

Wat een topsport: ultimate!



Gefeliciteerd!

Je bent als lid van een frisbeeclub ingeschreven bij de Nederlandse Frisbee Bond (NFB). Zolang je lid bent van de frisbeeclub, ben je automatisch lid van de NFB. De NFB organiseert competitiedagen waar je aan mee kunt doen met jouw team. Als lid van de NFB ben je ingeschreven bij NOC*NSF als frisbeesporter.

Dit boekje is bedoeld om jou te helpen om kennis te maken met Ultimate Frisbee. We noemen deze sport ook wel 'Ultimate'. Zo staat het overal ter wereld bekend. Binnen de frisbeesporten kennen we nog veel meer sporten, zoals Discgolf en DDC. Kijk op www.frisbeesport.nl voor meer informatie.

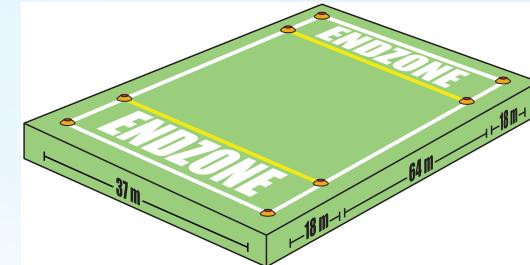
Je kunt ook een aantal dingen over jezelf als frisbeespeler opschrijven en bijhouden. Zo kun je zien hoe snel je vooruit gaat. En je leert de termen die we in Ultimate Frisbee gebruiken. Zo noemen we de frisbee meestal 'schijf'.

Dit ben ik:
Dit is mijn vereniging:



Ultimate in 10 simpele regels

- Het veld bij Ultimate is ongeveer 100 meter lang en is 37 meter breed. Aan beide uiteinden zit een eindzone van 18 meter.



- 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.
- Als je de schijf in de eindzone vangt heb je een punt.
- Je mag niet lopen als je de schijf vast hebt.

De werper moet binnen 10 seconden de schijf gooien, anders is de schijf voor de tegenstander.





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 hun best doet om te winnen.



Wedstrijden in Nederland voor de Jeugd

Alle Jeugdtoernooien worden ingedeeld op leeftijdscategorieën die bijvoorbeeld U13 worden genoemd. Dit staat voor "under 13", dus als je hier aan mee wilt doen moet je 12 jaar of jonger zijn. In Nederland spelen we U13, U16 en U19. Maar internationaal is dat soms anders.

Ultimate wordt bij de volwassenen op een veld van 100 meter gespeeld. In de jeugddivisies zijn de velden kleiner en is het aantal spelers ook kleiner. U13 speelt drie tegen drie, U16 en U19 spelen vijf tegen vijf.

Omdat Ultimate een heel snelle sport is met sprinten, duiken en springen, mag je na elk punt wisselen. Op kleine toernooitjes zijn één of twee wissels genoeg, maar als je grote toernooien speelt dan heb je soms wel 20 spelers in je team.

Jeugdverenigingen in Nederland trainen in ieder geval 1x per week. Vaak kun je meer trainen bij je eigen club. Je traint op gooien en vangen, rennen en springen en teamtactiek.

Omdat er in Nederland nog niet zoveel mensen frisbeeën als bijvoorbeeld voetballen, zijn toernooien vaak verder van huis. Daarom worden ongeveer 1 keer per maand wedstrijden gespeeld, maar dan wel meteen 4 of 5 op een dag!



Gebruikte termen

Omdat Ultimate is ontstaan in Amerika zijn veel van de termen die we gebruiken in het Engels. Stoer natuurlijk, maar in het begin kan dit soms lastig zijn. Daarom hier een aantal van de meest voorkomende woorden.

Turnover

Als je als aanval de schijf kwijtraakt door hem te laten vallen of buiten het veld te gooien. De verdedigers kunnen ook een turnover maken door de schijf op de grond te slaan of te vangen.

Marken

Marken is het verdedigen van de speler met de schijf. Deze verdediger is dus de marker. De marker is degene die telt (stallcount).

Stallcount

Als marker mag je tellen bij de speler met de schijf. Als je bij 'tien' bent, dan is het een turn-over. Je mag niet met z'n tweeën marken, dat is tegen de regels.



'Marken'

Heads

Dit roep je als de schijf op iemand afvliegt die hem niet aan ziet komen. Als je dit hoort, kijk dan niet om je heen maar doe je armen over je hoofd en buk. Hoop maar dat de frisbee je mist.

Freeze

Letterlijk betekent dit: 'bevries'. Als je dit roept, dan is er iets speciaals aan de hand. Je kunt dit gebruiken als je een call hebt gemaakt, en niemand heeft het gehoord en speelt verder.



De forehand



De backhand

Forehand/Backhand

Deze woorden heb je vast al eens gehoord. Ook bij tennis worden deze termen gebruikt, maar weet je ook waarom deze worpen zo genoemd worden? Vraag het aan je trainer!

Hammer/overhead

De Hammer wordt door sommigen 'overhead' genoemd, omdat je de worpgooit door de schijf boven je hoofd weg te gooien. De naam Hammer komt van de beweging waarmee je hem gooit, deze is hetzelfde als die om een spijker de muur in te slaan!



Als je de schijf vast hebt moet je altijd één voet op de grond houden.

Travel

Je moet als je de schijf vast hebt altijd één voet op de grond houden. Gooi je met rechts, dan is dat je linkervoet. Til je die voet toch op bij het gooien is dit een travel en roept je tegenstander dat (of jij zelf).

Strip

Dit roep je als iemand de schijf uit je handen trekt of slaat.

Lay-out

Een lay-out is een duik naar de schijf in de aanval of verdediging. Het betekent letterlijk "leg jezelf neer". Alsof je volledig horizontaal door de lucht vliegt, de tijd even stil staat en er niets anders is dan die schijf die in je hand terecht komt. Een superactie, goed leren duiken is belangrijk.

>>



The Greatest!

Een Greatest is de vetste actie om te maken, maar supermoeilijk. Als één van jouw teamgenoten de schijf buiten het veld heeft gegooid en de schijf vliegt nog, dan is nog niet alles verloren. Als je vanuit het veld springt, de schijf vangt in de lucht en de schijf weer naar binnen gooit voordat je de grond buiten het veld aanraakt, dan is dat een 'Greatest'. Maar de Greatest is alleen compleet als één van jouw teamgenoten de schijf binnen het speelveld vangt. Zorg dat je eerst het punt scoort, daarna is het tijd om te juichen!

Deze worpen kan ik gooien ...

Als je ze nog niet kent vraag dan maar aan je trainer om ze voor te doen:

- forehand**
- backhand**
- outside backhand**
- outside forehand**
- inside backhand**
- inside forehand**
- overhead / hammer**
- scoober**
- pushpass**
- linkshandige backhand**

Mijn persoonlijke record is

Kun je de schijf op je nagel laten draaien?

Kun je de schijf over een muur laten rollen?

Ik kan het veld (40 meter) over rennen in seconden

Hoe hoog kun je springen vanuit stand?

Hang een meetlint aan een muur en probeer deze zo hoog mogelijk aan te tikken (vanuit stilstand). Trek je eigen lengte ervan af als je het echt eerlijk wil doen.

Wat een topsport: ultimate!



lowres



Wist je dat....

- Ultimate de enige teamsport is die zonder scheidsrechter wordt gespeeld?
- In Nederland ieder jaar in september de Valley Frisbee Games worden gespeeld? Dat is het grootste jeugdtoernooi van Europa!
- Er ook andere sporten met een frisbee worden gespeeld? Kijk maar eens op de site van de Nederlandse Frisbee Bond, www.frisbeesport.nl. Of vraag je trainer eens om DDC te spelen of Discathlon!
- Een wedstrijdfrisbee 175 gram weegt en 27,5 cm in doorsnee is? Er is ook een juniorschijf voor kinderen tot 13 jaar. Deze frisbee weegt 140 gram en is ook net iets kleiner.
- Er in Nederland meer dan 23 frisbeeerverenigingen zijn en meer dan 1100 mensen in Nederland frisbeen? Dit aantal groeit snel.
- Er in Amerika ook professionele frisbeeclubs zijn?
- Het wereldrecord vergooien met een frisbee 255 meter is. Dat is bijna 3 voetbalvelden!
- Frisbee is ontstaan door het gooien met de ronde cakevormen van de Amerikaanse bakker William Frisbie.
- Het grootste toernooi in Nederland is 'Windmill Windup' in Amsterdam. Daar komen elk jaar 88 van de beste teams (ongeveer 1500 spelers!) uit Europa bij elkaar. Kom ook eens kijken!
- Het eerste Ultimate team werd opgericht in 1967 op een middelbare school in Amerika. Een van de drie oprichters was Joel Silver die later een supersuccesvolle filmproducent werd.
- De oudste frisbeeclub van Nederland UFO uit Utrecht is? In 1984 is die opgericht, maar er werd al veel eerder gespeeld.



Tot op het veld!

De Nederlandse Frisbee Bond



Uitgave van de Nederlandse Frisbee Bond, eerste druk 2013
Geschreven door: Hans Krens, Patrice Karman en Louis Ates
www.frisbeesport.nl