

ข้อควรรู้เบื้องต้นสำหรับกีฬา “อัลทิเมท” Basic Rules

1. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายบุก กับ ฝ่ายรับ
2. ผู้เล่นฝ่ายบุกสามารถครองจานได้ **10 วินาที** หลังจากที่ผู้เล่นฝ่ายรับเริ่มนับ หากผู้เล่นฝ่ายรับนับเร็ว ผู้เล่นฝ่ายบุกสามารถเรียก **FAST Count** ได้
3. ห้ามวิ่งในขณะที่ถือครองจาน สามารถขยับขาได้เพียงขาเดียว (เหมือนวงเวียน) ห้ามลากเท้าหรือยกเท้าที่เป็นจุดจนกว่าจานจะถูกโยนออกจากมือ ไม่งั้นเรียก **TRAVEL**
4. หลังจากที่ผู้เล่นฝ่ายบุกรับจานได้ ต้องพยายามหยุดอยู่กับที่ได้เร็วที่สุด ไม่งั้นเรียก **TRAVEL**
5. ผู้เล่นฝ่ายรับไม่สามารถแย่งชิงจานจากมือของผู้เล่นฝ่ายบุกที่ถือครองจาน ไม่งั้นเรียก **FOUL**
6. ห้ามวิ่งชน / กระแทก กัน ไม่งั้นเรียก **FOUL**
7. ผู้เล่นฝ่ายรับยื่นประคบผู้เล่นฝ่ายบุกซึ่งครองจาน ควรมีระยะห่างอย่างน้อย 1 ฟุต ไม่งั้นเรียก **Disc Space**
8. หากผู้เล่นฝ่ายบุกและผู้เล่นฝ่ายรับวิ่งคู่กันไปโดยมีระยะห่างกันไม่เกิน 3 เมตร แล้วมีผู้เล่นคนใดคนหนึ่งมาวิ่งตัดผ่านระหว่าง จะถูกเรียก **PICK**

วิธีการเดินเกม How to move a disc

ฝ่ายบุกโยนจานต่อ ๆ กันไปให้เพื่อนร่วมทีม โดยผู้เล่นฝ่ายบุกห้ามวิ่งในขณะที่ถือครองจาน Passing a disc to a teammate without moving while possessing a disc.

วิธีการทำแต้ม How to make a score

ผู้เล่นฝ่ายบุกสามารถส่งจานต่อ ๆ กันไปจนถึงเขตทำแต้มของฝั่งตรงข้าม ได้ 1 คะแนน Offensive players passing a disc into an opponent's endzone

การเปลี่ยนฝั่ง จากฝ่ายบุกเป็นฝ่ายรับ How to turn an offensive team to a defensive team

1. ผู้เล่นฝ่ายบุกโยนจานออกจากมือและทำจานหล่นลงบนพื้น หรือโยนจานออกนอกเขตสนามแล้วจานไม่ลอยกลับเข้ามาในสนาม
2. ผู้เล่นฝ่ายรับ แย่งชิงจานที่ถูกปล่อยออกจากมือผู้เล่นฝ่ายบุกซึ่งลอยอยู่ในอากาศ หรือถูกผู้เล่นฝ่ายรับปิดจานตกลงบนพื้น
3. ผู้เล่นฝ่ายบุกไม่สามารถรับจานที่ถูกโยนออกจากฝ่ายตนเองได้หลังจาก **Pick Call**
4. ผู้เล่นฝ่ายบุกไม่สามารถโยนจานออกจากมือภายใน 10 วินาทีที่ได้ เรียก **STALL**

Pick Call เกมจะต้องหยุด และผู้เล่นจะต้องหยุดอยู่กับที่ ยกเว้นคู่ของผู้เล่นที่ถูก PICK จะต้องเดินไปจับคู่กัน ถ้าจานถูกโยนออกจากมือของผู้เล่นฝ่ายรับ ผู้เล่นฝ่ายรับในทีมต้องพยายามวิ่งรับจานให้ได้ ถ้าหากจานตกหล่นหลังจาก Pick ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนฝั่ง

Foul / Travel / Disc Space เกมจะต้องหยุด และผู้เล่นฝ่ายรับที่ยืนประกบ และ นับ เริ่มนับต่อ เช่นนับถึง 3 ก็นับต่อจาก 3

เทคนิคในการส่งต่อจาน

1. หาพื้นที่ว่างแล้วโยนจานไปยังพื้นที่ว่าง Throw to an open area
2. 'ไม่ควรโยนตรงตัวผู้วิ่งรับ ควรโยนไปข้างหน้าในทิศทางของผู้รับ ให้ผู้รับวิ่งรับอาจจะโยนไปข้างหน้าอย่างน้อย 3 เมตร เพราะการโยนตรงตัวจะทำให้ผู้วิ่งรับวิ่งเลยและไม่สามารถรับจานได้ To pass a disc, try to throw and lead a disc in a direction of receiver's running to. Maybe lead at least 3 meters.
3. 'ไม่จำเป็นต้องส่งจานขึ้นหน้าเสมอไป การจ่ายจานออกด้านข้างให้เพื่อนถือเป็นวิธีหนึ่งที่ดีเพื่อเปลี่ยนมุมบุก Not always pass a disc up the field, sometimes it's good to swing from one side to another to change an attacking angle.
4. 'ไม่ควรพยายามโยนผ่านในพื้นที่ที่มีคนอยู่เยอะ เพราะอาจถูกป้องกันได้ avoid throwing in a crowded area

เทคนิคในการวิ่งรับ How to run to get a disc

1. ควรวิ่งเป็นมุมเข้าหาผู้โยน 'ไม่ควรวิ่งเป็นมุมบ้าน เพราะจะทำให้ถูกผู้เล่นฝ่ายป้องกัน ตี / แย่ง จานไปได้ง่าย (try to run to a thrower and tend to keep your defender behind, don't let defender be between you and a thrower / disc)
2. 'ไม่ควรวิ่งขวางสนาม จากซ้ายไปขวา / จากขวาไปซ้าย เพราะเป็นการบังเลนส์ หรือพื้นที่เปิด ทำให้การบุกยากขึ้น และอาจจะเป็นสาเหตุของการเกิด PICK (don't run across the field as it may cause "PICK")
3. พยายามให้คนที่อยู่ไกลสุดจากผู้โยนเป็นคนวิ่งก่อน

การยืนประกบ

1. Backhand force ให้ยืนฝั่งขวามือของคนโยน / คนวิ่ง เพื่อบังคับให้คนโยนโยนด้วยลูกหลังมือ (stay on a right hand of a thrower / runner, to force a thrower to throw with backhand)
2. Forehand force ให้ยืนฝั่งซ้ายมือของคนโยน / คนวิ่ง เพื่อบังคับให้คนโยนโยนด้วยลูกหน้ามือ (stay on a left hand of a thrower / runner, to force a thrower to throw with forehand)

(ถ้าได้ยินว่า "โน เบรก / no break" นั้นหมายความว่าห้ามให้คนโยนโยนทางด้านที่ตกลงที่จะกันไว้เป็นอันขาด)