

3. Łapanie Dysku



Wstęp teoretyczny

Chociaż łapanie wydaje się być prozaicznym elementem gry, to jednak nawet taka prosta i powtarzalna czynność składa się z elementów, które należy ćwiczyć, aby zwiększać jej skuteczność. Filozofią ataku powinno być utrzymanie posiadania dysku, a nie zdobycie punktu. Dopiero wtedy podanie dysku i jego złapanie zyskuje pełne i należne mu znaczenie.

Omówienie taktyczne

Złapanie dysku jest zdefiniowane jako posiadanie kontroli nad dyskiem - w praktyce oznacza to posiadanie dysku w dłoni lub w dłoniach w momencie kiedy dysk przestaje się kręcić.

Nauka łapania dysku powinna się zaczynać od chwytu "krokodylem", zwanym też "naleśnikiem": prawa ręka na górze (jednocześnie osłania twarz), lewa na dole, rozwieramy je przed nadlatującym dyskiem na około 30-60cm i zamykamy uchwyt na dysku. Palce rozłożone



na zewnątrz, łokcie ściągnięte do środka. Stajemy na trajektorii rzutu, żeby zablokować klatkę piersiową podanie, które “przeleci” nam przez ręce.

Nieco bardziej zaawansowanym chwytem jest chwyt krawędziowy, oburącz. W tym przypadku nadlatujący dysk łapiemy jak “pirania” między kciukiem a resztą palców przed sobą. Zaletą tego chwytu jest złapanie dysku nieco wcześniej niż krokodylem - i dalej od ciała, co wpływa na możliwość zbitcia dysku przez naszego obrońcę. Dysk nadlatujący na wysokości od pasa w górę łapiemy z kciukami na dole, a poniżej - z kciukami u góry.

Najczęstsze błędy

1. Za wąsko rozszerzone dłonie w pionie - tylko na 10cm, dysk odbija się od palców.
2. Łokcie ułożone anatomicznie na szerokość ciała lub wręcz na zewnątrz - dysk przelatuje przez dłonie, odbija się od klatki piersiowej i upada na ziemię.
3. Dysk łapany z boku ciała - jeśli dysk jest rzucony tak, że przeleci obok naszego ciała, zamiast łapać z boku, powinniśmy zrobić krok w bok i łapać przed sobą, zastawiając potencjalnie niezłapany dysk swoim ciałem.

Ćwiczenia + wariacje

1. Podstawowym ćwiczeniem jest rzucanie w parach - na odległość 10-12 metrów. Nadlatujący dysk łapiemy tylko krokodylem. Po 20 powtórzeniach - tylko piranią. Po kolejnych 20 - tylko jedną ręką, najpierw powtórzenia prawą, następnie lewą.
2. W drugim ćwiczeniu skracamy dystans - do około 6 metrów i osoba łapiąca staje tyłem do osoby rzucającej. Na hasło “UP” odwraca się z rękami przygotowanymi do złapania dysku. Na początku rzucający dopiero po obróceniu się (przeskoczeniu) osoby łapiącej. Wraz z oswojeniem się z dyskiem krzyczymy komendę później - na równo z rzutem dyskiem, a następnie nawet po rzucie. Dysk rzucający z wycuciem, opadający, łagodny.
3. Trzecie ćwiczenie ma na celu pracę nad refleksem. Dystans jak w drillu nr 2. Tym razem rzucający na granicy złapania (w bok lub w górę) drugiego zawodnika lub nawet tuż poza nim. Nie chodzi o złapanie dysku, chodzi o szybki i zdecydowany ruch łapiącego (aż do poziomy layoutów, jeśli dysk jest rzucony nisko i daleko od ciała)

W każdym ćwiczeniu po 10 powtórzeniach odwracamy role.



Zaawansowane wskazówki

Początkujący gracze Ultimate często pytają, czy mogą łapać dysk jedną ręką za krawędź. Jest to możliwe, jednak na ich poziomie niewskazane. Dlaczego?

Pomimo tego, że łapanie jest czynnością ofensywną, znaczenie łapania często porównują do zachowania bramkarza - kosztem nie złapanego dysku jest strata, co zaawansowanej drużynie daje prawie pewną szansę na zdobycie punktu - dlatego uważam skupienie przy łapaniu za to skupienie, którym cechuje się bramkarz przy strzale na bramkę. Czy będzie bronił jedną ręką dla widowiskowości, czy dwoma - dla pewności?

Drugim niezwykle ważnym elementem jest niezwalnianie przed złapaniem dysku. Charakterystyka tego sportu pokazuje, że przez większość czasu łapiemy dysk w biegu, mając obrońcę jedynie kilka metrów za plecami. Jeśli w ostatniej chwili zwolnimy lub co gorsza zatrzymamy się, żeby pewniej złapać dysk, wtedy nasz obrońca odrobi stracony dystans (osoba biegnąca 15 km/h pokonuje ponad 4m w ciągu 1 sekundy!)

Ostatnia rzecz to przeświadczenie, że podczas łapania dysk od razu przestaje się kręcić. Wraz z naszym stażem gry w Ultimate zwiększa się świadomość naszego ciała i będzie dochodzić do sytuacji, gdzie musimy świadomie stwierdzić kiedy od momentu kontaktu naszej ręki z dyskiem doszło do jego "złapania".

