





***BUDWEISER ULTIMATE LOVERS***

2016



„Létat je tak snadné!“

# Kánon

Smyslem Kánonu je seznámit Tě se všemi informacemi, které může začínající hráč Ultimate v 3SB potřebovat.

Dobře se bav.

## O týmu

3SB je českobudějovický tým Ultimate, jeden z nejdéle fungujících týmů v ČR. U zrodu stál v roce 1993 David Novák (Davídek). Poměrně záhy se tehdy podařilo získat titul mistra republiky v kategorii Open (rok 1996), ale tým se od té doby několikrát změnil a zašlou slávu už prakticky nikdo nepamatuje. Následovala řada let bez výraznějších úspěchů kdy dokonce hrozil úplný zánik týmu pro nedostatek členů. Bod obratu nastal ve chvíli, kdy byl zaveden systém volby kapitánů a členů VR, k čemuž došlo na podzim 2013. Tento krok postupně přivedly do týmu mnoho nových hráčů a hráček, a to časem začalo zákonitě nést svoje plody. 3SB začali pravidelně vyhrávat medaile. Nejprve v kategorii Woman, poté v Mixu a nakonec i v Openu. V současné době jsme nejlepším nepražským týmem a jedním z nejlepších v ČR vůbec.

3SB - Budweiser Ultimate lovers - Kánon

3SB Ti mohou nabídnout partu mladých otevřených lidí, příjemnou únavu po trénincích a čistou hlavu po turnajích. Turnaje k Ultimate neodmyslitelně patří a konají nejen po celé České republice, ale i za hranicemi. A když budeš chtít, můžeš třeba reprezentovat ČR. Pokud nám věnuješ svůj čas a úsilí, umíme tohle všechno zařídit.

Pokud budeš stát o své vlastní dresy, napiš na diskuzi do příslušné sekce. Jendak máme nějaké erární a čas od času objednávají nové. Týmové barvy jsou červená a černá, holky rády hrají v růžové.

## **Vedení týmu**

Kapitánka - Janča Šromová (720 432 359)

Kapitán - Martin Lipert (723 887 379)

Spirit kapitánka - Anička Dvořáková, Adélka Dobiášová

Spirit kapitán - Matěj „Hop“ Knopp

## Výkonná rada

Jan „Buchta“ Ondráček – předseda VR a pokladník

Lenka Krausová – manažer juniorů

Sára Tošnerová – komunikace, média

Jiří Svatoš – otázky spirita a pravidel

Lukáš Mareš – teoretik a jinak co je třeba



3SB - Budweiser Ultimate lovers - Kánon

## **Neoficiální funkce**

Kapitán juniorů - Matěj Štětka

Fotograf, prezentace týmu - Tomáš Kouba

Výběrčí peněz - Eliška Zikešová a Pavel Štěch

## **Spirit of the Game**

Spirit of the Game je prvek, který odlišuje Ultimate od ostatních sportů a dělá ho tím, čím je. Principy fair play jsou zavzaté přímo do pravidel a jejich dodržování se nejen vyžaduje, ale i hodnotí. Po každém zápase se posuzuje několik kritérií – znalost a použití pravidel, fauly, fyzické kontakty, férové smýšlení, pozitivní přístup a sebeovládání a komunikace (podle oficiální tabulky ČALDu). Všichni hráči by měli pravidla znát a dodržovat. Vyvarovat se zbytečných fyzických kontaktů (Ultimate by mělo být bezkontaktní), respektovat protihráče, krotit své negativní emoce, ukázat snahu řešit sporné situace přiměřeným způsobem, komunikovat s úsměvem a tak dále a tak dále. Pochopení principu Spirit of the Game má snazší hráč, který umí naslouchat hlasu svého svědomí a morálky. Role spirit kapitánů pak spočívá především v moderování diskuze o sporných okamžicích během a po zápase, pů-

sobí jako spiritová spojka s týmem soupeře. Platná pravidla najdete na [wfdf.com](http://wfdf.com), český předklad na [cald.cz](http://cald.cz). Nejasnosti konzultujte se zkušenějšími hráči anebo přímo se spirit kapitány. K připuštění na velké mezinárodní turnaje je obvyklou podmínkou složení internetového testu ze znalosti pravidel. Teorie je jedna věc, stejně důležité je ale i jejich používání, a to nejen na turnajích, ale i na trénincích.

## **Tréninky**

Denním chlebem v životě každého hráče Ultimate jsou tréninky – v 3SB máme od jara do podzimu k dispozici prakticky nejlepší tréninkové podmínky v celé republice. Máme krásné velké travnaté hřiště, atletický ovál, šatny a sprchy s teplou vodou. V poslední době ale začíná přibývat zájemců o využívání stadionu, což nám ukrajuje čas pro nás vyhrazený. Pojdme tedy přicházet na tréninky včas a využívat prostor naplno. Na to by měli vždy myslet nejen hráči, ale i trenéři.

Zbytek roku trávíme kde se dá. Shánění volných tělocvičen není v ČB žádný med a svou vlastní bohužel nemáme.

Kromě organizovaných tréninků se můžeš zlepšovat i individuálně – házet si v parku s kamarádem, sledovat a učit se taktiku z internetových videí (UltiVillage.com), pro-

3SB - Budweiser Ultimate lovers - Kánon

vozovat jiné sporty, posilovat, sledovat individuální plány atd. Vlastní iniciativu všichni ocení. Dobré je si také uvědomit, že tím zkušeným, kdo bude předávat dovednosti dál, budeš jednou Ty (a věř mi, že to nebude trvat dlouho). Budeš to Ty, za kým si budou lidé chodit pro radu a je dobré, mít jim co nabídnout.

Podrobnosti o trénincích stejně jako o všem ostatním najdeš na naší diskuzi [3sb.tymy.cz](http://3sb.tymy.cz)

## Turnaje

„Hele, kámo, za tři týdny o víkendu je turnaj v Horní Dolní a nemáme dost lidí, neměl bys čas?“ Tuhle větu slyšel snad každý nový hráč a každému v tu chvíli ztuhla krev v žilách. Hlavou Ti bleskne: „Proč se ptají mě? Vždyť jsem byl jenom na 3 trénincích, hraju to ani ne měsíc! Forehand se mi klepe, pokud vůbec letí, na obraně si pletu levou a pravou stranu a když dostanu disk, tak nevím, kam to hodit.“ Ujišťuji Tě, že tímhle jsme si prošli všichni. Takovéhle úvahy můžeš klidně rovnou hodit za hlavu. Můžeš se utěšovat tím, že jsme Tě oslovili, protože si myslíme, že na to prostě máš. My nejen že chceme, ale hlavně potřebujeme, aby noví lidé jezdili na turnaje a čím dřív tím líp. Jakkoli jsou tréninky denním chlebem hráče Ultimate, turnaje jsou jeho solí. Na turnaji se naučíš tolik, jako na 10 trénincích, a to během jednoho víkendu.

Existují různé druhy turnajů – české nebo mezinárodní, venkovní nebo halové, hrané čistě pro zábavu (těm si říká *fun*) nebo pro výsledek, juniorské turnaje, středoškolská liga nebo turnaje pro amatéry. Jednou za čas se pak pořádají tzv. *training campy*, kde se většinou v místech neexistence oficiálního týmu vyučují úplné základy. Pro nejpokročilejší jsou pak srazy různých reprezentací.

Jak vidíš, nabídka je přepestrá a záleží jen na Tobě, kolik turnajů zvládneš odjet. Bývají většinou víkendové, přičemž hra probíhá jak v sobotu tak v neděli. Spí se v tělocvičnách, případně podle roční doby i ve stanech. Organizátoři zajišťují snídani a sobotní večeri. Náklady na turnaj se liší podle místa, velikosti a úrovně turnaje. Ty běžné české vycházejí zhruba na 600 - 800 Kč, mezinárodní pak umí být samozřejmě výrazně dražší.

V Ultimate neexistují žádná přestupová pravidla, hráči tak mohou hrát s kýmkoli se dohodnou. Člověk si tak snadno může udělat spoustu dobrých kamarádů.

Pro nováčka jsou vhodnější *fun turnaje*, které jsou často spojené i s jinými než jen sportovními zážitky – v Chrasti se hraje divadlo, na AtruCupu je maškarní párty a proslavený pivní závod (ve kterém mimochodem drží 3SB světový rekord), české Kimle zdobí mistrovství světa v čin-čonzích, na Whose Baby je zase největší grilovačka na světě a tak dále. Komunita lidí okolo Ultimate je mladá a veselá.



## **Organizační forma**

3SB bylo po dlouhá léta samostatným občanským sdružením, tréninky probíhaly kde se dalo, ale nejčastěji na plácku u sportovní haly.

Časem jsme se pak domluvili s českobudějovickým Sokolem a začlenili se do jeho řad jako oddíl Ultimate. Naše povinnosti vůči Sokolu spočívají v každoročním placení členských příspěvků a účasti našich zástupců na valné hromadě (na které se volí vedení a hlasuje o rozpočtu). Za to máme k dispozici přesně vymezený čas na travnaté ploše stadionu a v zimě dle volných termínů také tělocvičnu. Se Sokolem komunikuje vedoucí oddílu, kterým je v současné době Buchta.

3SB je členem České asociace létajícího disku (ČALD), což nám umožňuje účastnit se mistrovství ČR. Naší povinností je odvádět členské příspěvky podle počtu členů.

ČALD je pak členem Světové federace létajícího disku – WFDF, což mu umožňuje vysílat své členy na mistrovství Evropy a světa, ale také musí platit členské příspěvky. WFDF je pak členem meziplanetárních organizací a těm platí a ty jsou členem mezigalaktických a také jim platí a tak dále až do nekonečna. Je to pořád stejné.

Volby kapitánů a členů výkonné rady 3SB se řídí Volebním řádem (který co nevidět vytvoříme a který bude přílohou Kánonu).

## **Poplatky**

Otázka peněz je vždycky důležitá a i Ultimate umí nastavit dlaň. Záleží na tom, kolik turnajů a jakých za rok navštívíte. Ligové turnaje a občas i evropské bývají týmem dotované, čili platíte pouze poplatky za hráče a dopravu. Týmová kasa pak kyne z našich každoročních příspěvků, které se vybírají většinou na přelomu zimy a jara. Současný systém příspěvků vymyslel a zrealizoval Buchta a jeho znění najdeš v příloze. Všechny dotazy směřuj na pokladníka týmu (tohoto času Buchta). Platí se v hotovosti buď výběrčím nebo přes banku na účet, jeho číslo visí na diskuzi.

## **Komunikace**

Několikrát jsem se v zmínil o týmové diskuzi. Ta nám skvěle slouží jako hlavní nástroj komunikace. Pochází sice z prehistorie, ale pořád funguje spolehlivě. Další možnosti jsou facebookové skupiny (například holčičí diskuze, amatérská liga nebo venkovní zimní tréninky a další). K oslovení velkého množství hráčů z jiných týmů pak nejlépe poslouží konference Halo. krátké představení a návod na přihlášení najdeš na <http://cald.cz/konference-halo>

Komunikaci s novináři všeho druhu obstarává Sára a Tomio, takže se s případnými dotazy a postřehy obračejte na ní. Důležitá věc pro všechny vzhledem k zachování dobrých vztahů se Sokolem je náš oficiální název je Sokol 3SB. Každopádně je vždy fajn, aby o jakékoli důležitější mediální prezentaci věděl aspoň někdo z VR, když už ne kapitán.

## **Taktiky**

Dobrého hráče kromě fyzické kondice, síly a vytrvalosti tvoří také schopnost o hře přemýšlet, dělat správná rozhodnutí ve správný čas a učit se novým věcem. Existuje mnoho způsobů, jak přelstít obranu soupeře i jak mu co nejvíce znepríjemnit jeho útok. 3SB již delší dobu sehrávají určité situace stále stejným způsobem – říkáme tomu taktiky. V příloze najdeš jejich základní přehled. Doporučuji Ti si je přečíst a pochopit, velmi si tím urychlíš další postup. V příloze je i slovníček základních pojmů, ty se ale rychle po několika trénincích a turnajích naučíš.

## **Kam dál?**

Co bude s 3SB za deset let? I mě by to zajímalo, ale nemám stroj času (a ani bych ho nechtěl). Určitě bychom se chtěli natrvalo zahrnout na předních příčkách ve všech kategoriích (i juniorské), ale nesmí to být na úkor spirta. Máme velký prostor k objevování evropských turnajů a Evropa má velký prostor k objevování nás. Přehled turnajů najdeš na *ultimatecentral.com*.

Po organizační stránce by bylo dobré najít lepší společnou řeč se Sokolem a kdyby to nešlo, tak se porozhlédnou jinde. Ideální stav by byl vybudovat si vlastní sportovní areál. Bylo by fajn obsadit další funkce v týmu – potřebujeme programátora, grafika, malíře, spisovatele, básníka, DJ, baby-sittera a tak dále. Pokud bys v sobě cítil taková pnutí určitě se ozvi komukoli ve vedení. A ještě jednou zopakuji, nebude to trvat dlouho a v tom vedení budeš Ty. Najdi odvalu a zapoj se co nejvíc.

3SB - Budweiser Ultimate lovers - Kánon

Pokud se chceš co nejrychleji rozvíjet po stránce herní, doporučuji kromě co nejčastějšího ježdění na turnaje také přihlášení do některého reprezentačního výběru, juniorského nebo dospělého. Na diskuzi je speciální oddíl, kam můžeš napsat. To, že 3SB je v současné době na špičce dokládá i několik našich kmenových hráčů, kteří reprezentační výběry vedou.

A to je asi všechno, co jsem chtěl říct. Jsem vyžvýkaný jako (Pedro promine) pedro.

Pokud bys měl jakýkoli dotaz, postřeh, kritiku pozitivní nebo negativní, tak si to nenechávej pro sebe. Piš na diskuzi, oslov spoluhráče (i protihráče). Mluv se všemi a o všem a měj rád 3SB, protože 3SB má rádo Tebe.

At' to lítá!

## Poplatky

V 3SB máme propracovaný systém týmových příspěvků. Snažíme se, aby byl co nejspravedlivější vzhledem k věku a aktivitě hráče, ale zároveň, aby motivoval k účasti na velkých turnajích. Jeho autorství se přičítá Buchtovi.



Ahoj,

po roce u kasy jsem se trochu zorientoval a mám lepší představu o tom, jak tým financovat. Do příštího roku se nám změní pár věcí, ale budou to spíš takové drobnosti. Stále zůstává pravidlem, že poplatky se platí od čtvrtého tréninku a pokud víte, že budete hrát aktivně, tak posíláte ihned. Také nám zůstanou 3 základní platební skupiny, ale přidá se k nim pár dodatků a upřesnění. Také jsem se rozhodl zafixovat pravidla ohledně placení při náhodné návštěvě ligového turnaje.

Poplatek pokryje většinu položek, které jsou dané, a tudíž ostatní výdaje budou už jen a pouze na jednotlivcích.

Příspěvek pokrývá: poplatek ČALD (který musí být zaplacen za každého hráče, který hraje ligový turnaj), Team Fee na turnaji (částka, která se dělí mezi všechny týmy za pronájem hrací plochy), tréninky na půdách Sokola (členská známka, poplatek na režii hřiště), pronájem plochy na soustředění (Akra apod.) a sportovní náčiní (rozlišovány, žebřík, kuželíky a v budoucnu MOŽNÁ v budoucnu i disk).

Příspěvek nepokrývá: Dopravu na turnaj (většinou kolem 100 Kč i do nejzazších koutů ČR při plném autě), hráčský poplatek organizátorovi, který bude odevzdán ČALDu (30 Kč na každém ligovém turnaji), snídane (většinou stojí 50Kč na den) a večeře (pohybující se okolo 70 – 100 Kč).

Každý LIGOVÝ turnaj, na který se hodláte vypravit tudíž poté stojí kolem 300 Kč s tím, že si dáte obě snídane,

3SB - Budweiser Ultimate lovers - Poplatky

večeři a pojedete nějakým nevýkonným autem s vysokou spotřebou.

Co se týče FUN turnajů, tak na ty prozatím neproplácím nic, protože to nejsou oficiální turnaje pod záštitou ČALD tudíž se Team Fee dělí mezi hráče, kteří jedou přímo na místě. Tyto turnaje obvykle vyjdou o 200-300Kč více, podle počtu hráčů, ale zaručeně se na nich užije víc le-grace než na turnajích ligových ;)

Nyní už přímo k platebním skupinám. Jediné, co se zde změnilo od minulého roku je, že skupina „středoškoláci“ morfovala na „Do 18 let“. Pro ujasnění – 18 let včetně.

Tyto „tarifní částky“ Vám pokryjí poplatky na celý rok, pokud budete hrát jak venkovní, tak halovou sezónu.

### 3SB - Budweiser Ultimate lovers - Poplatky

Do 18 let včetně	1 750 Kč
Studenti do 26 let	2 000 Kč
Pracující	2 250 Kč
Pouze trénující	1 000 Kč

A nyní již k ujasnění poloviny platebního období a podobně. Udělal jsem pár změn, které jsou určitě k lepšímu a nebudeme se tudíž dohadovat o nějakých datech nebo či co. Těch pravidel bude o něco málo více, tak si je pozorně přečtěte!!

1) Pokud hrajete POUZE VENKOVNÍ nebo POUZE HALOVOU sezónu, dáte mi polovinu poplatku.

2) Pokud chcete pouze trénovat VENKOVNÍ sezónu, platíte mi 750 Kč, pokud pouze HALOVOU, platíte 250 Kč.

3) Pokud začnete hrát uprostřed venkovní sezóny (začátkem, nebo během letních prázdnin) a nebudete chtít jezdit na turnaje (tudiž budete chtít pouze trénovat), zaplatíte mi 500 Kč. Pokud na turnaj však budete chtít, doplatíte mi do poloviny vaší tarifní částky. Pokud se posléze rozhodnete, že budete chtít trénovat a hrát turnaje i v hale, doplatíte mi druhou polovinu tarifní částky.

3. 1.) Pokud se stane totožná situace v hale (začnete trénovat někdy během zimy), zaplatíte mi 200 Kč, pokud budete pouze trénovat. Pokud se rozhodnete jezdit na turnaje, doplatíte mi zbytek poloviny tarifní částky.

3. 2.) Toto platí i v případě, kdy na začátku zaplatíte tarifní poplatek za tréninky (1 000 Kč). Poté kdykoliv se rozhodnete jet na ligový turnaj, doplatíte zbytek částky vašeho tarifního poplatku.

3.2.1.) Pokud zaplatíte pouze za tréninky a poté se rozhodnete hrát ligové zápasy, doplatíte mi do poloviny tarifního příspěvku.

4) Pokud začnete na tréninky chodit začátkem září a budete vědět, že halovou sezónu nezvládnete kvůli časovému vytížení (haly obvykle máme pronajaté pozdě večer), tak mi za oba měsíce zaplatíte 200 Kč.

4. 1.) Pokud budete trénovat od září a halovou sezónu budete chtít trénovat také, zaplatíte mi 200Kč (za konec venkovní)+250 Kč (Za normální halový tréninkový poplatek).

4. 2.) Pokud se rozhodnete, že v hale chcete hrát turnaje a zároveň hrajete od září, budu po vás chtít polovinu tarifní částky +200 Kč (za konec venkovní sezóny)

Nyní přichází na řadu asi nejspornější poplatek všech dob a to sice poplatek ČALD. Někteří lidé totiž hrají jen občas jako podpora, ale bohužel tento poplatek musíme zaplatit chtě nechtě, i když daní hráči hrají pouze jeden ligový turnaj. Pro placení zde bude fungovat velice jednoduché pravidlo. Pokud chodíte na tréninky a rozhodnete se jet byť na jeden ligový turnaj, doplatíte mi částku dle pravidla 3, nebo 3. 1. výše. Pokud jste zkušený hráč a na tréninky nechodíte, ale přesto nám na JEDNOM ligovém turnaji pomoci chcete, tak za Vás ten příspěvek zaplatíme. Pokud se však objevíte jako pomoc na turnaji dalším, už po Vás budu poplatek ČALD (350 Kč) chtít.

Co se týče proplácení Evropy – toto téma se bude vždy řešit při přihlašování se na finální turnaj. Kolik se z Team Fee, které činí zhruba 1 000 EUR, proplatí, se bude vždy počítat podle aktuálního stavu účtu.

Mírná změna proběhne i v začátku platebního období. Peníze již nebudu vybírat někdy na začátku února, ale místo toho stanovím pevné datum.

Tímto datem bude poslední turnaj halové sezóny, tudíž HMČR v Brně 25.2. – V tento den začnu vybírat tarifní poplatky, které budou posléze platit celý rok.

Přesným datem začátku halové sezóny bude poslední venkovní turnaj, tudíž České Kimle 15.10. – V tento den chci mít u sebe peníze od všech, co započali venkovní sezónu v jakémkoli stádiu (jak od začátku, tak od prázdnin, nebo i od září). V tento den zároveň požaduji peníze



3SB - Budweiser Ultimate lovers

ode všech, kteří se rozhodli halovou sezónu nakonec hrát a dluží mi tudíž polovinu tarifního poplatku.

Tyto turnaje mají většinou zafixovaná data konání, takže se s koncem a začátkem platebního období hýbat nebude.

Pokud je to jen trochu možné, posílejte mi peníze na týmový účet. Pokud ne, tak v Budějčích budou výběřčí peněz Eliška a Pavel, buďte na ně hodní!

Pro ty, kteří mi už za sezónu 2016/2017 platili plný tarifní poplatek má tato zpráva spíše informativní účel pro orientaci, kolik budou platit v únoru příštího roku a tudíž mi nic platit až do konce halové sezóny nebudou. Pro no-

váčky, kteří přišli např. v září, nebo během prázdnin je toto informace, jak se orientovat v placení nyní a na začátku halové sezóny.

Pokud máte jakékoliv otázky, nebo připomínky, napište mi hned sem na týmy do diskuze s číslem účtu, na mail [ondracekjan@gmail.com](mailto:ondracekjan@gmail.com), nebo na Facebook. Na všech třech zdrojích odpovídám rychle.

Děkuji

Váš Buchta

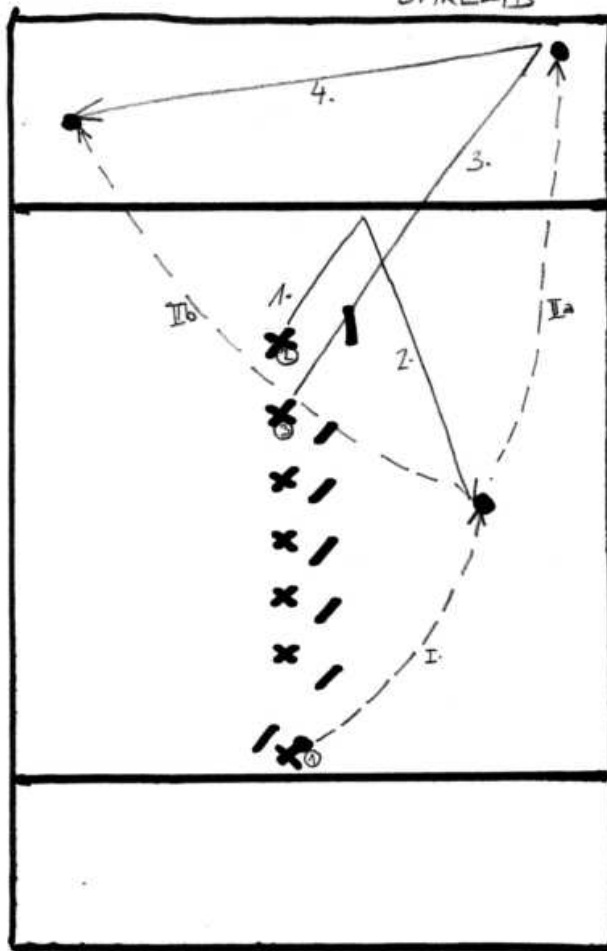
# Taktiky

Zde najdeš přehled taktik 3SB. Slouží především k pochopení principů, konkrétní provedení se může malinko lišit. Musíme mít ale pevný bod, od kterého se odpícháme. Velká část textu je věnována nejčastějším chybám, kterých je třeba se vyvarovat. Čti, studuj, bav se. Doporučuji si k textu otevřít slovníček základních Ultimate pojmů a nalistovat schémata.

## Útok

Máme 2 základní varianty útoku – vertikální a horizontální stack. Oba mají své přednosti a nevýhody, používáme je tedy v různých situacích.

### Schéma č. 1 - Vertikální stack ZÁKLAD



- **Vertikální stack, čili normální lajna**

Podívej se na schéma č.1, kde je vyznačeno základní postavení útoku a obrany (křížek je útočník, čárka obránce. Plná čára je směr náběhu, arabská číslice je pořadí náběhu, přerušovaná čára je pohyb disku, římská číslice je pořadí hodů). Disk je na středu (u hráče č. 1). První náběh má hráč na poslední pozici ve stacku (č. 2). Nabíhá podle toho, jak stojí jeho obránce, může jít rovnou na dlouhou nebo změnit směr a naběhnout k disku. Lepší je nabíhat do otevřené strany (jak je vyznačeno na schématu), ale pokud má disk dobrý házeč, tak se může vrhnout i do zavřené. Když dostane disk (na schématu), navazuje na něj opět poslední hráč ve stacku (č. 3). Nabíhá mu na dlouhou do zóny po lajně (náběh 3), případně u zadního rohu zóny zasekne a naběhne křížem na druhou stranu (náběh 4), kam očekává over.

Tomuhle náběhu se říká „*sedmičkový*“ (podle tvaru) a měl by tak probíhat jakýkoli náběh z pole do zóny.

***Na co si dát pozor?***

1) postavit stack ve správné vzdálenosti, ani ne moc daleko, ani ne blízko (tedy cca 12- 18 metrů od házeče), stack stojí přesně uprostřed šířky hřiště.

2) nechumlovat se ve stacku, ale mít nějaké rozumné rozestupy (zhruba 1,5 metru).

3) stack by měl být co možná nejužší, abychom měli co nejvíce prostoru kolem něj.

4) stack se musí posouvat s posunem disku dopředu a dozadu, tak, aby byla vzdálenost pořád stejná (viz bod 1).

5) nabíhající hráč nenabíhá těsně k házečovi (nesmí za úroveň prvního hráče v lajně), hod se stejně nedá hodit a hráč jenom překáží.

6) nabíhač nesmí nikdy nabíhat kolmo k dlouhé straně, náběh je vždycky buď K házeči nebo OD házeče (zákaz kolmých náběhů).

7) vždycky, když nabíhač přihrávku nedostane, musí ihned vyčistit prostor, vzadu už je totiž připravený další nabíhač. Prostor se čistí dalším náběhem, ideálně na dlouhou a dále například do zavřené strany jako návaz na swing.

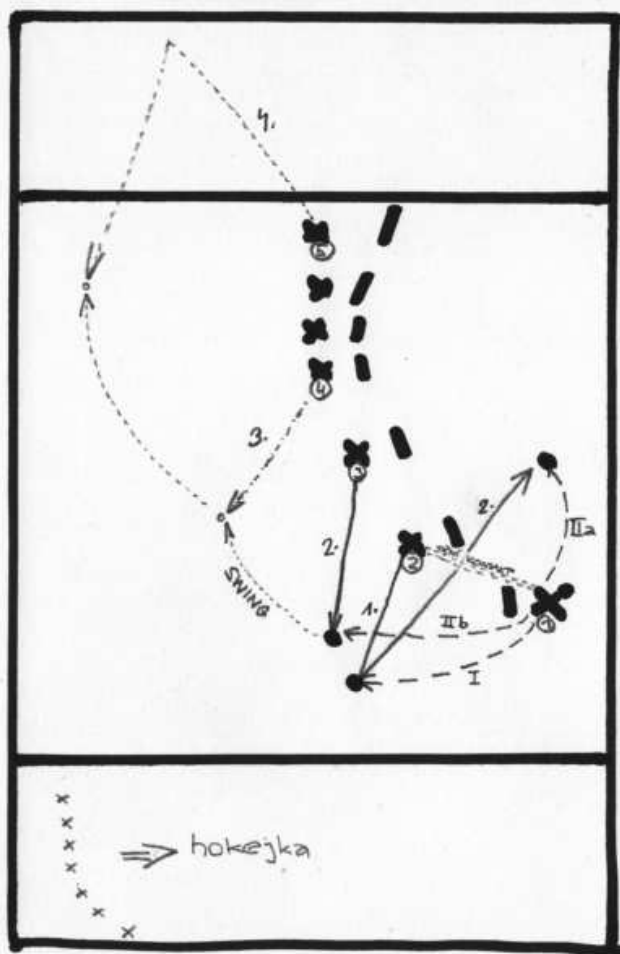
8) nabíhám, když je na mně řada. Nenabíhám, když není. Nejhorší je, když házeč 3 vteřiny náběh nemá a pak to všichni chtějí honem a najednou zachránit. Máme nějaký systém, tak se ho držíme.

9) není dobré nechat se s diskem zavřít u lajny. Pokud se to stane, je třeba nepanikařit. Podívej se do očí prvnímu hráči ve stacku, on Ti pomůže takzvaným „dumpovým“ náběhem. O něm je 2. schéma.



# Schéma 2.2

DUMP - SWING - Základ



- **Dump – swing**

Tahle souhra se využívá ve chvíli, kdy se zastaví posun dopředu, obrana zaujme pozice a hráč je zavřený s diskem u postranní lajny (č. 1 na schématu), případně při dobývání zóny. Souhra začíná ve chvíli, kdy si házeč uvědomí, že dopředu to hodit nejde (což je většinou po 4 - 5 sekundách bez náběhu). V ten okamžik se otočí na prvního hráče ve stacku (č. 2) a naváže s ním OČNÍ KONTAKT, který už nesmí porušit. Tím jej vyzve k činnosti a nehledá už nikoho jiného. Všichni ví, co se bude dít, hráči v poli přestanou nabíhat (aby nerušili). Po navázání očního kontaktu tedy první hráč ve stacku udělá náběh. Kampak? V principu podle postavení jeho obránce. Když mu nechává hodně prostoru dozadu, tak se rozběhne dozadu (náběh č. 1), pokud ho naopak nechává hrát po lajně, běží rovnou dopředu. Většinou ale obránce brání neurčitě, obě strany stejně. V tu chvíli jde první náběh do-

zadu (č. 1), kam může (a ideálně by měl) dostat nahrávku (č. 1). Pokud ji nedostane, tak ostře zasekává a běží po lajně dopředu (č. 2), kam může dostat tzv. *UP-LINE* nahrávku (č. 1a). V okamžiku zaseknutí pak vybíhá další hráč ze stacku (č. 3) rovnou dozadu. Házeč si tak může v jeden okamžik vybrat, zda přihraje na up-line (č. 1a) nebo dozadu (č. 1b). Po DUMPU (to je hod dozadu, za úroveň házeče) by měl vždycky navazovat SWING, kterým se disk „zhoupne“ přes šířku hřiště na druhou stranu.

Zlaté pravidlo zní: Čím dříve chce hráč hrát dump, tím snadnější ho bude mít. Na stall 6 je zbytečně pozdě.

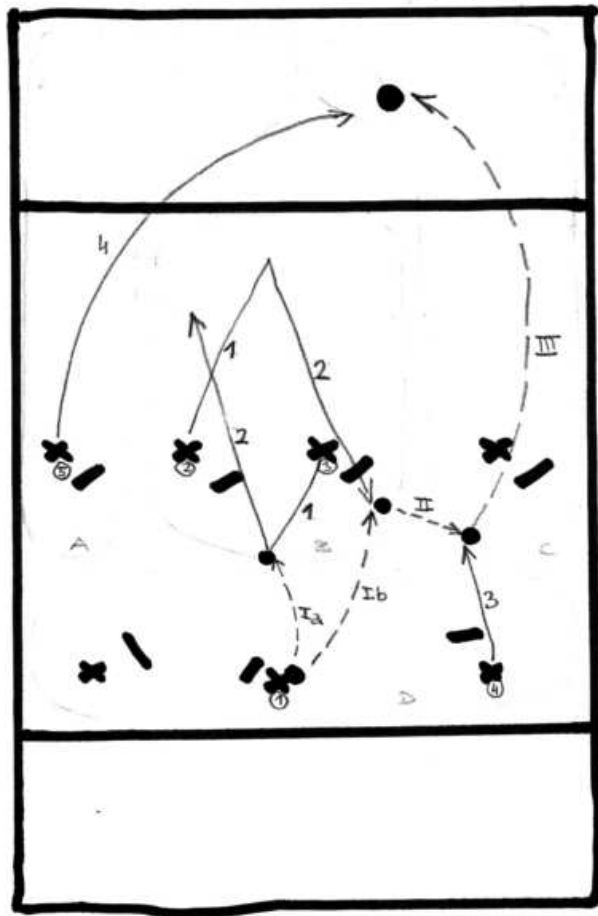
### ***Na co si dát pozor?***

1) začínáme z *hokejky*.

2) nabíhač nesmí začínat moc blízko ani daleko do házeče, náběhy se nesmí dělat těsně kolem něj. Změny směrů musí být rychlé, prudké a pro házeče čitelné.

- 3) jednou navázaný oční kontakt se už nesmí porušit.
- 4) hráči v poli musí nechat handlerům prostor k zahrání dumpu a swingu, jejich čas přijde potom.
- 5) házeč má 3 možnosti se disku zbavit, ale pokud se mu to nepovede, další už nedostane.
- 6) nepanikařit, mám 10 sekund na odhození
- 7) vždy pivotovat!

# Schema 0.3 - Flat stack: ZAKLAD



- **Horizontální stack, čili Flatstack**

Základní uspořádání hráčů najdete na schématu č. 3. Kdo se podívá pořádně, objeví částečně vygumované „bubliny“, jsou označené A – D a ukazují *životní prostory* jednotlivých hráčů. První linii tvoří handleři v počtu 3 (prostor D), stack je tvořen 4 hráči v poli (prostory A, B, C). Náběhy začínají tvořit hráči v poli podle toho, u kterého z handlerů se právě nachází disk. Nejsnazší situace je, když je disk na středu (na schématu). Nabíhají prostřední dva. (Pokud je disk na straně, tak mohou začínat buď dva nabíhači nejbližší disku – to je klasický přístup - nebo ob jednoho, tedy 1. a 3. – čili varianta „kanál“). Nabíhají ale vždycky 2 hráči, přičemž se spolu předem domluví, který půjde K disku a který OD disku. Náběhy probíhají vždycky s fejkem a nikdy ne kolmo (viz vertikální stack). Náběhům ve flatu se říká „*diamant*“ nebo lidově „*pí\*a*“. Jeden z nich dostane disk (většinou při náběhu K házeči) – přihrávka

la nebo lb. Potom jsou dvě varianty - s diskem se otočí a rovnou pošle dlouhý hod kolegovi do zóny. Nebo (lépe) vrátí disk jednomu z handlerů (na schématu hráč č. 4 dostane přihrávku č. II) a tím dostane handlera do „*power pozice*“, ve které je mnohem snazší hodit pěknou dlouhou přihrávku (III) na nabíhajícího hráče do zóny (kterým by měl být nejvzdálenější hráč ve stacku - č. 5).

***Na co si dát pozor?***

1) správné postavení stacku – ani daleko, ani blízko.

(Poznámka: proti větru chceme hrát primárně K disku, stavíme tedy stack dále od házečů. Po větru naopak stavíme stack blíže a tím si otevíráme prostor na dlouhé hody)

2) náběhy končit včas, nezabíhat až těsně k handlerům. Ti potřebují mít prostor na případnou handlerskou souhru, kterou provedou, když nelze hrát dopředu.

3) pozor na *POACHE*, obránce - pytláky, kteří mohou zůstat stát ve volném prostoru a lovit disk. Všímat si jich musí především házeči.

(Poznámka: pozoruj-li, že můj obránce není těsně u mě, ale brání prostor – tedy je poach – musím tohle nebezpečí eliminovat. Začnu co nejvíc nahlas volat „poach poach“ a rozběhnu se tam, kde mám nejvíce prostoru. Takové místo je často na dlouhé, ale není to pravidlem. Slušný obránce se v tu chvíli lekne a poběží za mnou.)

4) doplňovat pole – pokud hráč v poli chytne disk, musí jeden z handlerů (většinou ten nejdále od disku) doplnit pole a oznámit to ostatním – jde o to, aby se nám za diskem nehromadili handleři.

Flatstack má velkou výhodu ve volných prostorech, které na hřišti vznikají – menší prostor je k disku a obří prostor od disku. Je tedy ideální na dlouhé náběhy a hody do zóny.

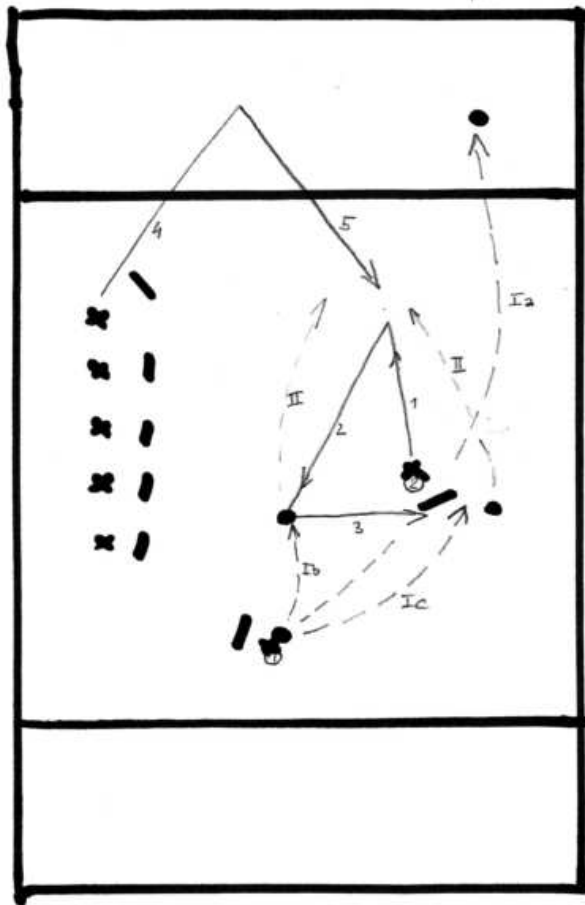


### 3SB - Budweiser Ultimate lovers - Taktiky

Flatstack se nehraje až k zóně, buď se od půlky hřiště změní na normální (tedy vertikální) stack, nebo rovnou na dobývání zóny. Je třeba poslouchat pokyny handlerů, kteří taktiku ve vhodné chvíli změní. Ale než se dostaneme k dobývání, zastavíme se ještě u IZA.

3SB - Budweiser Ultimate lovers - Taktiky

### Schéma 2.4 - 1ZO : ZAKLAD



- **IZO**

Základní postavení najdete na schématu č. 4. V principu jde o vytvoření maximálního *životního prostoru* jednomu jedinému hráči (č.2 na schématu). Stack se staví u strany a hráč na izu vytváří náběhy od nebo k disku. Není prakticky jiná možnost, než že se dříve nebo později uvolní (pokud dělá poctivé záseky a dlouhé fejky). Na něj pak navazuje další hráč, poslední ve stacku (náběh č. 4).

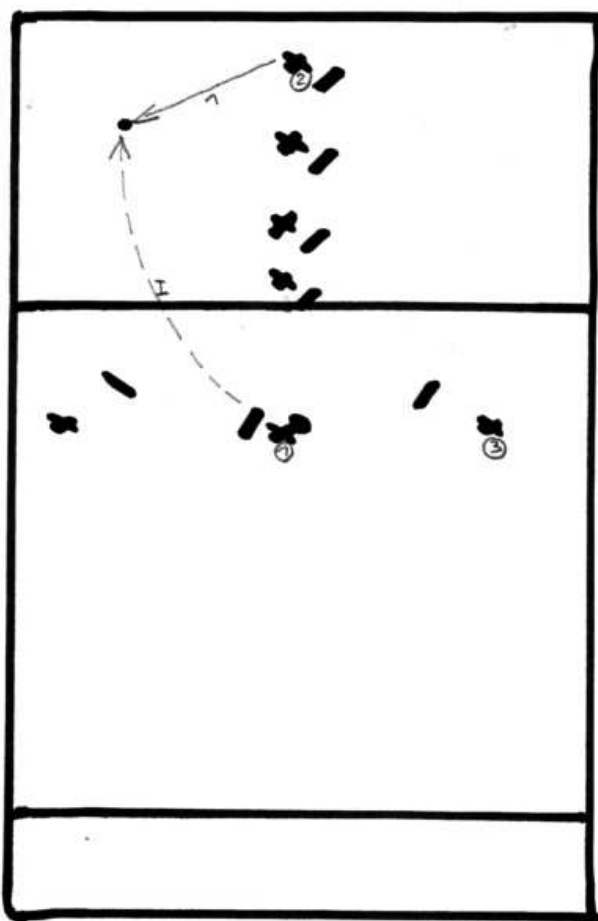
***Na co si dát pozor?***

- 1) ostré a poctivé náběhy iza.
- 2) disciplína zbytku týmu.

Izo se moc nehraje, ale je dobré ho znát aspoň teoreticky, protože jím můžeme soupeře snadno vykolejit.

Je to spíš zahajovací taktika a většinou dojde brzy k přesmyku na normální vertikální stack.

**Schema z. 5** - Dobryšnský záhy:  
ZÁKLAD ①

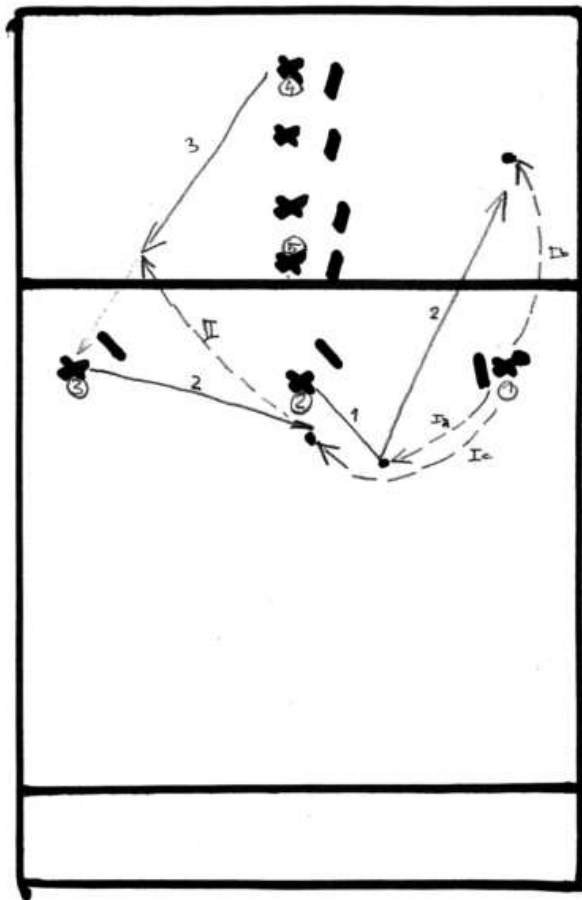


- **Dobývání zóny**

Extrémně důležité, bez něj se můžeme jít rovnou klouzat. Najdete ho na schématu č. 5 (disk na středu). Pokud je disk na středu, chceme skórovat první přihrávkou do zavřené strany na nabíhače z poslední pozice ve stacku (hráč č. 2). Většinou letí over (uč se je chytat i házet!). Pokud to z nějakého důvodu nevyjde, může nabíhat předposlední ve stacku, případně si házeč pomůže s handlem v otevřené straně (hráč č. 3) – (musí to udělat včas). V tu chvíli se dostaneme do situace, že máme disk u lajny (schéma č. 6).

Jakmile se disk ocitne na straně, tak hrají jen a pouze handleři. Hráči v poli přestanou nabíhat a rychle vyčistí prostory. Následující postup je prakticky stejný jako u dump-swingu – po očním kontaktu mezi házečem (č. 1) a středovým handlerem (č. 2) naběhne středák dozadu (kam může dostat přihrávkou – č. 1a), pokud ne, tak sbíhá

### Schéma č. 6 - Dobrychví sítě ZÁKLAD ②



po lajně (přihrávka lb – up-line) a na středu ho doplňuje druhý krajní handler (hráč č. 3). Házeč si tedy opět může v jeden okamžik vybrat, zda pošle up-line do zóny nebo dump na střed. A kdo v případě dumpu navazuje? Disk máme na středu, tedy hraje poslední hráč v poli (č.4). Důležité je, aby tento hráč buď dostal disk a pokud nedostane, musí vyběhnout ven ze zóny a doplnit trojici handlerů. Handleři se totiž vždycky vyskytují ve trojicích. Jinak je jim smutno.

Trošku speciální je pozice hráče č. 5, tedy prvního člověka ve stacku. Stojí na začátku zóny a číhá na nějakou *kulišárnu*. Nemusí prakticky nikam nabíhat, protože když je disk na středu, může po očním kontaktu dostat krásnou krátkou přihrávku a jednoduše skórovat. Tuhle možnost využíváme ale jenom ve chvílích, kdy se nedaří standartní postup. Je to stéblo pro tonoucího.



***Na co si dát pozor?***

1) disciplinovanost pole – jakmile je disk při dobývání u lajny, musí pole nechat handlerům prostor.

2) při přesunu disku na střed musí poslední hráč stacku vyběhnout na swing a případně doplnit trojici handlerů.

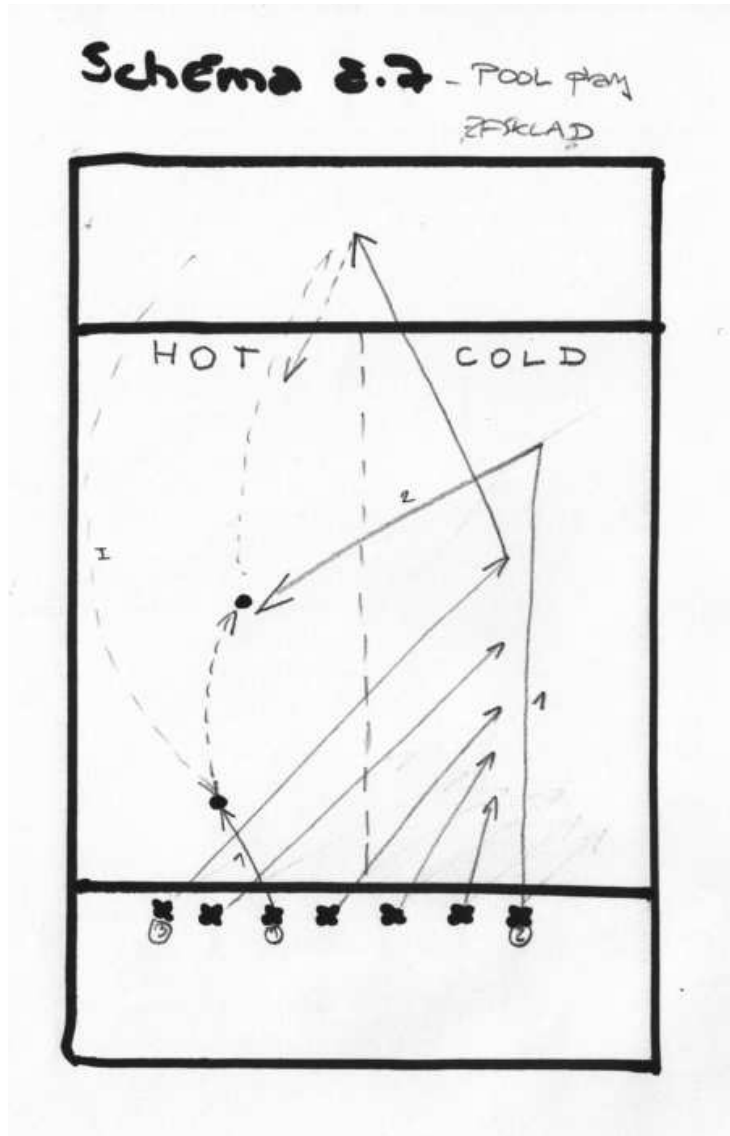
3) pokud je disk u lajny, nesmí letět křížný over. Ono to láká, ale tenhle hod je zakázaný. Špatně se trefuje a ještě hůře chytá. (!!!)

4) pokud vybíhám z poslední pozice proti disku a měl bych ho chytat na hranici zóny, je lepší ze zóny vyběhnout ven i za cenu neskórování, než se zastavit a být ubráněn.

Hráči na handlerech a v poli se točí, je tedy třeba, aby uměl sehrát dobývání zóny úplně každý.

Zlaté pravidlo zní: Disk na středu? Hraje pole. Disk u lajny? Hraje handler.

A na závěr otázka – odkdy se vlastně dobývání staví? Od chvíle, kdy to někdo zařve. Většinou to udělá jeden z handlerů (nebo jiných zkušenějších hráčů na hřišti) ve chvíli, kdy je reálné dobýt zónu jedním hodem. Zařvat to musí každopádně nahlas, aby se pak nikdo nemohl vymlouvat, že ho neslyšel.



- **Pool play**

Což je obecné označení pro taktiky, které se sehrávají ihned po výhozu pokud se disk snáší do hřiště. V principu jde o to získat co nejrychleji co nejvíce území. Způsobů je více, my hrajeme variantu s *HOT* a *COLD* stranou. Před začátkem bodu se určí, která polovina hřiště bude hot (a ta druhá je pak cold). Podívej se na schéma č. 7. Horká strana se tak jmenuje z důvodu, že na ní se bude dít to podstatné. Ve studené se čeká. Úkolem handlerů je dostat přilétající disk co nejrychleji do hot strany (a případně si ho tam chvilku podávat). Úkolem hráčů v poli je ihned vyčistit hot stranu pro jednoho určeného hráče, který naváže na handlery buď na dlouhou nebo k disku. Na něj pak navazují další náběhy. Hráč č. 1 (handler) sbírá disk, hráč č. 2 (určený nabíhač) běží do hot, ostatní hráči čistí do cold. Po posunu navazuje další hráč (č. 3) z poslední pozice. A tak dále, až do zóny.

***Na co si dát pozor?***

- 1) na začátku je na hřišti pěkný zmatek, hráči si překáží, srážejí se, popostrkují. Nezakopnout.
- 2) zmatek je také v řadách obránců, neví v tu chvíli, kde mají svého útočníka a mohou k němu dobíhat hot stranou. Hrozí poach a rychlá ztráta disku.
- 3) většinou se pool play hraje jen na několik málo přihrávek a pak se postaví normální lajna.

- **Útok proti zóně**

Nejlepší je rozbít zámek rychlým pohybem hráčů i disku, krátkými přihrávkami. Disk by se měl přesouvat ze strany na stranu a nezastavovat se uprostřed, hráči by měli ihned po odhodu zase naběhnout. Důležité je také správné časování náběhů. Plynulá hra nejen funguje, ale také dobře vypadá. Křížné hody přes oba zámky jsou těžké a často nevycházejí, těch můžeme používat jen v krajních případech.

(Doporučuji přečíst zónovou obranu.)

- **Huck – D**

Trochu problematická záležitost, ale k všeobecnému rozhledu zkušeného hráče rozhodně patří. Jde o variantu útoku používanou v těch nejextrémnějších herních podmínkách – sněhová bouře, stoletá voda, tornádo, zamížené brýle... V tu chvíli se na všechno vykašlu a odhodím co nejdelší hod co nejbližší soupeřově zóně s předpokladem, že udělám snadnou obranu. Velmi to kazí obraz Ultimate, proto se doporučuje používat pouze v tak nevlídných podmínkách, kdy jsou všichni diváci stejně zalezlí jinde.

## Obrana

Jsou dvě základní obrany – osobní a zónová. Osobní je základní, využívá se k rozehrání a oťukání soupeře. Dobré je nezapomínat na možnost *switchů*, obzvláště utíká-li útočník do zóny na dlouhou. (Vždy poslouchej a buď připravený si někoho přebrat!) Osobka ideálně funguje, když jsou všichni obránci *rychlejší*.

Zónovka najde využití za špatného počasí, pokud je soupeř nezkušený, potřebujeme zdržovat čas nebo ke změně rytmu hry. Zónovka funguje, když jsou obránci *chytřejší*.



- **Osobní obrana**

V osobce má každý z obránců jednoho konkrétního útočníka a stará se jen o jeho dobro. Vybral si ho před začátkem bodu a změnit ho může jen, pokud se domluví se svým spoluhráčem (což se dělá zavoláním hlášky *SWITCH*).

Před výhozem se určí, zda se bude bránit levá nebo pravá. Většinou se určuje levá (dovolujeme pravákům házet forehandy), *marker* (obránce u disku) tedy stojí po levé straně svého útočníka a nesmí se tudy nechat za žádnou cenu prohodit (té straně se říká *zavřená*). Obránci útočníků v poli pak stojí opět při jejich levé straně (koukají na házeče). Tím pádem by teoreticky měly být pokryté obě strany hřiště. V praxi to tak jednoduše naštěstí nefunguje. Základní postavení obránců, kteří brání levou stranu, si můžete prohlédnout na schématu č. 1.

### ***Na co si dát pozor?***

1) na markeru mě nesmí prohodit – stojím tedy pořádně ze strany (radši úplně u boku házeče). Nenechám se vy-  
cukat. Spoléhám se na hráče v poli, kteří zase spoléhají  
na mě. Správné postavení markera: ruce držím spíše níž,  
prsty mám natažené, jsem na špičkách a pokrčený v ko-  
lenou – připravený rychle reagovat. Poslouchám rady *si-  
delajny*.

(Poznámka k markerování – po čase zjistíte, že někteří  
hráči používají pořád stejné hody. Zkuste se vždycky za-  
myslet a jejich oblíbené hody jim házet nedovolit. Také  
můžete měnit vzdálenost markera – zpočátku zvýšit tlak  
přistoupením, později se oddálit a ke konci počítání zase  
přistoupit. Nejlepší marking je tzv. *trojúhelník* - při obraně  
doleva pokryji levou rukou insidový forehand, poté se pře-  
sunu doprava a pokryji pravou rukou dlouhý backhand,  
abych se pak znovu přesunul doleva, tentokrát ale více

dozadu a nenechal se obhodit aroundem. Poté se můžu zase přiblížit a rozjet trojúhelník znovu.)

2) v poli si držím takovou vzdálenost, abych věděl, že mi útočník neuteče do otevřené strany. Pokud si uvědomuji, že jsem pomalejší, nechám si větší náskok. Pokud jsem ale rychlejší, můžu zpočátku neběžet naplno (abych nalákal házeče vidinou snadného hodu) a pak zrychlit a ubránit. (Skvělý pocit!)

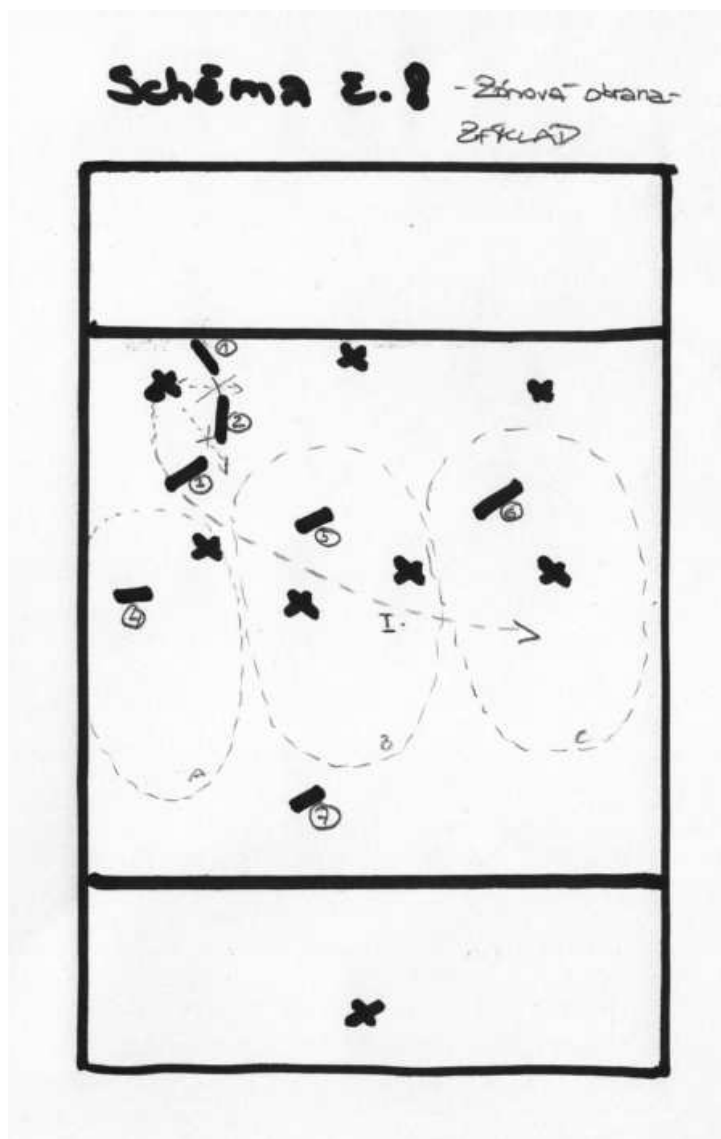
3) nesplést si strany! To má pak útok snadnou práci.

4) vědět, kterého útočníka mám bránit. To má pak útok snadnoučkou práci.

5) zlaté pravidlo: pokud bráním posledního hráče v poli, radši ho nechám hrát k disku než na dlouhou do zóny.

Kromě klasické osobky na jednu stranu můžeme bránit *FM* (ForceMiddle). Tedy tak, aby soupeř musel házet na střed (na levé straně hřiště bráním doprava a na pravé

doleva). Výhodou je, že obránci nemusejí tolik běhat a útočníci neví, co se děje. Čím užší je hřiště, na kterém se hraje, tím je FM obrana účinnější.



- **Zónová obrana**

spočívá v tom, že každý z obránců je zodpovědný za určitý prostor na hřišti a hráče, kteří se v tom prostoru nacházejí. Primárně nechceme disk vyrazit nebo zachytit (i když je to příjemné), ale především vytvořit tlak na házeče, aby ho zahodili sami. Chceme, aby si handleři vyměnili 30 přihrávek a 31. jim spadla. Proto se zónovky příliš nedoporučují v ideálním počasí (bezvětrí, sucho) a lépe se jim daří, když fouká, prší a blesky dují. Záleží vždy ale na kvalitě handlerů.

3 hráči tvoří 1. zámek (na schématu č. 8 hráči č. 1, 2 a 3). Většinou ti nejlepší markeři nebo naopak hráči méně zkušenější. Jejich úkolem je pohybovat se v celku jako *zeď* a nenechat se prohazovat. Ideální je dotlačit útočníky na jednu stranu hřiště a odtud je pak nepustit. Role markera je jasná – nenechat se prohodit především dozadu (na dump). Střed pomáhá markerovi zavírat mezery a je jeho

prodlouženou rukou. Úplně na kraji je ocásek, který může trošičku vlát a při přesunu na opačnou stranu hřiště předbíhat ostatní kamarády tak, aby zabránil rychlému posunu disku dopředu po lajně. Ihned potom se ale zase musí zařadit do formace.

Čím nezkušenější handlers soupeř má, tím lépe pro obranu. Stačí jeden slabší handler a toho pořádně podusit.

Další 3 hráči tvoří 2. zámek (č. 4, 5 a 6) – zde již hrají zkušenější lidé. Jejich úkolem je hlídat si svojí bublinu (na schématu A, B a C). Kdykoli se v této bublině octne nějaký útočník, tak se k němu její strážce přiblíží a zabrání tak přihrávce. Problém nastane ve chvíli, kdy se do jedné bubliny seběhnou 2 útočníci – kterého si vybrat? Většinou se jeden pochybuje k disku a druhý od něj. Vyberu si vždy toho, od kterého nám hrozí větší riziko – většinou tedy toho blíže k naší zóně. Když bráním stranu v 2. zámku a disk je na straně opačné, stahuji se trochu na střed, abych

ho zahustil a zvýšil zde tlak. Hrozí sice dlouhý přehoz overem přes mojí hlavu (viz schéma, hod č. 1), ale tyhle hody se špatně hážou, špatně chytají a my vlastně chceme, aby se o ně soupeři pokoušeli. Druhý zámek je tam především od toho, aby „strašil“ házeče svojí přítomností. Tito hráči by tedy měli být co nejpohyblivější. V tu chvíli jsou pak handleři bezradní a mrcasí si přihrávky jen mezi sebou, dokud jim ta 31. nepadne.

Poslední hráč (č.7) se jmenuje dlouhý a jeho role je dvojí – bránit dlouhým nahrávkám soupeře do zóny (často to zkouší) a především pak organizovat hru druhého zámku. Pokud ho na dlouhé přetíží 2 útočníci, stáhne si jednoho z krajních obránců 2. zámku na pomoc.

V Ultimate obecně, ale u zónovky zvlášť, je nesmírně důležitá komunikace právě nehrajících spoluhráčů z lajny – *sidelajny*.



Můžou radit markerovi kudy hrozí prohoz, druhému zámku a dlouhému hlásit postavení útočníků za jejich zády a při útoku například přítomnost poachů.

Podle způsobu hry 1. zámku má zóna několik variant:

- 1 **past'ovka** – ta je základní, první zámeček tlačí vždy do *pastí*, tedy směrem k lajně. Hody nesmí letět na střed.
- 2 **FM** – první zámeček zabraňuje hodům dopředu po lajně, disk tedy může létat ze strany na stranu, je to nejméně agresivní varianta, ale stoprvní přihrávka jim určitě spadne. Hodí se zvláště, když je třeba pošetřit co nejvíce času.
- 3 **3-3-1** – často používaná varianta. První zámeček brání osobně, zbytek už kalsicky zónově. Smysl je v tom, udělat handlerům ze života peklo. Ti se pak nemohou soustředit na svojí práci. Útok si toho ale

poměrně rychle všimne a nasadí jednoduchou protizbraň – 4. handlera. V tu chvíli jsou 3 obránci na 4 útočníky, takže obránci si útočníky přebírají podle klíče vzdálenosti od disku. Obsadí 3 handlery, kteří jsou nejbližší disku. Obránci pak musí být co nejpohyblivější a musí co nejlépe předvídat další vývoj hry.

- 4 **Bordel-zóna** – opak 3-3-1. Spíše experimentální varianta, unikum 3SB. První zámek je klasický pasťový nebo FM. Druhý zámek a dlouhý brání osobně. Bordel se jí říká, protože všechno rozbordejí. Ideální k zaskočení soupeře.

Zóny se mohou nebo nemusí držet až k vlastní zóně. Občas se tým domluví, že třeba od poloviny začne bránit osobně. Velmi efektivní způsob je také bránit zónu na určitý počet přihrávek a například po 5. přejít na osobku.

Všichni si v tu chvíli musí rychle najít svého útočníka. Klíčový je čas, během kterého změna nastane.

***Na co si dát pozor?***

1) disk nesmí letět tudy, odkud přiletěl. První zámek se tedy nepřesouvá přesně po trase disku, ale k novém házeči přibíhá mírně zezadu.

2) pozor na mezery mezi hráči zámku – čím zkušenější házeč, tím snáze zámek prostřelí. Pokud se zámek prolomí, je to velmi špatné. Když tedy vím, že házeč je dobrý (například mě už několikrát prostřelil), jsem radši těsněji u sebe.

3) jako marker nesmím házeče přeběhnout, otevře se mu tak jednoduchý prohoz za mémi zády. Lepší je se zastavit dříve a přistoupit k němu pomalu a držet přitom zavřenou stranu pořád zavřenou. (!!!)

4) první zámek by měl být co nejkompaktnější, výjimkou je ocásek, který může být o fous rychlejší.

5) dát si pozor na double team – druhý obránce může stát nejbližší 3 metry od pivotové nohy útočníka.

6) být trpělivý, zbytečně neriskovat a neotvírat prostory.

7) v druhém zámku bránit raději hráče, který je od disku vzdálenější. Nechat je hrát k disku, kde neukradnou žádný prostor.

8) dobrá komunikace sidelajny.

Na konec několik obecných poznámek ke hře, které mě při psaní napadly.

- Pokud mi hrozí napočítání, je lepší se disku na 9 zbavit dlouhým hodem na nikoho, než si nechat napočítat.

- Obecné pravidlo říká, že mě míň bolí, když se hráč uvolní směrem od mé zóny než k ní.
- Čím lepší a rychlejší se cítím, tím víc můžu při osobní obraně zkrátit vzdálenost mezi sebou a svým útočníkem.
- Pořád koukám kolem sebe, musím vědět, kde je disk a hrát, dokud disk neleží na zemi.
- Fauly a přestupky proti pravidlům si hlásím i na tréninku, jinak se to nenaučím.
- Bez pivotů to nepůjde.
- Nepůjde to ani bez fejků.
- Nejlepší fejk je takový, který myslím vážně.
- Nesmím být líný.

- Co dělat, když můj obránce poachuje? Potřebuji dvě věci – nalákat ho zpátky k sobě a upozornit házeče na hrozící nebezpečí. Tedy začnu neprodleně silným a jasným hlasem volat „pouč pouč“ a rozběhnu se tam, kde je na hřišti nejvíce prostoru. Poach se lekne a poběží za mnou.
- Jak se hraje v silném větru? Ideální způsob je posouvat se trpělivými krátkými přihrávkami, disk je třeba hodně roztáčet a držet ho co nejniž. Ve výškách fouká více a věšák ve větru je pozvánka do hrobu. V lepším případě tam jde tým, v horším chytá semletý ve výskoku tlupou neandrtalců.
- Disk chytám vždycky dvěma rukama, nejlépe na čápa.
- Disk chytám vždycky v pohybu proti. Jakmile se zastavím, přiletí obránce.

### 3SB - Budweiser Ultimate lovers - Taktiky

- Nikdy, opravdu nikdy nedělám kolmé náběhy. Jestli jo, tak si lísknu.
- Zakázané hody (platí pro Open) – 1) buchtička, tedy vysoký backhand přes rameno obránce. Láká jednoduchým breakem, ale dlouho visí, padá jen neochotně a hrozí jeho odfouknutí nebo ubránění. 2) křížný over z lajny do zóny, je totiž těžké ho trefit přesně a kromě toho se špatně chytá. Ze středu hřiště je over nejen povolený, ale dokonce žádaný.

A to je všechno, přátelé. Snad jste si neukousali nudou malíčky. Nejasnosti a dotazy odpoví kdokoli na mejlu, například já na [mares.lukas@gmail.com](mailto:mares.lukas@gmail.com).

Adié!

## Slovníček

Break – hod zavřenou stranou. Obvykle následovaný hláškou „dej si 5 kliků“.

Brick [brik] – značka, ze které může útočník začínat, pokud disk vyletěl při výhozu mimo hřiště.

Callahan – [kelehen] – bod, který nastane ve chvíli, kdy obránce chytí přihrávku útočníků v jejich vlastní zóně.



Contest [k-] – hláška, kterou dám najevo, že nesouhlasím s hláškou soupeře. Český návrh „jsi dylina“ se na mezinárodní scéně neujal.

Cut [k-]– znamená náběh. Náběhy je třeba řezat.

Double team – si hlásí útočník, pokud je v okruhu 3 metrů více obránců než jeden. Jako prevenci krvavých sporů máme v týmové lékarničce svinovací metr.

Drop – označení pro neúspěšný pokus o chyt. Pokud je drop při chytu na čápa, říká se mu palačinka.

Down – situace, kdy se disk během letu dotkl země.

Třeba jen jediného neposedného stébla.

Dump – obecné označení nahrávky ZA házeče, kterou sice ztratíme metry, ale otevřeme si prostor pro další nahrávky. Obvykle je následovaný druhým hodem – swingem.

Fake [fejck] – klamný náběh nebo pivot s naznačením hodu. Nejlepší fejk je takový, o kterém si myslíte, že ho děláte doopravdy. Pokud si to ovšem nebude myslet i házeč.

Fast count [fást kant] – obránce útočníka s diskem počítal rychleji než po vteřinách. Argumentace relativitou času většinou neobstojí.

Flip – rituál, pomocí kterého kapitáni obou týmů určí, kdo začne útokem a na kterou stranu ho povede.

FM – opak pasti, markruji tak, aby útočník házel na střed hřiště. FM znamená ForceMiddle.

Handblock – nebo také hend'as je úspěšná obrana markera kdy srazí nebo tečuje vylétající přihrávku. Analogicky footblock, buttblock...

Handler – většinou zkušenější hráč, jehož úkolem je rozehrávat disk. Vyskytují se většinou ve trojicích, jinak je jim smutno.

Hokejka – základní postavení vertikálního stacku, kdy je ta část blíže k házeči mírně zahnutá – 1. handler tím získá lepší pozici.

Huck [hak] – dlouhá nahrávka, ideálně přes celé hřiště a zakončená bodem. Nice and easy.

Huck-D – taktika používaná při extrémně špatných klimatických podmínkách – spočívá v odhození disku co nejdál od své zóny a snaze ubránit soupeře u zóny jeho. D znamená defence.

Kanál – varianta horizontálního stacku kdy disk má handler u lajny. Spočívá v tom, že první náběhy dělají současně 1. a 3. nabíhač.

Kulišárna – nečekané řešení určité situace, protože ne vždy se dá všechno zaškatulkovat. Čím jsou hráči unavenější, tím více se k nim uchylují. Čím více se k nim uchylují, tím častěji se ztrácí disk.

Layout – česky rybička – chyt (příp. obrana) ve skoku plavmo.

Marker [márkr] – obránce útočníka s diskem. Počítá po sekundách do 10 (v malém Ultimate do 8).

Not in – hláška, oznamující ostatním hráčům, že útočník při pokusu o skórování nebyl v zóně a hra tedy pokračuje po jeho návratu do hřítě bez přerušení dál.

Otevřená strana – prostor, který marker záměrně nechává házeči k hodům. Obránci nabíhačů si na této straně nechají náskok. (Opačný poloprostor se nazývá zavřená strana.)

Out – hláška, která oznamuje ostatním hráčům, že chytač vyšlápl při prvním doteku se zemí mimo hřiště (po-  
mezí čáry nejsou jeho součástí, čára je out).

Past – natočení markera směrem k postranní čáře, tak,  
aby útočník musel házet po lajně dozadu nebo dopředu.

Pick [pik] – hláška, kterou si hlásí obránce, když ne-  
může běžet nejkratší trasou za svým útočníkem kvůli ji-  
nému hráči (protihráči či spoluhráči). Například při  
kličkování útočníka stackem.

Pivotová noha – dokud mám v držení disk, nesmí se  
odlepit ze země.

Poach [pouč] – pytlák. Obránce, který má velký odstup  
od svého útočníka a číhá ve volném prostoru na na-  
hrávku nepozorného házeče.

Pool [půl] – výhoz, začíná jím hra. V 3SB máme tako-  
vou soutěž kdo vyhodí nejhůř. Vítězíme všichni.

Pool play – domluvená taktika ihned po soupeřovu výhozu pokud disk padá do hřiště. Znamená rychlé získání velkého území.

Popper – útočník, který vbíhá do 1. zámku při hře proti zóně, aby si narazil s handlerem a tím mu restartoval počítání. Užitečná věc.

Power pozice – výhodná pozice házeče, do které se dostal tím, že mu někdo nahrál na krátko při jeho pohybu dopředu směrem k soupeřově zóně. Má tak krásný přehled o dění na hřišti před sebou a pohyb dopředu mu umožní snáze a lépe hodit dlouhý hod.

Sidelajna – tvoří ji nehrající hráči, kteří ale borcům na hřišti pomáhají radami. Neměli by zbytečně dráždit a už vůbec ne komentovat nebo hlásit přestupky proti pravidlům.

Sedmičkový náběh – základní provedení náběhu do koncové zóny – nejprve křížem do zadního rohu, poté ostrý zásek a druhý náběh do opačného zadního rohu.

Sky [skáj] – pohledný chyt (případně obrana) v maximálním výskoku v souboji s protihráčem. Fotografové je milují.

Stack [stek] – česky lajna, základní rozestavení na hřišti. Buď je vertikální čili rovnoběžná s dlouhou stranou hřiště, nebo horizontální, tedy rovnoběžná s krátkou stranou.

Stall [stól] – označení pro počet napočítaných sekund. Počítání by vždy mělo začít tímto slovem (tedy marker počítá: „Stall 1, 2, 3...“).

Straddle [stredl] – nečistá hra obránce, spojnice jeho nohou leží za pivotovým bodem útočníka s diskem.

Switch [svič] – křičím na svého spoluhráče, když mi utíká útočník a on by ho mohl přebrat a zachránit situaci.

Swing – označení hodu, který navazuje na dump a pomocí kterého dojde k přesunu hry do nebráněného prostoru (hra se *zhoupne*).

Travel – kroky, čili posunutí pivotové nohy před odhodem.

Trojúhelník – způsob markování pro pokročilé.

Schávlně se zeptej někoho pokročilého, jak se to dělá a jestli to používá. Budeš překvapený odpovědí.

Turnover – obecné označení pro změnu držení disku.

Slušný hráč o něm informuje svého protihráče, pokud se právě nedíval.

Up-line – nahrávka mírným obloučkem dopředu po lajně, nesmí být moc dlouhá ani moc vysoká, protože



hrozí riziko ubránění některým obráncem v poli.

Správné provedení je těžké a i když vyjde, jsme prakticky ve stejné situaci jako předtím.

Wrapping [vrepink] – nečistá hra obránce, spojnice jeho rukou leží za pivotovým bodem útočníka s diskem. Objímat s protihráčem se můžeš po zápase.

Zámek – skupina obránců (většinou 3), kteří mají speciální roli při zónové obraně.

Zavřená strana – prostor, který brání marker a kterým nesmí letět disk. Na zavřenost jedné strany spoléhají všichni ostatní obránci, protože v zavřené straně má nabíhající útočník náskok.

No a speciální název má prakticky každý hod, máme tedy různé *banány, insidy, buchtičky, aroundy, sekery, hammery, forehandy (těm se říká flick), backhandy, pushpassy, thumbery, overheady, scoobery, chicken-wingy, high-release a low-release hody, žabky, rollery, air-bouncy, ninjové* atd. Hodů je plno, trénuj!

3SB - Budweiser Ultimate lovers

## Obsah

Kánon	6
O týmu	7
Vedení týmu	9
Spirit of the Game	11
Tréninky	13
Turnaje	15
Organizační forma	18
Poplatky	20
Komunikace	21
Taktiky	22
Kam dál?	23
Poplatky pana Buchty	25
Taktiky	36
Útok	
Vertikální stack	39
Dump - swing	43
Horizontální stack	46
Izo	53
Dobývání zóny	55
Pool play	61
Útok proti zóně	63
Huck-D	64
Obrana	
Osobní	66
Zónová	71
Varianty zónovky	74
Slovníček	81

3SB - Budweiser Ultimate lovers

Kánon 3SB

V Českých Budějovicích v prosinci 2016

sepsal a vysázel Lukáš Mareš,

svázal Ladislav Černý.

3SB - Budweiser Ultimate lovers