APRENDE ULTIMATE

GUÍAS · ENTRENA · RECURSOS
PARA JUGAR Y ENSEÑAR



GUÍA BÁSICA PARA JUGAR A ULTIMATE

Aprende las reglas esenciales y empieza a jugar.

PARA PRINCIPIANTES

IDEAL PARA PROFESORES

ÚTIL PARA ENTRENADORES

APTA PARA CLUBES

Juan José Rivero Urdaneta
Jugador, capitán y entrenador

aprendeultimate.com

APRENDE ULTIMATE

CONOCE EL ULTIMATE

Un deporte diferente, para todas las personas

¿QUÉ ES EL ULTIMATE?

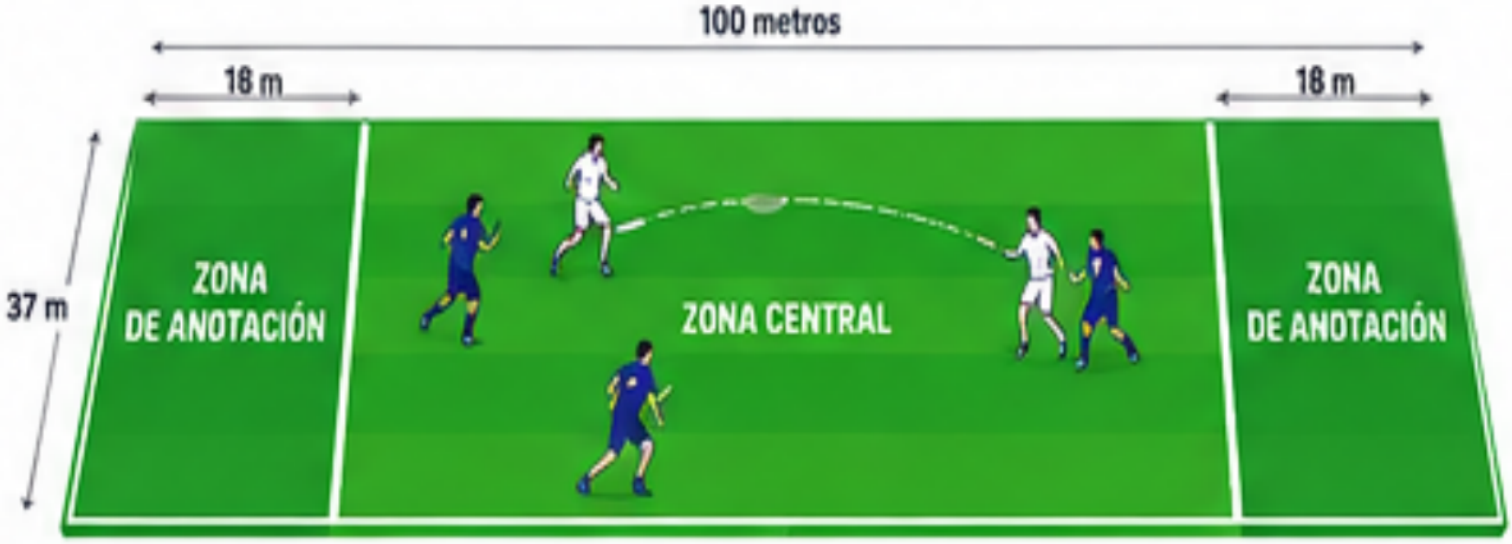
El Ultimate es un deporte de no contacto, autoarbitrado y jugado con un disco volador. Dos equipos compiten para anotar en la zona de anotación contraria, pasando el disco entre compañeros.

Combina esfuerzo físico, táctica, juego en equipo y respeto. Cualquier persona puede jugar, independientemente de su edad, género o nivel de experiencia.

IDEAS CLAVE

- No hay contacto intencionado
- Se juega con un disco volador
- Lo arbitran los propios jugadores
- Primero importa el juego limpio
- Es un deporte mixto e inclusivo

EL CAMPO DE JUEGO



Dimensiones orientativas (campo de hierba)

- Largo total: 100 metros
- Ancho: 37 metros
- Zonas de anotación: 18 metros
- Zona central: 64 metros

El objetivo del juego

Anotar un gol cuando un jugador del equipo atacante atrapa el disco dentro de la zona de anotación contraria.

Equipos

- 7 jugadores en el campo
- Cambios ilimitados
- En cada punto un equipo ataca y el otro defiende

3 LAS 10 REGLAS ESENCIALES (1-5)

Lo que necesitas saber para empezar a jugar

APRENDE ULTIMATE

1 ANOTAR

Se marca un punto cuando un jugador del equipo atacante atrapa el disco dentro de la zona de anotación contraria.



2 EL PULL (INICIO DEL PUNTO)

Cada punto empieza con un lanzamiento (pull) desde la línea de gol. Todos los jugadores deben permanecer en su zona hasta que el disco sea lanzado. Tras un gol, el equipo que ha anotado realiza el siguiente pull.



3 NO CORRER CON EL DISCO

El jugador que atrapa el disco debe pararse lo antes posible y mantener un pie fijo en el suelo (pivotar). No está permitido correr con el disco (travel).



4 TIENES 10 SEGUNDOS

El lanzador tiene 10 segundos para lanzar el disco. El defensor puede colocarse delante (sin contacto) y contar en voz alta. Si llega a "diez" y el disco sigue en la mano, hay cambio de posesión.



5 PASES EN CUALQUIER DIRECCIÓN

Puedes lanzar el disco en cualquier dirección: hacia delante, hacia los lados o hacia atrás. No hay un límite de pases.



LAS 10 REGLAS ESENCIALES (6–10)

Situaciones clave para seguir jugando

APRENDE ULTIMATE

6 DENTRO Y FUERA DEL CAMPO

Un disco está dentro si el receptor está dentro del campo cuando lo atrapa. Las líneas laterales no forman parte del campo. Si el disco sale fuera, hay cambio de posesión y el juego se reanuda desde el lugar por donde salió.



Atrapada dentro



Atrapada fuera (línea no incluida)

7 CAMBIOS DE POSESIÓN (TURNOVER)

El equipo defensivo gana la posesión si un pase no es atrapado, si el disco sale fuera, si es interceptado o si se comete una infracción (por ejemplo, contar hasta diez, coger tu propio pase o pasar sin lanzar).



8 CONTACTO Y FALTAS

Ultimate es un deporte de no contacto. El contacto físico que afecte a una jugada es una falta. La marca no puede estar más cerca del lanzador que el diámetro de un disco y no puede golpear ni quitar el disco de la mano.



9 SITUACIONES ESPECIALES

Si dos jugadores de equipos opuestos atrapan el disco a la vez, el equipo atacante mantiene la posesión. No puede haber más de un defensor marcando al lanzador (double team) y no se pueden poner bloqueos intencionados (pick) para obstaculizar.



10 ESPÍRITU DE JUEGO

El Ultimate se basa en el respeto, la honestidad y la responsabilidad. Los propios jugadores resuelven las situaciones de juego mediante el diálogo y el conocimiento de las reglas.



DUDAS FRECUENTES Y PRIMEROS PASOS

Resuelve tus dudas y empieza a disfrutar del juego

APRENDE ULTIMATE

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Puedo correr con el disco?
No. Debes pararte y pivotar manteniendo un pie en el suelo.

¿Puedo pasar hacia atrás?
Si. Puedes lanzar en cualquier dirección.

¿Qué pasa si el disco toca el suelo?
Es un cambio de posesión. El juego se reanuda desde el lugar donde tocó el disco.

¿Qué ocurre si atacante y defensor atrapan el disco a la vez?
El equipo atacante mantiene la posesión.

¿Hay árbitros?
No. El Ultimate se autoarbitra. Los jugadores conocen las reglas y resuelven las situaciones de juego.

¿Qué significa "Up"?
Se grita cuando el disco está en el aire. Avisa al equipo, especialmente a la defensa, para que levante la mirada, localice el disco y reaccione.

TU PRIMERA SESIÓN

1. **Practica pases y recepciones**
   En parejas o trios, a corta distancia.
2. **Añade movimiento**
   Pases y desmarques en grupos pequeños.
3. **Juega un partido reducido**
   Aplica las reglas esenciales.
4. **Disfruta y mejora**
   Comunica, muévete y respeta el Espíritu de Juego.

Sigue aprendiendo Ultimate
Encuentra más guías, explicaciones de las reglas, consejos y recursos en la web.

aprendeultimate.com



¿Quieres llevarlo al entrenamiento?
El Manual Práctico de Ultimate reúne 30 ejercicios ilustrados y listos para utilizar en tus sesiones.
Una herramienta práctica para profesores, entrenadores y clubes.

Descubre el Manual Práctico de Ultimate