Spelregels Ultimate

Inleiding

Ultimate is een sport waarbij de spelers zelf de spelregels handhaven. Alle spelers, teamgenoten én tegenstanders, zijn liefhebbers van onze sport. Zonder tegenstander kunnen we de sport niet spelen. Daarom is die tegenstander ook een sportvriend die ik nodig heb en met respect behandel en dat verwacht ik ook van hem naar mij.

Om goed wedstrijden te kunnen spelen en met de goede Spirit is het belangrijk dat alle spelers en speelsters de spelregels kennen. Hoe weet je anders of jijzelf of je tegenstander een overtreding heeft gemaakt?
Dit document geeft een samenvatting van de officiële spelregels.

Niet alle officiële spelregels worden in dit boekje beschreven. Sommige details of situaties die vrijwel niet voorkomen zijn niet beschreven. Met blauwe cijfers (bijv. 1.1) wordt verwezen naar de officiële spelregel.
Vanwege de leesbaarheid wordt in de tekst gesproken over 'de speler', 'hij' enzovoorts. Uiteraard wordt dan ook 'de speelster', 'zij' enzovoorts bedoeld.

Ik wil de volgende mensen bedanken voor het lezen van het concept en aandragen van punten voor verbetering:
Ted Beute
Marije Meesters
Lise van Oosterhoudt
Hans Krens
Jeroen Oort
Myrthe Meines.

Doesburg, 2014
Daan Remmers

Frisbee clinics.nl © Frisbeeclinics.nl

Spirit of the game (1).

Ultimate is een non-contact sport waarbij de spelers zelf de spelregels handhaven (1.1). Daarom moet je de spelregels kennen, eerlijk zijn, kort en duidelijk uitleggen wat je vindt, tegenstanders laten uitspreken, respectvol met elkaar omgaan en meningsverschillen snel oplossen(1.3). Spelers overtreden niet met opzet de spelregels(1.2). Dit noemen we te Spirit of the Game. Natuurlijk mag je je stinkende best doen om te winnen maar dat mag nooit ten koste gaan van het respect, volgen van de spelregels en plezier in het spel(1.4).

Goede voorbeelden van Spirit of the Game (1.5).

- jezelf voorstellen aan je tegenstander
- meteen je tegenstander vertellen wanneer deze een slechte of onnodige foul (fout) of violation (overtreding) roept of zelf een fout of violation maakt
- kalm te reageren op een 'call'
- respectvol met elkaar een 'call' bespreken en oplossen
- je 'call' intrekken als je bedenkt dat deze niet nodig of onterecht was
- complimenteren, feliciteren of bedanken van je tegenstander voor een fijne wedstrijd

Teams en spelers moeten samen voor een goede Spirit zorgen. Als spelers een slechte Spirit tonen dan worden die daarop (liefst door eigen teamgenoten) aangesproken. Spelers leveren commentaar op een positieve, eerlijke en duidelijke manier.

Slechte voorbeelden van Spirit of the Game (1.6).

- Gevaarlijk spel en agressief gedrag
- Pesten en intimideren
- Fouten roepen om 'wraak' te nemen of spel van de tegenstander te ontregelen
- Respectloos vieren van een punt

Het is onderdeel van ultimate om wanneer een overtreding tegen je wordt gemaakt die te roepen ('callen'). Nog beter is als jezelf een overtreding maakt, deze zelf te callen. Je toont goede Spirit of the Game als je er met je tegenstander of een eerlijke en vriendelijke manier uitkomt.
Alleen de spelers op het veld mogen 'calls' roepen of zich daarmee bemoeien(1.10). Spelers aan de kant mogen enkel gevraagd worden te adviseren bij 'uit' of 'down' zijn van de schijf. Als spelers het niet eens worden ('contested') dan gaat de schijf terug naar de werper van de laatste worp (1.12).
Ervaren spelers moeten beginnende spelers helpen door overtredingen goed uit te leggen(1.8). Een ervaren speler of jeugdbegeleider mag toezien op wedstrijden met beginners of jonge spelers (1.9).

Iedereen kan een overtreding maken. Als dan geen 'call' komt dan leert de speler niet dat hij een overtreding maakt en zal dan de volgende keer misschien weer opnieuw de fout maken. Door een overtreding te callen zorg je er dus voor dat het spel eerlijk verloopt en dat spelers leren van elkaar.

Ook de spirit-circle na afloop van de wedstrijd is een goed moment om nog even terug te komen op situaties die tijdens wedstrijd zijn voorgekomen. Na de wedstrijd stellen de teams zich in een cirkel op (meestal om en om) en komen nog even terug op de wedstrijd. Door elkaar te complimenteren voor goed spel en goede spirit en misschien ook nog eens te kijken naar de uitleg van een regel.

Als je een ‘call’ maakt, dan hoor je ook uit te leggen waarom je de call gemaakt hebt. Bijvoorbeeld bij een travel-call: ‘ik zag je rechtervoet verplaatsen terwijl je de schijf nog vasthield’. Ook hoor je consequent te zijn en niet omdat het spannend wordt of het einde van de wedstrijd nadert, anders / strenger te callen dan je eerder in de wedstrijd deed.

Woordenboekje

In ultimate frisbee worden veel Engelse termen gebruikt. Het is handig die te kennen omdat ze ook in de spelregels gebruikt worden. Zeker wanneer je op internationale toernooien speelt is het belangrijk ze te kennen.

Brick	wanneer een pull buiten het veld landt zonder te zijn geraakt, dan mag deze op de zgn. brick-mark worden ingenomen of op de zijlijn.
Brick mark	markering op het veld waar de schijf in het spel wordt gebracht na een brick
Call	het roepen van een fout of overtreding of het roepen van in/uit of down zijn van de schijf
Check	De actie van de verdediger die de schijf aanraakt waarna het spel hervat wordt
Complete	Een worp is 'complete' als deze door een aanvaller IN wordt gevangen
Contested	Als je het niet eens bent met een call en dit wordt toegegeven.
Down	De schijf is op de grond (en niet gevangen)
Endzone	De eindzone oftewel eindvak
Foul	Fout door contact tussen spelers, het spel wordt stilgelegd
Greatest	Wanneer een speler van binnen het veld naar een schijf springt, deze vangt en weer doorgooit voordat de speler buiten het veld landt, wordt een 'greatest' genoemd. De speler is niet uit geweest ook al zweeft hij buiten het veld.
Incomplete	Een worp is 'incomplete' als deze niet door een aanvaller IN wordt gevangen
Infraction	Overtreding van marking of travel, het spel wordt niet stilgelegd
Pivot	Standbeen, de voet die niet meer verzet wordt nadat de schijf door de ontvanger onder controle is (bij rechtshandigen de linkervoet en omgekeerd)
Play on	'Speel door', wordt geroepen wanneer een call ingetrokken wordt of het spel niet wordt door de overtreding beïnvloedt.
Pull	Uitworp
Marker	De verdediger die de werper verdedigt
Retracted	Een call die wordt ingetrokken door degene die de call geroepen heeft.
Self check	Wanneer er geen verdediger in de buurt van de schijf is, kan de werper de schijf inchecken door met de schijf de grond aan te tikken
Stalling	Tellen
Stall-out	Uitgeteld, wanneer de marker 'tien' (indoor 'acht') roept en de werper de schijf nog niet gegooid heeft.
Thrower	Werper
Travel	'Lopen', als degene met de schijf zijn pivotvoet niet op één plaats houdt.
Turnover	Als het schijfbezit van team verandert.
Violation	Overtreding die geen 'foul' is of 'infraction' , bijvoorbeeld op een verkeerde plek de schijf innemen (zie pagina 15 en verder).

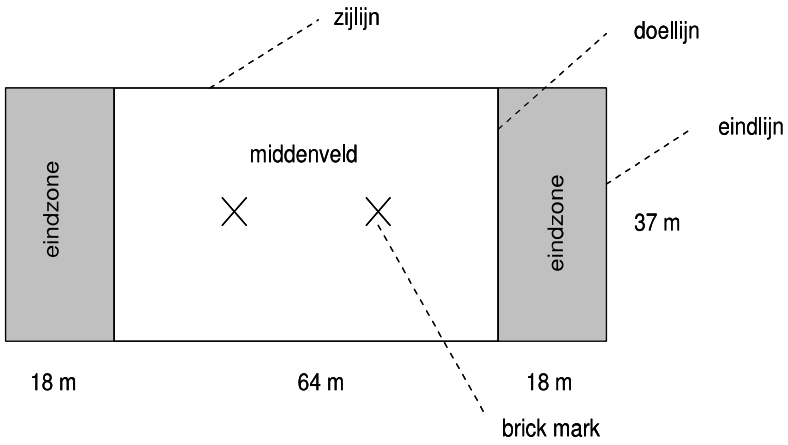
Verloop van het spel

Doel van het spel

Twee teams van 7 (indoor 5) spelers strijden tegen elkaar op het veld. Elke team verdedigt een van de eindzones. Je scoort een punt als een speler de schijf vangt in de eindzone van de tegenstander. De speler met de schijf is de *werper.* De werper mag niet lopen met de schijf. Door over te spelen naar teamgenoten kan de schijf verplaatst worden. Als de schijf wordt gegooid en niet door een teamgenoot binnen de lijnen wordt gevangen, krijgt het verdedigende team schijfbezit. Dit team wordt nu het aanvallende team en mag nu proberen te scoren.

Speelveld (2).

Het speelveld buiten (outdoor) is een rechthoek van 100 meter lang en 37 meter breed. De eindzones zijn 18 meter diep. Binnen (indoor) is het speelveld een rechthoek van 40 meter lang en 20 meter breed en zijn de eindzones ongeveer 5 meter diep. Bij jeugdwedstrijden is de grootte van het veld afhankelijk van de leeftijdsklasse.



De buitenlijnen maken **geen** deel uit van het speelveld en de doellijnen zijn deel van het middenveld.
De 'brick mark' is buiten 18 m voor de doellijn middenin tussen de zijlijnen, buiten op de doellijn middenin tussen de zijlijnen. De hoekpunten van het veld en de eindzones worden gemarkeerd door pylonnen.

Schijven en kleding (3).

De schijf moet goedgekeurd zijn door beide aanvoerders en moet een officiële wedstrijdschijf zijn (3.1, 3.2). Deze zijn 175 gram zwaar en 26,5 cm in doorsnee. Voor jeugd U13 zijn de schijven 24,8 cm in doorsnee en 140 gram zwaar.
Alle spelers moeten kleding dragen die hun team onderscheid van het andere team en geen kleding, schoeisel, sieraden of horloges dragen waaraan de speler zelf of andere spelers zich kunnen bezeren (3.3, 3.4).

Punt, doelpunt en wedstrijd (4).

Een wedstrijd bestaat uit een aantal punten. Elk punt eindigt met het scoren van een doelpunt. (4.1). Direct daarna begint het volgende punt (4.5.1).
Hoelang een wedstrijd duurt is afhankelijk per competitie. Officieel eindigt de wedstrijd als een team 17 doelpunten scoort (4.2). Een wedstrijd is buiten opgedeeld in 2 speelhelften, de rust is wanneer een team als eerste 9 doelpunten heeft gescoord (4.3). Afhankelijk van de competitie of toernooiregels kan hiervan worden afgeweken (4.6). Zo zijn er indoor geen speelhelften en wordt de wedstrijd zonder rust gespeeld. Ook wordt vaak een time-cap (al of niet in combinatie met behaalde scores) gehanteerd.

Als er een doelpunt is gemaakt begint het volgende punt onmiddellijk, wisselen de teams van eindzone en gooit het team dat heeft gescoord de 'pull' (uitworp) (4.5). Als op tijd wordt gespeeld ('time-cap') wordt het punt nadat de tijd is verstreken uitgespeeld tot een doelpunt is gescoord.

Verduidelijking
Eigenlijk is 'een punt' de tijd die je speelt totdat er een doelpunt wordt gemaakt. Na een doelpunt eindigt een punt en begint direct daarna het volgende punt. Een punt begint dus niet pas bij de pull. Als dus net na een score de tijd verstrijkt, wordt er dus nog een punt gespeeld ook al is de pull nog niet gegooid.

Verduidelijking
Na het scoren en voor de pull mag je als team de tijd nemen het punt te vieren, te bepalen welke spelers het volgende punt gaan spelen en kort teamtactiek door te nemen. Als richtlijn geld hiervoor niet langer dan 75 seconden te gebruiken.

Teams (5).

Een team bestaat uit 7 (buiten) of 5 (binnen) spelers op het veld. Bij jeugdwedstrijden wordt soms van deze aantallen afgeweken. Nadat een doelpunt is gescoord en voor de volgende 'pull' mag een team onbeperkt spelers wisselen. Ook bij een blessure mag gewisseld worden (zie blessures). Elk team heeft een aanvoerder die het team vertegenwoordigt.

Starten van een wedstrijd (6).

De aanvoerders bepalen door een toss welk team als eerste kiest welk team de 'pull' gooit of welke eindzone wordt verdedigd. Het andere team krijgt de overgebleven keuze. Aan het begin van de tweede helft worden de beginkeuzes omgedraaid.

Verduidelijking
De toss wordt meestal gedaan door een of twee schijven in de lucht te gooien waarbij ze geflipt worden (draaien met steeds onder of bovenkant naar boven). Een van de aanvoerders roept 'hol' of 'bol' (bij een schijf) of 'gelijk' of 'ongelijk' (bij twee schijven). Met 2 schijven tossen wordt als eerlijker beschouwd.

De pull (7).

Aan het begin van de wedstrijd, na de rust of na een doelpunt begint het spel met een 'pull' (7.1). Teams moeten zich snel opstellen voor de pull. De pull wordt gegooid door een verdedigende speler nadat het aanvallende team heeft aangegeven dat het gereed is. Het aanvallende team doet dit door tenminste één speler de hand in de lucht te laten steken. De spelers van het aanvallende team moeten met een voet op de doellijn staan en mogen niet van positie wisselen voordat de pull is gegooid. (7.3). De spelers van het verdedigende team moeten binnen hun eindzone zijn tot het moment dat de pull is gegooid (7.4). Wanneer spelers van een team zich niet hieraan houden dan is dat een 'off-side' overtreding ('violation'). De tegenpartij moet dit roepen voordat het aanvallende team de schijf aanraakt en daarna moet de pull zo snel mogelijk opnieuw gegooid worden.
Zodra de schijf is losgelaten mogen alle spelers zich in elke richting bewegen.

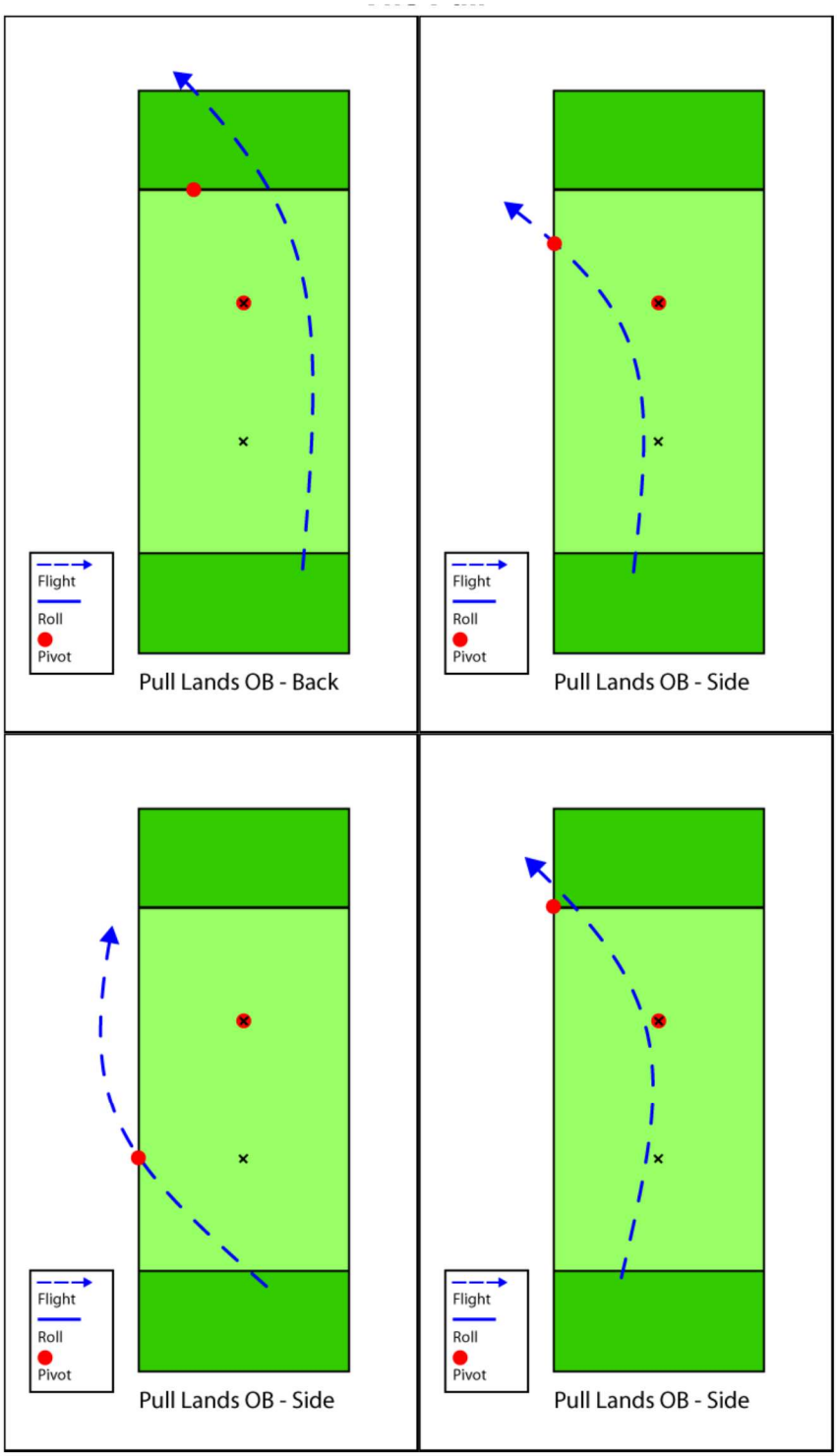
Spelers van het verdedigende team mogen de schijf niet aanraken voordat een aanvallende speler de schijf aanraakt of de schijf op de grond komt (7.7).
Als een aanvallende speler de schijf raakt voordat deze de grond raakt maar niet vangt ('dropped pull'), is er een turnover (7.8). (Bij indoorwedstrijden geldt deze regel niet.)

Waar wordt de schijf ingenomen na een pull?

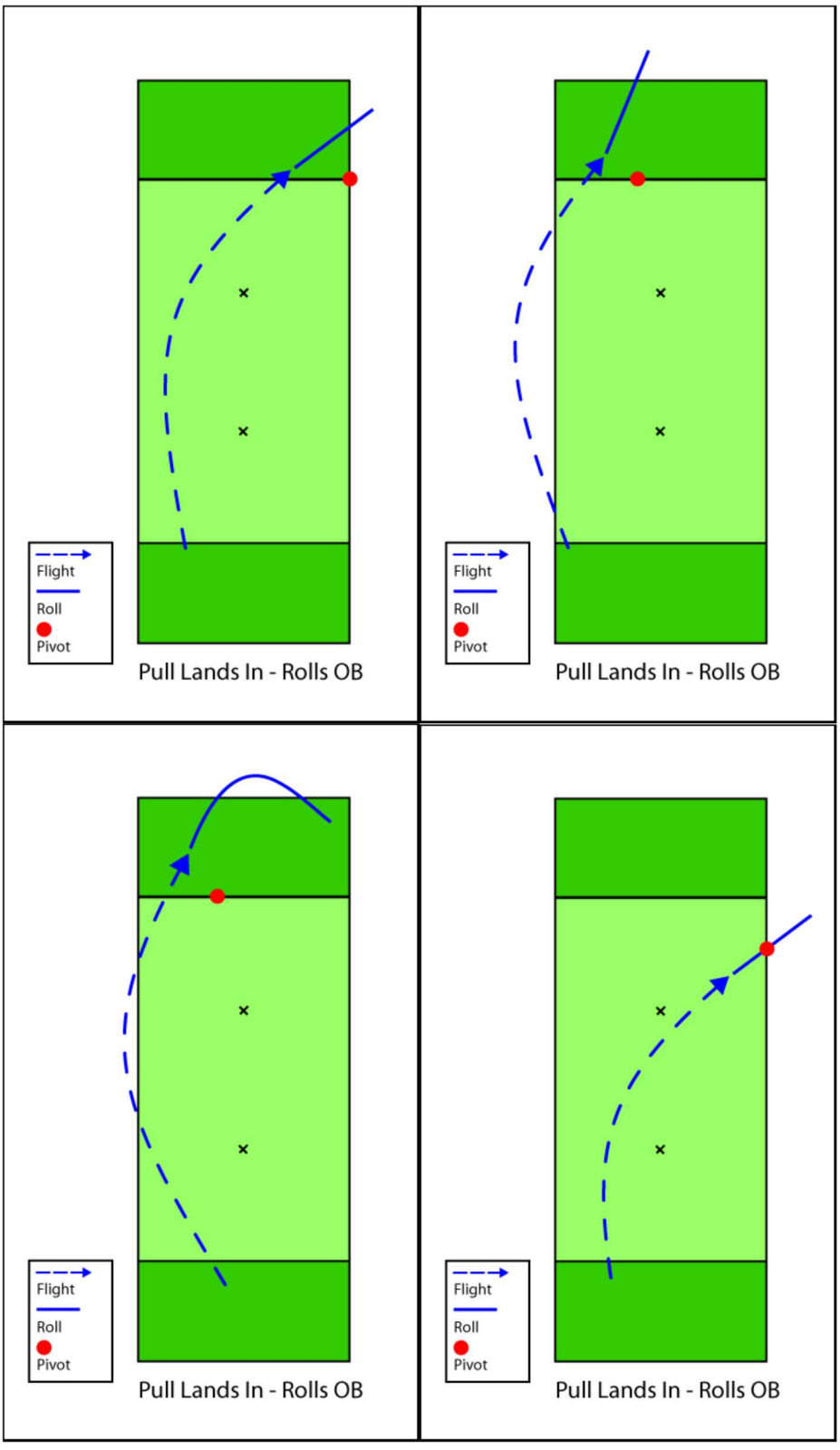
Dit wordt het beste uitgelegd aan de hand van de volgende tekeningen.

OB = Out of bounds (buiten het speelveld)

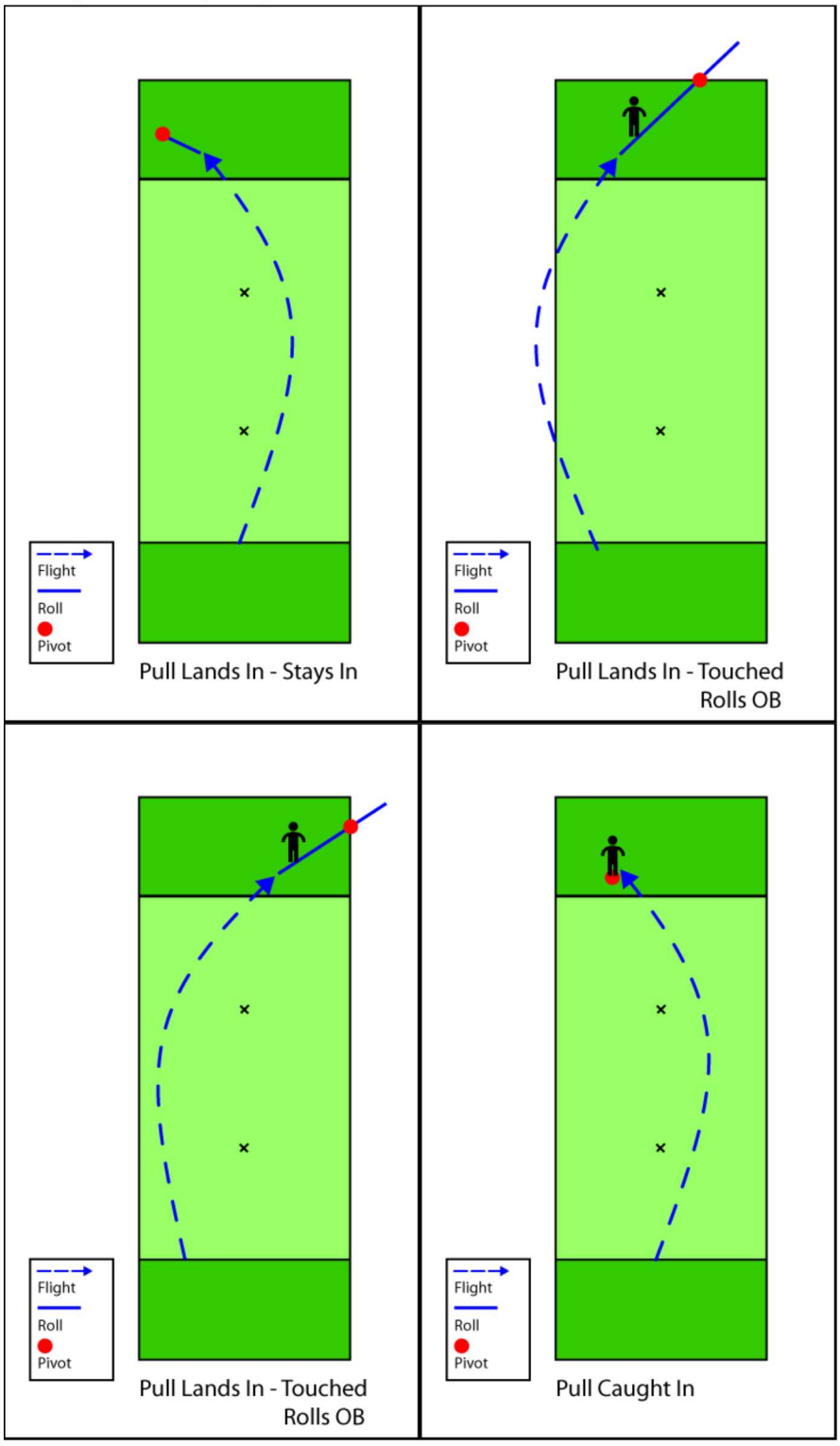
Als bij de pull de schijf buiten het veld landt ('brick') dan wordt hij ingenomen aan de zijlijn en/ of doellijn, of op de brickmark. Als de werper hiervoor kiest steekt hij één arm gestrekt omhoog in de lucht en loopt daarna naar de brickmark. Het maakt niet uit of na de landing de schijf nog geraakt wordt door een speler. (7.12). Zie tekeningen op de volgende bladzijde:



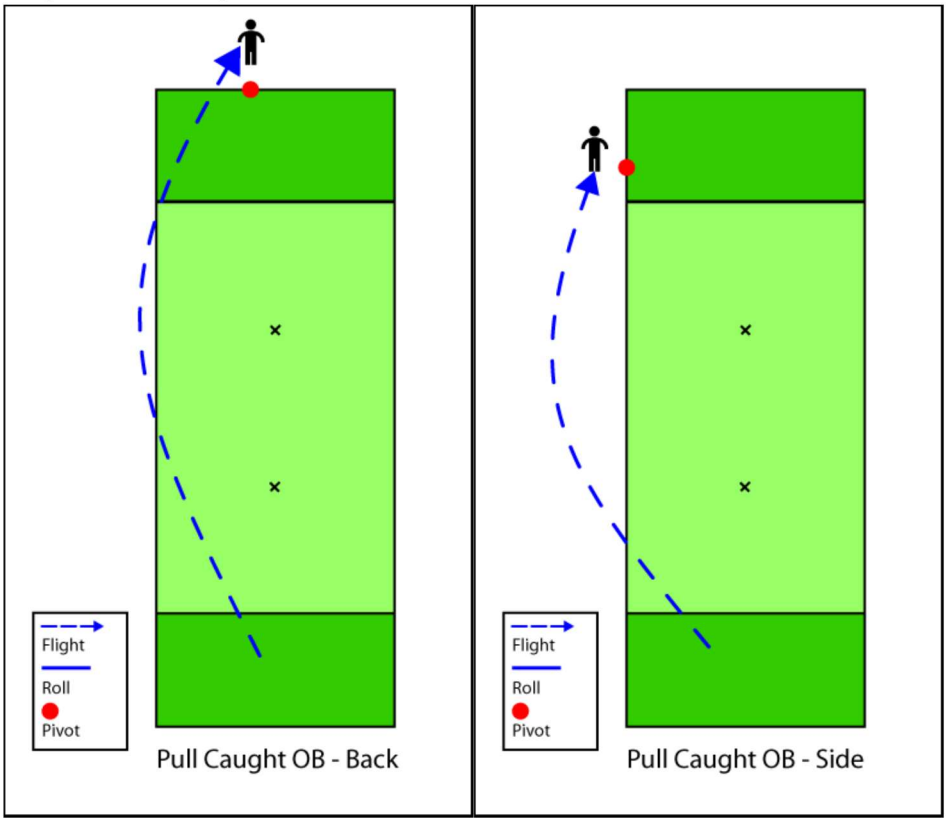
Landt de schijf in het veld en rolt deze daarna buiten de lijnen: dan wordt de schijf op zijlijn en / of doellijn ingenomen op de plaats dichtst bij waar de schijf uit raakte. Zie tekeningen op de volgende bladzijde. (7.10). Hier geldt de brick-regel dus niet!


Flight
Roll
Pivot
Pull Lands In - Rolls OB
Flight
Roll
Pivot
Pull Lands In - Rolls OB
Flight
Roll
Pivot
Pull Lands In - Rolls OB
Flight
Roll
Pivot
Pull Lands In - Rolls OB

Landt de schijf binnen het veld of wordt de schijf gevangen dan wordt de schijf op die plek ingenomen (7.10).



Wordt de schijf buiten de lijnen gevangen dan wordt de plek het dichtstbij het speelveld opgezocht en daar de schijf ingenomen. (7.11). Dat kan dus zelfs de achterlijn zijn! **Tip**: in dat geval kun je dus beter de schijf op de grond laten vallen, tenzij je snel de schijf in het spel wilt brengen.



Indoor gelden andere regels. Daar moet een pull 'vangbaar' gegooid worden. De pull mag ook niet schuiner dan met een hoek van 45° gegooid worden. De aanvallende partij hoeft de schijf niet te vangen, maar mag de schijf gewoon tegen houden. Raakt de schijf de grond en rolt deze daarna buiten het veld dan wordt de schijf in genomen op de plek het dichtstbij waar de schijf uit raakte. Dat kan de achterlijn zijn (anders als outdoor dus!)

De schijf mag na een pull zonder check in het spel worden gebracht.

Status van de schijf (8).

De schijf kan 'dood' of 'levend' zijn.
Wanneer is de schijf 'dood' (8.1). ?

- Na een gescoord punt en voor de pull gegooid is;
- Na de pull of een turnover wanneer de schijf naar de juiste plek wordt gebracht, totdat de pivotvoet is neergezet
- Na een 'call' of andere spelonderbreking totdat de schijf wordt ingecheckt.

Als de schijf niet 'dood' is, is hij levend (8.2).
Als de schijf 'dood' is dan:

- Is er geen turnover mogelijk
- Mag de werper het schijfbezit niet doorgeven aan een medespeler (8.3).

Elke speler mag een rollende schijf tegen houden. Als daarbij de positie van de schijf wezenlijk verandert dan is er sprake van een '*violation*' en begint het spel waar de schijf geraakt werd. (8.5).

Na een turnover moet het spel worden hervat zonder oponthoud (8.6).

Tellen ('Stalling') (9).

De marker begint het tellen bij de werper door 'tellen' of 'stalling' te roepen en dan te tellen van 1 tot 10 (indoor: 1 tot 8) (9.1). Het tellen moet hoorbaar zijn voor de werper (9.2).
De marker mag beginnen met tellen als de schijf 'levend' is en als hij zich binnen 3 meter van de werper bevindt (9.3). De marker hoeft hierbij niet te wachten totdat een werper bijvoorbeeld is opgestaan.
Als een andere speler de marking overneemt dan begint het tellen weer bij 1 (9.4).
Bij opnieuw tellen 'bij *n*' waarbij n een getal tussen 1 en 9 is dan begint het tellen met 'tellen' (of 'stalling') gevolgd door n + 1 (9.6).

Voorbeeld
Na een spelonderbreking bij bijvoorbeeld '4' wordt het spel hervat met:
'*tellen, 5, 6....*'

Check (10).

Het spel begint met een 'check' nadat het spel is gestopt tijdens een punt voor een time-out, een 'foul', een betwiste turnover, een 'violation' of voor een veiligheids- of blessureonderbreking (10.1). (Dus niet na ontvangen van de 'pull' of een 'infraction'!)
Bij een check moeten alle spelers terugkeren na de positie die ze innamen voor de gebeurtenis (behalve bij een time-out). Als de schijf in de lucht was op het moment van de gebeurtenis, moet deze terug naar de werper en de spelers terug naar de positie op het moment van gooien. De spelers moeten blijven stilstaan totdat de schijf is ingecheckt (10.2).
Een onderbreking mag verlengd worden om te gebruiken voor bijvoorbeeld het strikken van veters maar actief spel mag hiervoor niet worden stilgelegd (10.3).
Voor het inchecken vraagt de speler aan de dichtstbijzijnde speler of zijn team gereed is om het spel opnieuw te beginnen (10.4).

- Wanneer de schijf in het bereik van een verdedigende speler is, raakt deze de schijf aan en roept 'disc in' (10.5.1).
- Wanneer er geen verdediger in de buurt is, raakt de werper met de schijf de grond aan en roept 'disc in' (dat heet een 'self check') (10.5.2).

Als de schijf wordt gegooid voordat deze is ingecheckt dan telt de worp niet, ook al is deze wel of niet gevangen. De schijf gaat dan altijd terug naar de werper (10.6).

IN of UIT (11).

Het hele speelveld is IN, de lijnen zijn UIT (11.1). Mensen die niet meespelen zijn UIT. Alles buiten het speelveld (bomen, toeschouwers, aanvallende spelers) zijn UIT. Behalve verdedigers, die zijn IN mits ze proberen de schijf te spelen (11.2).

Verduidelijking
Als een verdediger buiten de lijnen de schijf vangt, dan blijft de schijf in zijn bezit (want hij is IN). De reden is omdat het anders direct weer een turnover zou zijn als de verdediger de schijf onderschept door buiten de lijnen te vangen. Voordat de verdediger (nu aanvaller) de schijf weer in het spel brengt moet hij eerst de pivotvoet binnen (IN) het veld zetten. Dat is de dichtstbijzijnde plek aan de zijlijn waar de schijf gevangen is.

Als je springt blijf je IN zolang je voeten de grond UIT nog niet hebben geraakt. Eenmaal UIT blijf je totdat je voeten de grond IN hebben geraakt (11.3.1).

Verduidelijking
Als je van buiten het veld (je bent UIT) naar de schijf springt, deze vangt en met je voeten binnen de lijnen land, dan is de schijf UIT gevangen en dus een turnover. Je bent namelijk nog UIT op moment dat je de schijf vangt (voordat je de grond raakt).

Je mag een voet buiten het veld zetten zolang de pivotvoet IN is. Als een speler met de schijf in bezit het veld verlaat dan moet hij de schijf in nemen op de zijlijn waar hij het veld verliet (11.3.2). Fysiek contact verandert niets aan IN of UIT zijn (11.4). Je kunt dus een speler niet UIT duwen. Als dit wel gebeurt is dat een 'foul' (force-out: *zie* Fouls (Fouten)).
Een schijf is UIT als deze het uit-gebied raakt of een aanvallende speler die UIT is raakt. De schijf in bezit van een speler heeft dezelfde status als die speler (11.5). Als de schijf UIT is, moet de nieuwe werper zijn pivotvoet neerzetten op die plek in het speelveld het dichtst waar de schijf uit ging. De pivotvoet moet daarbij binnen de lijnen worden geplaatst aangezien de lijnen UIT zijn.

Ontvangers en positionering (12).

Je hebt de schijf gevangen als je laat zien een **niet-draaiende** schijf onder **controle** te hebben. Je moet de schijf dus klemvast hebben. (12.1). Als een speler de controle verliest door contact met de grond, medespeler of correct geplaatste tegenspeler dan is de schijf niet gevangen (12.2).

Er is een turnover en de schijf geldt niet als gevangen als de ontvanger UIT is als hij de schijf aanraakt / vangt (12.3).
Na het vangen wordt de ontvanger de werper (12.4).
Als aanvallende en verdedigende spelers gelijktijdig de schijf vangen, behoudt het aanvallende team schijfbezit (12.5).

Je mag overal op het veld staan als daar niet al iemand anders staat. Je mag daarbij geen contact maken met een tegenstander bij het bezetten van die plek (12.8).
Een stilstaande speler die niet naar een plek is gegaan om met opzet een andere speler te blokkeren, heeft recht op die plek en mag niet aangeraakt worden door een andere speler (12.6).
Wanneer een speler naar de schijf gaat mag de tegenstander niet bewust de beweging van die speler hinderen, tenzij hij zelf ook voor de schijf gaat (12.7). Spelers moeten proberen contact met andere spelers te vermijden**. Proberen de schijf te vangen is geen excuus voor contact met de spelers** (12.9). Deze regel wordt vaak vergeten! Per ongeluk contact dat geen invloed heeft op het spel of op de veiligheid van de spelers kan gebeuren. Dit is geen foul.

Alle spelers hebben recht op de ruimte direct boven hen. Een tegenstander mag een speler niet tegenhouden deze ruimte te gebruiken. Dat wil dus niet zeggen dat jij daar niet de schijf mag proberen te vangen zolang de ander maar niet wordt tegengehouden.

Turnovers (13).

Bij een turnover krijgt het verdedigende team schijfbezit als:

- de schijf de grond raakt als deze niet in bezit is van een aanvallende speler (13.1.1)
- de schijf tussen aanvallende spelers wordt overgegeven in plaats van gegooid(13.1.2)
- de werper met opzet de schijf naar zichzelf gooit via een ander ('deflection') (13.1.3)
- de werper de schijf aanraakt na de worp en voordat deze is **gevangen** door een andere speler (het simpel raken is dus niet genoeg om dit te vermijden) ('double-touch') (13.1.4)
- een worp gevangen of onderschept wordt door een verdediger (13.1.5)
- de schijf UIT raakt (13.1.6)
- de werper de schijf niet heeft gegooid **voordat** de marker begint met het woord 'tien' (indoor: 'acht') uit te spreken (een 'stall-out' of 'uitgeteld') (13.1.7)
- er een (onbetwiste) aanvallende foul is gemaakt (13.1.8)
- de 'pull' is aangeraakt maar niet gevangen (enkel outdoor) (13.1.9).

Een mooie poging voor een onderschepping: de verdediger raakt de aanvaller nergens maar lijkt succesvol in haar poging de schijf weg te tikken.

Als een speler het niet eens is met een turnover mag hij "contest" roepen (13.2). Als onduidelijkheid blijft dan gaat de schijf terug naar de werper en wordt tellen hervat bij een maximum van 9 (indoor 7).
Als een werper een 'fast count' constateert maar dit pas kon roepen nadat de marker 'stall-out' heeft geroepen, dan wordt dit beschouwd als een betwiste 'stall-out'. Gooit de werper toch de schijf en komt de worp niet aan dan telt de turnover (13.3).
Na een turnover wordt doorgespeeld op de plek waar:

- de schijf is gestopt of opgepakt door een (nu) aanvallende speler
- de onderscheppende speler stopt
- de werper stond (bij 'overgeven', 'deflection', 'double-touch' of 'stall-out')
- waar de foul plaatsvond (13.7).

Is de plaats van de turnover in de eindzone van het (nu) aanvallende team dan plaatst de werper zijn pivotvoet op dichtstbijzijnde plek op de doellijn van de eindzone ((13.11.2).

of daar waar de turnover plaats vond (13.11.1). Is de turnover buiten het speelveld dan op de dichtstbijzijnde plek in het speelveld (net over de zijlijn) (13.8).
Als na een turnover het spel is doorgegaan omdat spelers niet bewust waren van de turnover dan stopt het spel. De schijf gaat terug naar de plek van de turnover en de spelers gaan weer op de plek staan op het moment van turnover. Na een check wordt verder gespeeld (13.12).

Scoren

Een punt wordt gescoord wanneer een speler een worp vang en **alle** lichaamsdelen die contact maken met de grond na het vangen binnen de aangevallen eindzone zijn (14.1).
Wanneer een speler na het vangen in de eindzone terechtkomt zonder te scoren, dan moet deze de schijf in het spel brengen op het dichtstbijzijnde punt op de doellijn. (14.2).

Time-out en spelonderbreking

Ieder team heeft recht op 2 time-outs per speelhelft(20.2). Een time-out wordt geroepen door een T te vormen met 2 handen of een hand en een schijf en 'time-out' te roepen (20.1). Een time-out duurt 2 minuten (20.4). Een time-out wordt gedurende het punt geroepen door de werper. Een timeout mag op elk moment binnen een helft worden genomen (20.3).
Na een time-out nemen spelers weer hun positie in:

- de werper gaat op de plaats staan waar hij de time-out nam, de werper blijft dezelfde speler;
- de overige aanvallende spelers mogen op iedere plaats op het speelveld een positie innemen
- de verdedigers mogen vervolgens hun positie in nemen'
- als de verdediging klaar is checkt de marker de schijf 'in' en hervat de telling waar deze was op het moment dat de time-out werd genomen.

Bij een time-out tussen begin van het punt en de pull geldt dit uiteraard niet (20.6).
Bij een time-out mogen geen wissels worden toegepast, behalve in geval er sprake is van blessure.

Verduidelijking
Regels m.b.t timeout variëren sterk. Op sommige toernooien of competities zijn timeout helemaal niet toegestaan, bij andere maar 1 per helft of per wedstrijd. Soms zijn er aanvullende regels dat een timeout bijvoorbeeld niet in de laatste 5 minuten mag worden opgenomen.. Kijk goed in het toernooi of competitiereglement hoe het zit.

Een blessure-onderbreking mag geroepen worden door de geblesseerde speler of door een medespeler (19.1.1). Bij een open of bloedende wond moet een blessureonderbreking geroepen worden(19.1.2). De speler moet worden gewisseld en mag pas weer meespelen als het tot de wond geheeld of verbonden is(19.1.3). Als een geblesseerde speler gewisseld wordt mag het andere team ook één speler wisselen(19.1.5). Als de geblesseerde speler de schijf had gevangen maar heeft laten vallen dan houdt zijn team schijfbezit (19.1.6).
Een onderbreking mag ook gevraagd worden om een beschadigde schijf te vervangen of wanneer een gevaarlijke situatie kan ontstaan (19.2).

Spelregels, wat mag (niet) en hoe verder

Het roepen van foul, infraction en violation ('call')

Een overtreding waarbij contact tussen spelers plaats vindt is een ' foul' (fout) (15.1). Een overtreding van regels die op marking (verdedigen bij de werper) of een travel betrekking hebben is een 'infraction'. Een infraction legt het spel niet stil (15.2). Elke andere overtreding is een 'violation' (15.3).
Alleen de benadeelde speler mag een 'foul' / 'fout' roepen (15.4). 'Infraction' of 'violation' ('overtreding') mag door iedere speler geroepen worden tenzij in de betreffende regel anders beschreven (15.5, 15.6).

Verduidelijking
De meeste infractions hebben betrekking op overtredingen van de marker tegen de werper. Deze mag enkel de werper callen (15.5). Travel is ook een infraction maar dan gemaakt door de werper. Deze mag door elke speler op het veld worden gecalled.

Een 'call' moet je direct maken. Als je het niet eens bent met de call kan je deze betwisten door 'contest' te roepen (13.2). Als je een call maakt maar daarna vindt dat het niet nodig was, dan kun je de call intrekken door 'retracted' te roepen.

Spel hervatten na een foul of violation

Bij een infraction gaat het spel gewoon door dus is spel hervatten niet nodig. Maar bij een foul of violation wel. Als een foul of violation call wordt gemaakt dan stopt het spel meteen zodra de werper weet dat de call gemaakt is. Er is geen turnover mogelijk.
Maar als de call wordt gemaakt en de werper gooit alsnog de schijf, is bezig te gooien of heeft net gegooid (de schijf is nog in de lucht) dan gaat het spel door tot de schijf in iemands bezit is. De worp kan dan 'complete' of 'incomplete' zijn, dat wil zeggen IN gevangen door een aanvaller of niet.

Als de call is gemaakt door de aanvallende partij
Als het team dat de call maakte schijfbezit heeft gekregen na deze worp, gaat het spel gewoon door. Er wordt 'play on ' geroepen om te laten weten dat deze regel nu geldt.
Als het team dat de call maakte **geen** schijfbezit heeft verkregen stopt het spel. Er zijn nu twee mogelijkheden:

- Als door de call schijfbezit is beïnvloedt gaat de schijf terug naar de werper en wordt ingenomen na een check.
- Als het spel niet lijdt onder de call, dan moeten spelers hun posities op moment van de call weer innemen en wordt verder gespeeld na een check.

Fouls (Fouten)

1 Gevaarlijk spel. Roekeloos spel zonder te letten op de veiligheid van andere (mede)spelers is een 'foul', zelfs als er geen contact is tussen spelers. Deze regel gaat boven alle andere spelregels.
2 Verdedigende fouls: contact van de verdediger met een ontvanger voor of tijdens het vangen. Na de foul krijgt de ontvanger schijfbezit op de plek van de foul tenzij deze in het aangevallen eindzone gebeurt. In dat geval krijgt de ontvanger schijfbezit op de doellijn. Als de foul wordt betwist gaat de schijf terug naar de werper.

3 Force-out (duwfout): als een ontvangende speler in de lucht de schijf vangt maar door contact met een verdediger UIT land of in het middenveld in plaats van in de eindzone. Als de ontvanger in de eindzone geland zou zijn is het een doelpunt. Anders is het schijfbezit voor de ontvanger op de zijlijn. Als de foul wordt betwist, gaat de schijf terug naar de werper (bij UIT) of naar de ontvanger op de doellijn.
4 Marking-foul: de marker maakt contact met de werper voordat deze de schijf loslaat.
5 "Strip": de ontvanger of werper laat de schijf vallen als gevolg van contact met een verdediger nadat schijfbezit was verkregen (m.a.w. hij de schijf gevangen had).

Verduidelijking
Deze foto laat een foul zien: de speler in het donkere shirt leunt naar de speler in het lichte shirt zonder de schijf te willen vangen. Ook zonder dat er sprake is van opzet is dit een foul als de speler in het gele shirt door het contact de schijf niet zou vangen.

6 Aanvallende ontvanger foul: de aanvaller maakt contact met een verdediger voor of tijdens het vangen. Als de foul niet wordt betwist is er een turnover, anders gaat de schijf terug naar de werper.

Verduidelijking
Het verschil tussen 2 en 6 is klein: het gaat erom wie (aanvaller of verdediger) het contact doet ontstaan. Als een verdediger op een plek staat en de ontvanger botst tegen hem op dan is het een aanvallende foul. Als beide naar de schijf gaan is het soms moeilijk te zeggen.

7 Aanvallende werper foul: Wanneer de werper contact maakt met de marker terwijl deze correct staat opgesteld. Contact als gevolg van het vervolg van de werpbeweging (uitzwaai) is geen reden voor een foul-call.

Verduidelijking
Ook het verschil tussen 4 en 7 is klein: het gaat erom wie (aanvaller of verdediger) het contact doet ontstaan. In zijn algemeenheid heeft de werper het voordeel van de twijfel: de marker zal immers reageren op een schijnbeweging of pivoteeractie van de werper. Maar stapt de werper door de lijn van de marker dan is er toch een werp foul.

8 Blokkade: Wanneer een speler een positie inneemt waardoor een bewegende tegenstander niet meer kan uitwijken en contact het gevolg is, is een 'foul'.
9 Gelijktijdige fouten: als aanvaller én verdediger een fout callen gaat de schijf terug naar de werper, waar deze schijfbezit had.

Infractions en violations

Door de marker:
1 “fast count”: te snel tellen, niet eerst ‘stalling’ /’tellen’ zeggen, niet 2 tellen verminderen na het roepen van een infraction of niet met het juiste aantal beginnen met tellen.
2 “straddle”: spreidstand waarbij de lijn tussen de voeten van de marker voorbij de pivot van de werper is.

straddle

3 “disc space”: de marker moet minstens de doorsnee van een schijf afstand bewaren

disc space / afstand

4 “wrapping” : omarmen, de armen zo gebruiken dat de werper niet kan pivoteren

wrapping / omarmen

5 “double team”: twee verdedigers bevinden zich op minder dan 3 meter van de werper en meer dan 3 meter van andere aanvallende spelers.
6 “vision”: opzettelijk het zicht van de werper blokkeren met een lichaamsdeel
7 “contact”: de marker maakt contact met de werper (contact als gevolg van beweging van de werper geldt niet als een infraction).

contact

Een marking *infraction* mag (uiteraard) betwist worden. Dan stopt het spel wél. Als de overtreding niet wordt bestreden dan gaat van de stall-count twee (2) af en wordt verder gespeeld. De marker moet zich eerst correct opstellen voordat verder geteld wordt. Bij een volgende infraction wordt de telling hervat bij één (1).
De call moet gemaakt worden vóór de worp wordt ingezet. Gedurende de werpbeweging of als de schijf eenmaal in de lucht is, heeft de call geen effect meer.

Travel ('lopen met de schijf')
De werper mag gooien als de pivotvoet binnen het speelveld staat (dus niet op de lijn, want lijn is 'UIT').
Een speler die 'IN' was op moment van springen en de schijf vangt mag de schijf gooien voordat hij de grond raakt.
Na het vangen en 'IN' landen, moet de ontvanger zo snel mogelijk snelheid verminderen zonder van richting te veranderen totdat een pivot-positie is ingenomen.
De werper mag de schijf gooien terwijl hij vaart mindert, als hij gedurende de werpbeweging contact heeft met de grond.
Wanneer is er dan sprake van 'travel'?

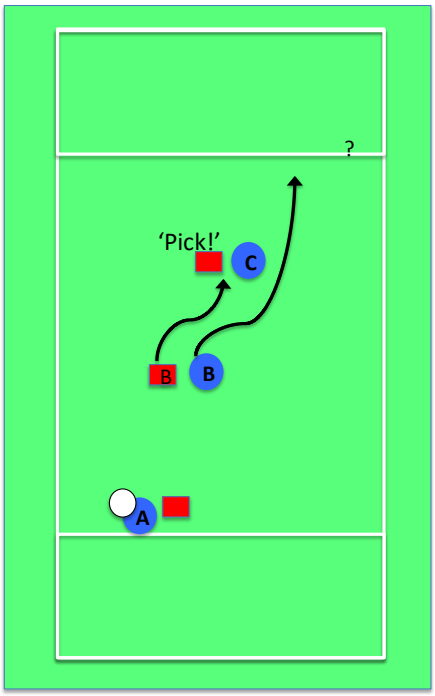
- Als de pivotvoet buiten het veld staat (of op de zijlijnen).
- Als de werper niet zo snel mogelijk tot stilstand komt.
- De pivotvoet van de grond komt of verzet wordt voordat er gegooid wordt.

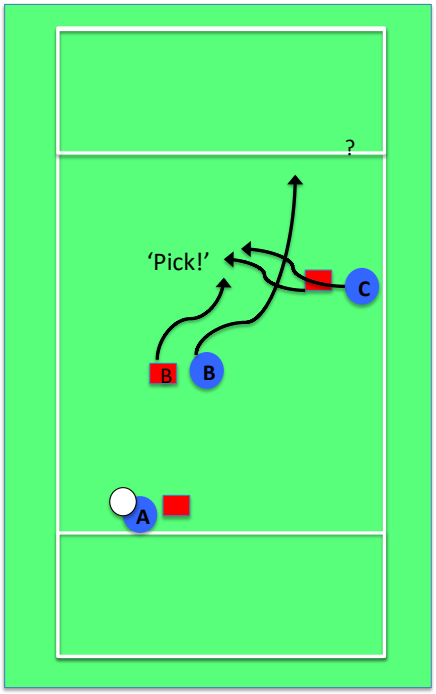
travel

Verduidelijking
Je hoeft niet perse te staan: als je op je knieën de schijf vangt en direct door wil gooien, dan mag dat. Wel moet je, als je gaat staan je pivot neerzetten waar je knieën of heup (in geval van een lay-out) de grond raakten.

Als de travel-call niet wordt betwist, stopt het spel niet. De werper zet zijn pivotvoet weer op de plaats waar deze hoorde te zijn. De marker roept 'stalling' of 'tellen' voordat hij verder gaat met tellen.
Als de werper gooit voordat hij weer op de juiste plek staat en de schijf wordt door een aanvallende speler gevangen, dan is er sprake van een 'infraction'. De schijf moet dan terug naar de werper. Wordt de schijf niet gevangen dan is er 'gewoon' een turnover.

'Pick' ('Hinderen')
Als een verdediger een aanvallende speler *actief* verdedigt en wordt gehinderd in het meelopen door een andere aanvallende of verdedigende speler, dan mag deze 'pick' roepen.
Dit hinderen kan ontstaan door de looprichting van de verdedigde aanvaller, of doordat een andere aanvaller (met een andere verdediger) zo beweegt dat de verdediger niet in een rechte lijn de aanvaller kan volgen.





Pick door loopactie aanvaller **Pick door loopactie andere speler**

In de plaatjes zijn 2 pick-situaties getoond. Het eerste voorbeeld laat zien dat door de gekozen loopactie van aanvaller B, verdediger B niet kan volgen doordat deze gehinderd wordt door andere spelers. In het tweede voorbeeld ontstaat de pick-situatie doordat aanvaller C (gevolgd door verdediger) in de weg is gaan lopen waardoor verdediger B aanvaller B niet kan volgen.
Er kan alleen sprake zijn van een 'pick' wanneer de verdediger op korte afstand van de aanvaller (minder dan 3 meter) volgt. Ook moet de 'pick' van invloed zijn op het verloop van het spel. Wanneer de schijf bijvoorbeeld helemaal niet naar aanvaller B gaat en de verdediger tijdig zijn positie weer heeft ingenomen dan wordt gewoon doorgespeeld.

Het tellen na een foul, violation of contest
Na een foul of violation door de verdediging:

Als de call niet wordt betwist, wordt hervat bij 1 (9.5.1).
Als de call wel wordt betwist, wordt het tellen hervat (met een maximum van 6) (9.5.4).
Na een foul of violation door het aanvallende team:
Als de call niet betwist wordt, wordt telling hervat op maximum van 9 (indoor 7) (9.5.2).
Als de call wel betwist wordt, gaat de telling door op maximum van 6 (9.5.4).
Na een betwiste stall-out ('uitgeteld') gaat de telling door op maximaal 8 (9.5.3)(indoor op maximaal 6?).
Bij gelijktijdige fouls of violations door aanval en verdediging gaat de telling door op maximaal 6 (indoor?).