

ULTIMATE FRISBEE. ECHTE FRISBEESPORT.

KLEEDJE / AANBRENG

Met affiches en borden kan je het al aankondigen: NIEUWE SPORT, nog nooit gezien, probeer nu ULTIMATE FRISBEE. En begin vol enthousiasme te spelen. Wedden dat er volk komt?

MATERIAAL



Voor een uitgebreid gamma aan speelmateriaal: bezoek www.materiaalmagazijn.be

Een frisbee, eventueel kegels en markeringslint om je terrein af te bakenen.

SPEELIMPULSEN

Ultimate frisbee is een echte sport, met internationale spelregels, een competitie, ... Ook in Vlaanderen heb je verschillende clubs die Ultimate Frisbee spelen: in Aalter [www.slijpschijven.be], Arendonk [www.ultimatearendonk.be], Brugge [www.frisbee.be], Gent [www.gentle.be], Hasselt [www.diabolicheaven.be], Leuven [www.jetsetultimate.be] en Schaerbeek [www.comets.be]. Misschien kan je wel een speler van één van die clubs strikken om een introductie te geven? En anders is er steeds nog het internet: www.frisbeesport.nl en www.ultimatehandbook.com

In het kort de voornaamste regels van Ultimate Frisbee:

Ultimate Frisbee is in principe een buitensport maar kan ook gemakkelijk binnen gespeeld worden. Outdoor wordt er gespeeld op een ruim grasveld met twee ploegen van zeven spelers, met een reservebank van maximum 14 vervangers. Het officiële buitenveld meet 60 bij 40 meter met aan weerszijden een doelzone van nog eens 20 meter. Indoor wordt het speelveld aangepast aan de zaal en nemen tweemaal vijf spelers het tegen elkaar op, met maximum 10 reservespelers. Na elk punt mag je vervangingen doorvoeren. Het doel van het spel is de frisbee door te spelen naar een ploegmaat in de doelzone van de tegenpartij. Om die doelzone te bereiken is het verboden te lopen met de schijf in de hand. Heeft de speler na 10 seconden nog niet gegooid naar een ploegmaat dan is de schijf voor de tegenpartij. Er wordt geteld door de tegenstander. De frisbee wordt steeds gegooid, doorgeven mag niet. Elke onnauwkeurige worp, of wanneer de frisbee onderschept wordt door de tegenpartij, kan een onmiddellijke tegenaanval opleveren. Lichamelijk contact mag volstrekt niet. Fair play staat bijzonder hoog aangeschreven en respect voor de tegenstander is van groot belang. Zo is er geen scheidsrechter nodig op of rond het speelveld. Wordt er een fout gemaakt dan roept de benadeelde speler "FREEZE" of "FOUT". Dit is het sein dat alle spelers "bevrozen". Iedereen blijft ter plaatse staan en het spel ligt stil tot de overtreder de frisbee aan de benadeelde overhandigt.

Begin van een spel: beide ploegen stellen zich elk op aan één zijde van het terrein (aan de eigen doellijn). Een speler gooit de frisbee zo ver mogelijk van de eigen doelzone weg, richting tegenpartij. Als de schijf op de grond is gevallen, pakt één van de spelers van de ontvangende partij de schijf op en begint de aanval. Een speler kan de beginworp ook opvangen en meteen gaan spelen. Dit houdt echter een risico in: laat hij de schijf uit zijn handen vallen, dan is de schijf altijd voor de tegenpartij! Na elk punt wordt de frisbee op bovenstaande manier terug in het spel gebracht door de scorende ploeg. Wie scoort blijft in de doelzone waar gescoord werd. Op die manier wisselt men na elk punt van spelhelft.

BEGELEIDERSTIPS

"The spirit of the game" wordt bij Ultimate Frisbee hoog in het vaandel gehouden. Let er bij de deelnemers op dat ze niet beginnen te duwen en te trekken. Oefen het spel ook eerst even met de begeleiding, eventueel samen met iemand die de spelregels goed kent. Maak het spel ook niet te ingewikkeld in het begin, zet het speelplezier centraal. Je kan Ultimate ook op het strand spelen. En misschien zelfs in een bos! Veel succes!



Dit maf speelidee is afkomstig van www.speelidee.be