

Frisbee is een snelle, spectaculaire teamsport. De spelers proberen door over te gooien te scoren in het eindvak van de tegenstander. Gooien, vangen, rennen en samenspelen zijn daarbij belangrijk.

Ultimate in 10 simpele regels

1. Het veld bij Ultimate is ongeveer 100 meter lang en is 37 meter breed. Aan beide uiteinden zit een eindzone van 18 meter.
2. Beide teams beginnen elk punt in hun eigen eindzone. Het verdedigende team gooit de schijf zo ver mogelijk het veld in. De ontvangende ploeg mag beginnen met aanvallen.
3. Als je de schijf in de eindzone vangt heb je een punt.
4. Je mag niet lopen als je de schijf vast hebt.
5. Het verdedigende team kan de schijf veroveren wanneer: De schijf op de grond komt, wordt gevangen door de verdediger of buiten het veld landt.
6. Na elk punt mag iedereen uit het team wisselen.
7. Ultimate is geen contactsport. Dit betekent dat je de schijf niet van de gooier mag afpakken. Ellebogen, tackles en vasthouden zijn natuurlijk al helemaal niet toegestaan.
8. Als er een overtreding (foul) gemaakt wordt gaat de schijf daarheen waar hij zou zijn geweest als de foul niet gemaakt zou zijn.
9. Ultimate is een teamsport zonder straffen. De spelers geven zelf aan wanneer zij iets een overtreding vinden (call). Als beide spelers het niet eens zijn, dan wordt opnieuw gespeeld.
10. Omdat Ultimate zonder straffen en scheidsrechter wordt gespeeld, zijn Ultimate-spelers eerlijk en sportief. Dit noemen we de "spirit of the game" (SoTG).

Wat is Spirit of the Game?

Bij Ultimate gebruiken we de Engelse term "Spirit of the Game" als we spreken over de sportiviteit van spelers en teams. Omdat je zelf de wedstrijd regelt speel je spannende, sportieve wedstrijden zonder scheidsrechter en hou je er altijd een goed gevoel aan over. Na afloop van elke wedstrijd deel je "Spiritpunten" uit aan je tegenstander en aan het eind van het toernooi wordt opgeteld welk team de "Spirit of the Game" prijs wint. Je speelt met spirit als je:

1. De regels gebruikt om een eerlijke wedstrijd te spelen. Doe je best om te winnen, maar hou je aan de regels. Zeg 'foul' wanneer er een fout is gemaakt en stop met spelen als iemand anders zo'n 'call' maakt.
2. De regels kent. Je kunt de wedstrijd nooit zelf regelen als je de regels niet kent. Leg je tegenstander de spelregels uit als dat nodig is. Je kunt ook zelf roepen dat je een overtreding gemaakt hebt, dat is echt super spirit!
3. Rustig kunt blijven. Luister rustig naar de mening van je tegenstander en stel vast of je het met elkaar eens bent. Zo niet, dan gaat de schijf een stap terug in het spel.

4. Aardig bent en plezier maakt. Juich voor je eigen team en feliciteer je tegenstander met een mooie actie. Stel jezelf voor aan de tegenstander en wens hem succes.

Het draait dus allemaal om respect voor elkaar en voor de regels. Je krijgt respect als je geweldig speelt, maar alleen als je dit ook sportief doet. Zeggen tegen een teamgenoot dat hij wat minder hard moet schreeuwen is goede spirit! Die ene beginnende speler in je team niet de schijf toespelen is slechte spirit. De beste spirit hoort bij het team dat eerlijk speelt en zijn best doet om te winnen.

1. **Spelverloop**

In de zaal bestaat een ploeg uit 5 spelers, op het veld uit 7 spelers.

Bij het begin van het spel staan de spelers op hun eigen doellijn. De beginworp of "pool" wordt vanaf die doellijn naar de tegenpartij geworpen. De spelers moeten proberen een punt te maken door een medespeler in de eindzone van de tegenpartij aan te spelen. Die moet de schijf daar dan wel vangen.

Na elk punt wisselen de ploegen van eindzone en gaat het spel verder met een pool van de ploeg die een punt gemaakt heeft.

2. **Uit**

De schijf is uit als hij de lijn of een voorwerp buiten de lijn raakt. Dat geldt ook als de speler die de schijf vangt, met de voet op de lijn of daarbuiten stapt.

Een tegenspeler moet de schijf ingooien vanaf de zijkant, met een voet op de lijn.

3. **Loopregels**

De speler met de schijf mag niet lopen. Als een speler een schijf in de loop vangt, moet hij zo snel mogelijk tot stilstand komen. Vanaf die plaats mag hij verder spelen.

De speler met de schijf mag wel pivoteren. De pivotvoet moet op dezelfde plaats contact houden met de grond. De andere voet mag daar vrij omheen draaien. Als een speler bij het werpen van de schijf zijn pivotvoet optilt, maakt hij een loopfout.

4. **De marker**

De verdediger van de speler met de schijf noemen we de "marker". Deze staat vlak voor de schijfbezitter en belt hem de schijf vrij af te spelen.

De marker telt rustig, maar hardop tot tien. Voordat de tien is uitgesproken moet de schijf zijn weggeworpen.

Als de marker de aanvaller heeft uitgeteld, is de schijf voor de tegenpartij.

5. **Schijfbezit verliezen**

Er zijn vier manieren om tijdens het samenspelen het bezit van de schijf (en dus de aanval) te verliezen:

- a) De schijf wordt op de grond gegooid of wordt slecht gevangen en valt

op de grond.

b) De schijf wordt uitgegoid.

c) De schijf wordt gevangen door de tegenpartij.

d) De schijf wordt door de tegenstander tegen de grond getikt of uitgeslagen.

In alle vier de gevallen is de schijf voor de tegenpartij.

Makkelijker te onthouden:

Als een speler de schijf gooit en niemand van zijn ploeg vangt hem, dan is de schijf altijd voor de tegenpartij.

6. Fout/Freeze

Bij Ultimate Frisbee zijn geen scheidsrechters. De spelers moeten de fouten zelf constateren. Frisbee is dan ook een fair-play sport, waarin men zijn eigen fouten erkent en niet oneerlijke fouten afroept bij de tegenstander.

Als een speler vindt dat er een fout wordt begaan, roept hij hardop "fout!". Dan moet iedereen meteen stil blijven staan (=freeze), zodat niemand voordeel uit de situatie kan halen. De speler die de fout afroept en de speler die de fout maakte, overleggen kort of er inderdaad sprake was van een overtreding.

Als de fout wordt erkend, gaat het schijfbezit naar de tegenpartij. Als de fout niet wordt erkend, gaat de schijf een worp terug naar waar die vandaan is gekomen.

De spelregels:

- Er wordt gespeeld volgens de officiële regels van de Nederlandse Frisbee bond geldend voor Ultimate Frisbee, met inachtneming van de volgende regels:
- De wedstrijden kunnen worden gespeeld in een sporthal op een veld ter grootte van een handbalveld.

De beginworp: • Aan het begin van de wedstrijd en na elk gescoord punt gaan beide teams op de voorste lijn van hun doelgebied staan. Het team dat het laatste punt gescoord heeft, werpt de schijf zo ver mogelijk naar voren. Dit gebeurt pas nadat de speler met de schijf deze omhoog heeft gestoken ten teken dat zijn team klaar staat en nadat de tegenpartij hun handen omhoog hebben gestoken ten teken dat ook zij klaar staan. Het ontvangende team moet de schijf vangen of zonder aan te raken laten vallen. Het ontvangende team krijgt nu schijfbezit en mag gaan aanvallen. Scoren:

- Een punt wordt gescoord wanneer het aanvallende team de schijf vangt binnen het doelgebied van het verdedigende team.
- Na het scoren van een punt neemt het scorende team de beginworp op de voorste lijn van het doelgebied waar zij zojuist hebben gescoord. Het andere team stelt zich op aan de overkant, op de voorste lijn van het doelgebied. In en uit: • Een schijf is in, als hij binnen het veld wordt gevangen. Evenzo moet een aanvaller de schijf binnen het doelgebied vangen om te scoren. Alle lijnen zijn uit, dus als iemand met zijn voet op een lijn staat en de schijf vangt, is hij "UIT". • De

schijf mag buiten het veld zweven maar moet altijd binnen de lijnen gevangen worden! Bij het werpen van de schijf moet de speler minstens 1 voet op of binnen de lijnen van het veld hebben staan. Met beide voeten buiten de lijnen is de worp ongeldig, en kan de tegenstander de schijf terugzenden, zodat de werper het opnieuw mag proberen. Het spelen van de schijf : • Met de schijf in de hand mag niet worden gelopen. Wel mag je pivoteren net als bij basketbal. Voor een rechtshandige speler geldt de linkervoet als pivotvoet. In bezit van de schijf moet de speler deze voet vast op de grond laten staan. Een aanvaller moet de schijf binnen tien seconden doorspelen; een verdediger gaat bij de speler met de schijf staan en telt hardop tot tien. Zonder een tellende tegenstander treden de 10 seconden niet in werking. Dit gebeurt pas zodra er geteld wordt!

Wisseling van schijfbezit: • Wanneer een aanval wordt onderbroken krijgt het verdedigende team de schijf en mag gaan aanvallen. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer: 1. de schijf op de grond komt 2. de schijf onderschept wordt door een tegenstander 3. de schijfbezitter “ uitgeteld”(10!) wordt 4. de schijf iets raakt buiten het veld 5. de schijf op de grond komt of iets raakt buiten de lijnen door toedoen van een tegenstander.

Non-contact sport: • Lichamelijk contact is niet toegestaan!

Overtredingen: • Wanneer er een overtreding wordt gemaakt, roept één van de tegenstanders “FOUT”. Bij voorkeur is dat de speler op wie de overtreding werd begaan. Alle spelers staan meteen stil en het spel wordt onderbroken. Het uitgangspunt van de spelregels is dat het spel zo verder gaat, als zou zijn gebeurd wanneer de overtreding niet was gemaakt. Als de spelers het niet eens worden, gaat de schijf terug naar de vorige werper en wordt vanuit die spelsituatie verder gespeeld.

Geen scheidsrechter : • Sportiviteit en fair-play zijn essentiële elementen in de frisbeesport. De spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd. Beslissingen worden genomen in de geest van het spel (spirit of the game). Het is erg belangrijk dat spelers fouten roepen op hun tegenstander, en leren om hierop op een normale manier te reageren. Agressie in het maken van deze ‘calls’ of agressie in de reactie moet worden voorkomen. Coaches wordt aangeraden om hun team daarop voor te bereiden. Fanatiek sporten hoeft niet samen te gaan met unfair spel. Voor informatie daarover wordt verwezen naar een document dat daartoe voor handen is.

Bij minder dan vijf minuten te laat verschijnen op het speelveld start de wedstrijd met een 1-0 stand in het nadeel van het team dat te laat verscheen. Bij meer dan vijf minuten te laat verschijnen wordt de wedstrijd met 3-0 verloren verklaard. Het alsnog spelen van de wedstrijd heeft geen invloed op deze beslissing. De wedstrijd is afgelopen bij het eindsignaal. Een schijf die dan al gegooid is mag nog worden gevangen en kan dus nog een punt opleveren! Daarom wordt door de wedstrijdleiding een signaal "nog 3 minuten" en het signaal "Nog 1 minuut" gegeven. Bij gelijke stand tijdens een beslissende wedstrijd(halve-/kruis-/finale) wordt een beslissend punt gespeeld om tot een winnaar te komen!

- Het veld (zie plaatje op www.kvloschoolsport.nl)

Veld (outdoor) 50 x 17 meter (inclusief doelgebied) Doelgebied (outdoor) 10 meter Brickstip 8 meter vanuit midden van endzonelijn naar voren Veld (indoor) 40 x 22 (Handbalveld, inclusief doelgebied) Doelgebied (indoor) 5 meter, geen brick (vangbare pull gooien verplicht)

- Spirit of the Game

Elke wedstrijd duurt 20 minuten. Na elke wedstrijd wordt 5 minuten gereserveerd voor het wisselen van teams.

Na de wedstrijd wordt een spirit line up gehouden, met beide teams voltallig bij elkaar. Teams worden daarbij aangemoedigd iets ludieks te doen samen met de tegenstanders. Bespreek de wedstrijd samen na. Meer informatie hierover is te vinden in het voorhanden zijnde document.

Tijdens de wedstrijd zijn spelers zelf verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd. Samen kom je er uit. Zo niet, dan gaat de frisbee een stap terug in het spel, en wordt het spel hervat met een 'check'.

De teams vullen beide na de wedstrijd een spirit formulier in, waarvan een opmaak van de Nederlandse Frisbee Bond voorhanden is. Het team dat aan het eind van de dag de meeste punten heeft, is winnaar van de spirit prijs. Teams worden door elkaar beoordeeld op:

Overtredingen en contact: Hoe werd daarmee door het team omgegaan? Eerlijkheid Positieve houding en samenspel

