

Ultimate

Ultimate onderscheid zich op een aantal vlakken van andere sporten.

- Ultimate is een non-contact sport. Nu zijn er meer non-contact sporten (korfbal, basketbal) maar daar zie je dat de grenzen worden opgezocht die een scheidsrechter toelaat.
- Ultimate is een gemengde sport. Ultimate wordt gespeeld in teams waarin jongens en meiden samen spelen. Zonder dat daarbij beperkingen gelden als bij korfbal dat een jongen enkel een jongen mag verdedigen en een meisje enkel een meisje. Ook hoeven het aantal jongens en meiden in elk team gelijk aan elkaar te zijn.
- Ultimate is een zelfregulerende sport. Spelers zijn samen verantwoordelijk voor het spelen volgens de spelregels en het samen handhaven daarvan.

Ultimate en Sportitude

Sportitude staat stil bij het eerlijk spelen en samen werken. Bij Ultimate is dat niet anders. Zelfregulering brengt dat met zich mee. Ultimate kent hiervoor het begrip 'Spirit of the Game'. Dit begrip gaat verder dan het begrip sportiviteit of 'sportmanship'. De Spirit hanteert als basisgedachte dat Ultimate gespeeld wordt door mensen die van die sport houden tegen mensen die van die sport houden. Een wedstrijd kan enkel gespeeld worden wanneer iemand tegen mij wil spelen. De tegenstander is daarmee geen vijand maar een vriend.

Opzettelijk vals spelen is dan ook taboe. Je wilt winnen door beter te spelen, niet door beter vals te spelen.

Spelers worden geacht zich aan spelregels te houden, maar als er dan toch een overtreding wordt begaan elkaar te corrigeren.

In het verkeer werkt het niet anders: omdat ik rechts rijd en ik weet dat andere weggebruikers dat ook doen, kunnen we veilig over straat zonder dat tegenmoet komend verkeer op elkaar botst. Daar is geen agent voor nodig.

Basis spelregels.

Ultimate spelregels laten zich in 4 spelregels samen vatten:

- 1) Non-contact
- 2) De werper (speler met de schijf in de hand) mag niet lopen, enkel pivoteren
- 3) Het team met schijfbezit behoudt schijfbezit wanneer de werper binnen 10 tellen de frisbee gooit en een teamgenoot van de werper weet de frisbee binnen de lijnen te vangen. In alle andere gevallen is de schijf voor de tegenpartij ('turn over').
- 4) Een team scoort een punt wanneer de schijf wordt gevangen in de eindzone van de tegenpartij.

Natuurlijk zijn er meer regels maar met deze regels kun je al gaan spelen.

Overtredingen oplossen.

Wanneer een overtreding wordt begaan dan mag de benadeelde speler deze 'callen'. De speler roept 'fout' (bij contact), 'lopen' (wanneer de werper niet stil blijft staan op zijn plek, 'uitgeteld' wanneer niet binnen 10 tellen wordt gegooid, 'uit' wanneer de frisbee op de buitenlijn of buiten het veld gevangen wordt en 'down' als de schijf op de grond is gekomen voordat deze is gevangen.

Wanneer een 'call' is gemaakt zijn er een aantal mogelijkheden:

- 1) Degene tegen wie de call wordt gemaakt is het eens met de call. De situatie wordt opgelost.
- 2) Degene tegen wie de call is gemaakt is het niet eens met de call (contested / betwist).

Nu zijn er twee manieren om dit op te lossen:

- 2a) Degene die de call maakte trekt de call in, bij nader inzien bedenkt deze dat de vermeende fout misschien toch niet was gemaakt. In dat geval wordt verder gespeeld als zou zijn gebeurt wanneer de call niet was gemaakt.
- 2b) De spelers constateren dat ze het niet eens worden. In dat geval wordt de spelsituatie hersteld die er was voordat de betwiste overtreding optrad. De film wordt als het ware een actie teruggespoeld. In de regel gaat de schijf naar de laatste werper (niet altijd).

De laatste optie is heel wezenlijk: het geeft spelers de kans hun eigen mening te houden op wat er gebeurd is maar biedt toch een oplossing om verder te spelen zonder dat het meningsverschil tot ruzie leidt.

Er staan geen sancties op het maken van een fout: uitgangspunt is dat iedereen eerlijk wil spelen en situaties eerlijk wil oplossen. Sancties belemmeren dat.

Basis van verdedigen.

Omdat de verdediging er enkel voor hoeft te zorgen dat de aanvallende partij schijfbezit kwijt raakt hoeft deze de schijf niet perse te vangen.

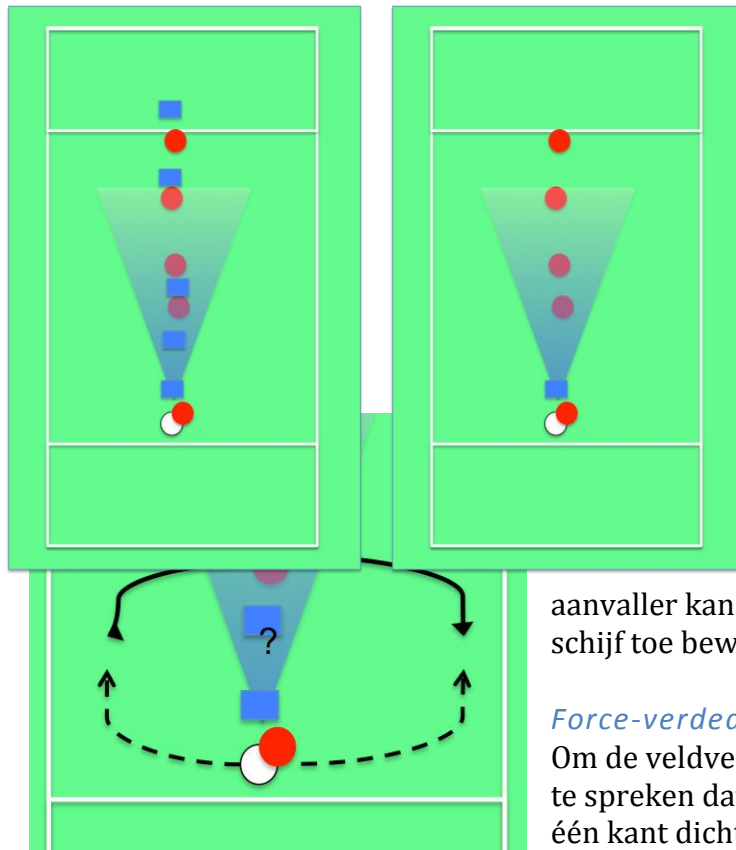
Daarmee kan al bij door de marker (de verdediger bij de werper) al heel veel druk worden gezet. Als de marker een gegooide schijf direct weet te blokkeren met hand, arm of voet waardoor deze op de grond valt dan is er direct sprake van een turn over. Ongeacht of de schijf gevangen is of niet.

De verschillende verdedigingsstrategieën beginnen daarom ook allemaal met de rol en positie van de marker.

De meest gehanteerde verdedigingsstrategieën zijn gebaseerd op man-to-man.

Omdat gooien niet het grootste probleem is, probeert de verdediger het vrijkomen lastig te maken door zo goed mogelijk bij zijn direct tegenstander in de buurt te blijven.

Hierdoor wordt het vangen moeilijk gemaakt maar ook de gooier zal de schijf nog nauwkeuriger en beter in de ruimte moeten plaatsen.



In deze klassieke L-stack staan de aanvallers allemaal in een rechte lijn in de 'schaduw' van de marker (verdediger bij de gooier). De verdedigers zullen bij hun directe tegenstander gaan staan.

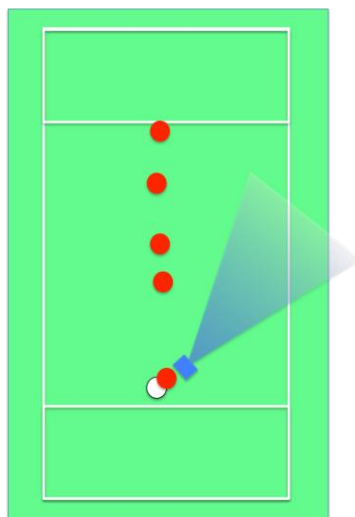
De verdedigers staan voor een lastige keuze:
De schijf kan links of rechts van het veld gegooid worden. De

aanvaller kan van de schijf af of juist naar de schijf toe bewegen.

Force-verdediging

Om de veldverdediger te helpen is het zinvol af te spreken dat de marker één kant open laat en één kant dicht: de marker forceert de werper een richting uit te gooien. Dat kan afhankelijk

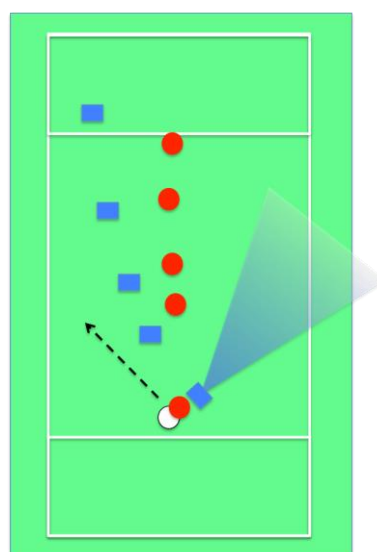
van de windrichting; sterkte van de tegenstander linksom of rechtsom zijn. We noemen dit de 'force'.



team duidelijk is welke kant andere richting wordt door de daar mag de schijf absoluut

Bij een force roept de marker welke kant hij open laat en geeft dit aan met een afgesproken woord waardoor geen

is

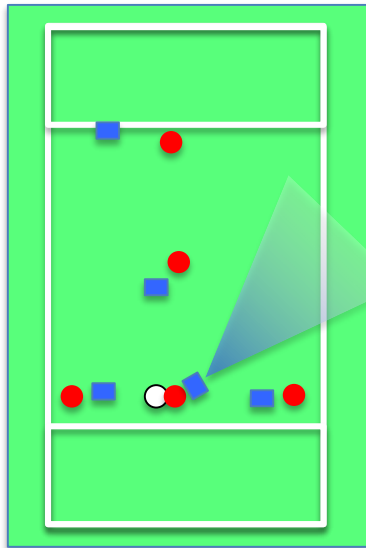


verwarring kan ontstaan. Links en rechts niet handig: links of rechts voor wie? Veel gebruikte woorden zijn 'Thuis' (waar de wissels staan), 'bomen' (meestal staan aan een zijde van het veld wel bomen, 'kantine', 'tribune' alles is goed zolang voor het hele wordt open gelaten. De marker geblokkeerd, niet gegooid worden.

De overige verdedigers kunnen hier op anticiperen door een 'voorsprong' te nemen t.o.v. hun directe tegenstander in de richting waar de schijf verwacht kan worden.

Reactie van de aanval op een force-strategie

Nu is het de aanvallende partij om tegen deze force het nadeel te omzeilen. Belangrijkste hiervoor is een wijziging van de opstelling:



De spelers stellen zich op in een T-opstelling; de zogenaamde T-stack. 2 Handlers stellen zich op zelfde hoogte als de werper op en 2 cutters staan verticaal op de as van het veld. De cutters kunnen proberen vrij te komen maar lukt dat niet dan kunnen de 2 handlers ingeschakeld worden. Doordat deze op gelijke hoogte staan weet de verdediging nog steeds niet welke richting deze zullen bewegen om de schijf te krijgen. Vooral wanneer de handler op de dichte kant bereikt kan worden, ligt het veld helemaal open doordat de veldverdedigers dan verkeerd opgesteld staan.

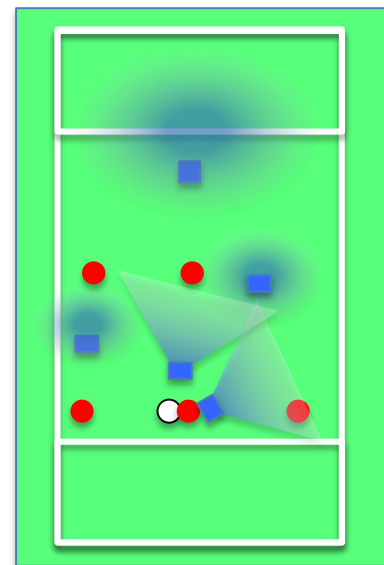
Zone-verdediging

Ultimate kent ook zone-verdediging. Wanneer er veel wind is, of een tegenstander sterke lopers heeft maar minder sterk kan gooien, kan het zinvol zijn een zone-verdediging neer te zetten.

De taakverdeling bij een zone verdediging is als volgt:

- jagers
- wings
- diep

De 2 *jagers* hebben als taak de werper onder druk te zetten. Één van de *jagers* is marker, en dwingt de werper naar de as van het veld te gooien, een pass langs de zijlijn naar voren wordt geblokkeerd. De andere *jager* staat op 3 meter afstand en vormt een verlengstuk van de marker om daarmee de werper nog minder afspeelruimte te bieden. Bij elke pass rennen de twee *jagers* naar de volgende werper om deze opnieuw onder druk te zetten. Bij een breedte-pass zullen de jagers van rol ('marker' of niet) wisselen. De jagers moeten dus flink rennen.



De *wings* hebben tot taak de zijlijnen af te schermen. Zeker wanneer de schijf even breed wordt gegoid is er een kort moment dat de vervolgpas naar voren kan worden gegoid voordat de jagers hun positie weer hebben ingenomen. De wings moeten deze worp onderscheppen. De *wing* aan de 'verre' kant van het veld kan daarbij meer naar binnen komen om een pass door het midden naar voren af te stoppen.

De *diep* tenslotte moet de lange diepe worp naar voren tegen houden. Deze coacht ook de wings. Meestal is de *diep* lang en snel.

Reactie aanval op een zone-verdediging

Het allerbelangrijkst is dat de aanval geduld moet bewaren. Aangezien er zone wordt verdedigt betekent dat ook dat de aanvallers slim positie moeten kiezen waar ze vrij staan en dat er veel korte passjes nodig zullen zijn om de jagers uit te putten en uit elkaar te spelen.

Het betekent ook dat er veel breed gespeeld zal worden. De taak verdeling in de aanval:

2-3 handlers die op gelijke hoogte staan t.o.v. elkaar. Met enkele stappen naar voren of naar achteren proberen zij met breedtepassjes de jagers heen-en-weer te laten rennen en uit te putten.

1 of 2 'poppers': de popper duikt op in de ruimte net achter de jagers en tussen de wings. Wanneer de popper bereikt kan worden ligt het veld open voor afspeelmogelijkheden.

1 'diep': ook de aanval heeft een 'diep': taak van deze aanvaller is om de 'diep' van de verdedigers bezig te houden en het veld lang. Ook kan de 'diep' in komen wanneer de 'popper' is bereikt of als bij een breedte-pass de mogelijkheid is om naar voren te spelen.

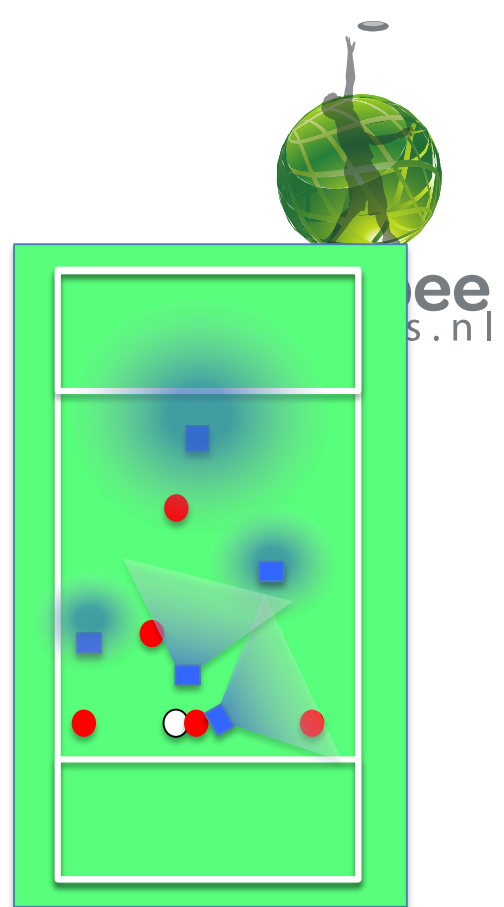
Voor meer informatie:

Neem gerust contact op voor meer informatie over clinics, cursus of sportdag:

www.frisbeeclinics.nl

info@frisbeeclinics.nl

06 57382605



Workshop programma

0:00 -0:10	Introductie
0:10 – 0:20	Forehand
0:20 – 0:25	Backhand
0:25 – 0:35	Lummelen
0:35 – 0:45	Partijtje met minimale spelregels
0:45 – 0:55	Reflectie: wat ging goed, wat kan beter, voeg spelregels toe
0:55 – 1:05	Partijtje met aanvullende spelregels
1:05 – 1:10	Reflectie: hoe werkten de nieuwe regels?
1:10 – 1:25	Partijtje met force tegen wind
1:25 – 1:30	Afsluiten