



Nederlandse Frisbee Bond
Postbus 2136
3700 CC Zeist
tel: 0343-499699
giro: 5310414
www.frisbeesport.nl
info@frisbeesport.nl

Disc Golf

De opzet van het spel

Disc Golf is de frisbeevariant van golf. In plaats van met een balletje en (vele verschillende) golfclubs wordt deze sport gespeeld met een frisbee. De speler moet een bepaald traject in zo min mogelijk worpen afleggen. Heel veel termen die je bij gewoon golf tegenkomt, komen bij Disc Golf ook voor, bijvoorbeeld tee, hole, hole in one, putt, approach, birdie, par, drive. Disc Golf wordt vaak gespeeld in een park, waar hindernissen zoals bomen en waterpartijen omzeild moeten worden. Het is een sport in de 'vrije' natuur en geschikt voor alle leeftijds-categorieën, elk vaardigheidsniveau en voor ieders portemonnee!



Het parcours

De tee en de pole-hole

Een Disc Golf parcours is onderverdeeld in (meestal 9 of 18) holes. Op iedere hole probeer je vanaf de tee, de afwerpplaats, een doel te bereiken. Meestal is de te overbruggen afstand tussen de 60 en 150 meter, maar meer of minder kan natuurlijk ook.

Als doel kan van alles dienen: een boom, een lantaarnpaal of een vuilnisbak.

Bij officiële wedstrijden worden meestal pole-holes gebruikt. Een pole-hole is

een ronde metalen mand op een standaard. Boven de mand zijn loshangende kettingen aangebracht, die de schijf in de vlucht stoppen en in de mand doen belanden.

Out-of-bounds

Voor iedere hole is aangegeven wat de grenzen van het speelveld zijn. Dit zijn natuurlijke grenzen in het landschap, zoals een weg, een bloemenperk of een vijver. Als de schijf buiten het speelveld terechtkomt, is deze out-of-bounds. Je krijgt een strafpunt van één worp en mag verder spelen op de plaats waar de schijf het speelveld verliet. Als een schijf in het water belandt, omdat je de overkant van een sloot niet haalt, dan krijg je een strafpunt en moet je terug naar de oever, waar de schijf het speelveld verliet, om verder te spelen. Als een schijf in de takken van een boom blijft hangen, op meer dan twee meter van de grond, geldt dit ook als out-of-bounds.

Het spelverloop

De tee

De tee is de afwerpplaats met een lijn, van waar achter je de eerste schijf moet gooien. Bij de eerste hole wordt de volgorde van werpen bepaald door de namen op het scoreformulier. Daarna bepaalt steeds de uitslag van de voorgaande hole de volgorde: de beste speler gooit als eerste, en zo verder.

De volgende worpen

Na de worp vanaf de tee gooit steeds de speler wiens schijf het verst van de pole-hole ligt, als eerste opnieuw. Dit doe je vanaf de plaats waar je vorige worp tot stilstand was gekomen (na eventueel doorrollen). Voor je de schijf oprapt, leg je er een markerdisc (een minischijf van een centimeter of tien) tegenaan, in de richting van de pole-hole. Bij de volgende worp moet je voorste voet binnen dertig centimeter achter de markerdisc staan.

Een schijf die niet op de grond terechtkomt

Je moet verder spelen vanaf de plaats waar de schijf ligt. Het kan echter voorkomen dat de schijf niet op de grond ligt, maar bijvoorbeeld in de takken van een boom is blijven hangen. Je speelt dan verder vanaf de plaats recht onder de schijf. Als de schijf zich op minder dan twee meter van de grond bevond, dan is er niets aan de hand. Als de schijf zich echter op meer dan twee meter van de grond bevond, krijg je een strafpunt.



De putt

De laatste worp, van korte afstand, naar de pole-hole heet de putt. Om als treffer te tellen moet de schijf in de mand van de pole-hole blijven liggen.

Verschillende schijven voor verschillende situaties

Een Disc Golf speler kan in heel verschillende situaties terechtkomen, die elk een heel andere aanpak behoeven. In het ene geval moet een grote afstand worden overbrugd, in een ander geval moet met een wijde boog om een boom heen worden gegooid. Zoals de gewone golfspeler over meerdere clubs beschikt, kan de Disc Golf speler kiezen uit meerdere schijven, elk met specifieke vlucht- of rols-eigenschappen. Voor iedere worp mag de schijf worden gekozen, die je in die situatie het beste lijkt. De meeste Disc Golfers hebben vijf tot tien schijven bij zich, zoals drivers, approach discs en putters. Uiteraard kun je Disc Golf ook met een 'gewone' frisbeeschijf spelen. Je zult echter merken dat speciale Disc Golf schijven beter geschikt zijn voor deze sport. Zo kun je bijvoorbeeld gemakkelijker grote afstanden overbruggen met een 'driver' of putten met een 'putter'. Let op: de speciale Disc Golf schijven zijn niet gemaakt om te vangen, dat kan pijnlijk zijn.



Geen scheidsrechter

Sportiviteit en fair play zijn belangrijke elementen in de frisbee-sport. Het begrip scheidsrechter bestaat niet: de spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd.

Dit informatieblad geeft slechts de belangrijkste spelregels. Uiteraard moet je, wanneer je aan officiële wedstrijden mee wilt doen, alle spelregels kennen. Deze zijn verkrijgbaar via de NFB. Daarnaast zijn natuurlijk ook de meer ervaren spelers meestal wel bereid om uitleg te geven.

Disc Golf in Nederland

Ieder jaar organiseert de NFB de *NFB Disc Golf Tour*: van oktober tot en met mei wordt er iedere maand ergens in Nederland een wedstrijddag georganiseerd. De speler die na alle wedstrijddagen boven aan de ranglijst staat mag zich Nederlands Kampioen Disc Golf noemen. Een (semi-) permanent Disc Golf parcours vind je in Amsterdam, Rotterdam, Nieuwegein en Wageningen.

Disc Golf met weinig middelen

Voor een officiële Disc Golf wedstrijd heb je nogal wat ruimte en materiaal nodig. Maar met minder ruimte en eenvoudige middelen kun je zelf al oefenen. In een park vind je meer dan genoeg dingen die als doel kunnen dienen: bomen, lantaarnpalen, bankjes, prullenbakken. Desnoods kun je hetzelfde doel voor meerdere holes gebruiken, door een aantal tee's uit te zetten elk met een voorgeschreven schijfroute. Bijvoorbeeld: de schijf moet een boom aan de rechterkant passeren. Begin met kleine afstanden, waarbij je alleen op het doel hoeft te mikken. Dat kun je daarna uitbreiden met grotere afstanden en bomen en struiken die je moet omzeilen. Na wat oefening kun je je eigen Disc Golf toernooi organiseren.



Oorspronkelijke tekst: Peter Cornelissen; bijgewerkt door Joke Martens
Foto's: Peter Cornelissen, Henk-Jan Koier