

飛 盤

2013 CLUB JUNIOR® ULTIMATE DREAM CUP in FUJI



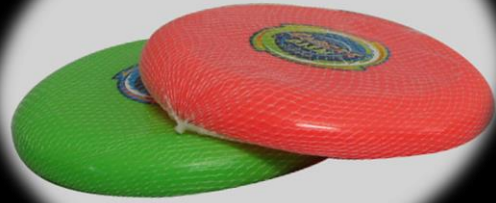
静岡県富士市富士川総合公園
2013.3.15-3.17



みなさんのおかげでドリームも15回大会! ついにやってきたぜ、世界最高峰USA
オールスターチーム!! ありえない高さと跳躍力に観客大興奮! 負けじと4
年生チーム・我武者羅もガムシヤラなダイビング! 機力ですけど…と久しぶりに
北陸ブラックスが参戦すれば、多摩PATRIOTSが初OGチ
ーム結成で同窓会みたい…とキャピキャピ! 開会式全力宣言の劇団アルティメ
ットに、CHICKEN HEARTは深い新ユニフォーム! 疾風
JAPANにU-23の日の丸チームも大暴れ! 地元グルメつけナポリ
タンもドリームを盛り上げる! そんなわけでみんなの想いはだたひとつ。

No disc, No life

壹、前言



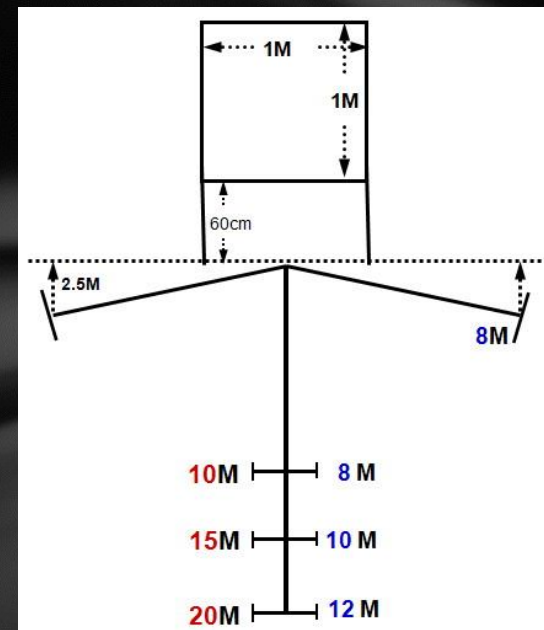
西元1921年，一群美國加州耶魯大學學生，將用於裝盛稱為「FRIS-BIE'S PIES」烤餅用的錫盤，做為他們活動玩耍的器具；之後，加州洛杉磯建築檢查官瓦特·毛里森（Walter F. Morrison）經過改良，首創金屬飛盤，但因不利飛行，且較具危險性，再經過8年之研究，改用塑膠來製作，因而才有塑膠飛盤的誕生。



飛盤正式比賽項目-擲準賽

投擲方法有三種：正手投擲法、反手投擲法、正手倒盤投擲法。

1. 賽前須先了解比賽場地之風向與大小，以決定投擲時飛盤傾斜角度與投擲角度之調整。
2. 站立於投擲區後，雙腳距離比肩略寬，膝微屈，身體重心落於雙腳間。



飛盤正式比賽項目-擲準賽

3. 出手前做2至3次擺動與心智練習後，再將飛盤擲出
4. 兩側角度之投擲，飛盤傾斜角之控制很重要。做為投擲之修正
5. 比賽中情緒的控制，對比賽成績也有很大的影響。



飛盤正式比賽項目-擲遠賽

擲遠能力是所有飛盤比賽的基礎，力與技巧的投擲，若再加上助跑、轉身動作，將可使飛行距離更遠。

1. 比賽時5次投擲有**2.5分鐘**之限制，因此每次不須急於投擲，應準備充分後再投擲，把握每次機會。

2. 風況也須考慮，如何利用風使飛盤飛的更遠。



飛盤正式比賽項目-回收計時賽

每組（約10人）輪流投擲5次，以最優成績計算名次

1. 風況決定投擲時之方向、仰角與夾角；風大仰角（夾角）就小、風小仰角就大；還要考慮個人之跑速
2. 飛盤空中滯留狀況變化很多，要看飛盤飛行狀況，決定跑步的路線。



飛盤正式比賽項目-高爾夫賽

比賽方式與一般高爾夫球賽相似，進行每輪18洞比賽。

1. 比賽中所使用不同的飛盤，必須熟練它的特性。
2. 每次投擲都需冷靜思考、觀察、判斷後再慎選飛盤與決定如何投擲。



飛盤正式比賽項目-爭奪賽



比賽規則簡介

綜合籃球運動的單腳移動、足球運動的傳球走位、美式運動足球的長傳得分的特點，加上飛盤的特性，融合而成的一項運動項目。

每隊各7人。

比賽場地：長100公尺、寬37公尺。包括兩邊各18公尺的得分區。



比賽規則簡介

攻方

1. 利用各種傳接來推進、攻擊、得分。
2. 進攻時任何人接到飛盤，腳步穩定後，不得走步及雙腳移動。
3. 持盤時間**不得超過10秒**。
4. **不可自投自接**。
5. 要利用傳接、走位、假動作、掩護等戰術來取分。
6. 當攻方隊友在對方得分區內接獲己方傳出之飛盤時，必須雙腳同時或身體落於得分區內才算得分。
7. 在攻擊當中如有誤傳、出界、漏接、被攔截或違規時，就失去攻擊權，換由對方取得攻擊權。

比賽規則簡介

守方

1. 防守時要與持盤者保持一片飛盤的距離。
2. 不可搶、打、拍持盤者手中的飛盤。
3. 只能橫向左右、上下的阻擋傳盤者欲傳盤的路線，不可往前有角度的阻擋。
4. 在比賽中守方不可有碰撞攻方的**侵人犯規**。
5. 應在攻方傳盤後、接盤前將飛盤接住或擊落，而取得攻擊權。
6. 在**3公尺**內，不可以同時有兩位以上的防守隊員共同防守持盤者。
7. 團隊可採用人盯人、區域或綜合性等防守戰術。

影片欣賞



- 一、影片(花式飛盤)
- 二、影片(花式飛盤)