, kehitettiin pysäytyslaskenta ja suunniteltiin puolustukselle säännöt.

Laji levisi nopeasti ympäri Yhdysvaltoja sitä mukaa kun oppilaat valmistuivat.

