



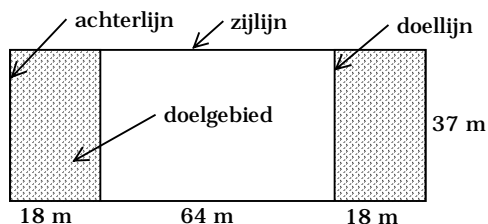
Nederlandse Frisbee Bond

Postbus 85003
3508 AA Utrecht
tel: 030-2717685 (antwoordapparaat)
<http://www.frisbeesport.nl>

Ultimate.

De opzet van het spel.

Ultimate speel je met twee teams van elk zeven spelers en/of speelsters en één schijf. Onderstaande tekening geeft het speelveld weer. Aan beide zijden van het veld vind je een doelgebied. Elk team verdedigt een doelgebied. Je kunt een punt scoren door de schijf te gooien naar een teamgenoot, die hem dan in het doelgebied van de tegenstanders vangt. Als je tijdens het spel de schijf hebt, mag je niet verder lopen; je moet overspelen naar een medespeler.



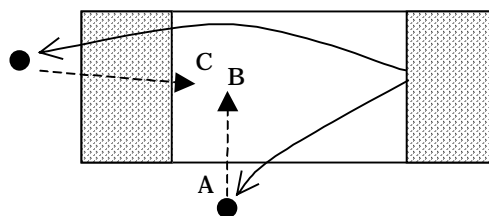
Het verdedigende team krijgt de schijf in bezit, wanneer een worp van het aanvallende team niet bij een medespeler terecht komt. Nu mogen zij gaan aanvallen en proberen te scoren. Hieronder vind je de belangrijkste spelregels.

De belangrijkste spelregels.

De beginworp.

Het spel begint na ieder punt met de "pull": een worp vanaf de doellijn. Eerst steekt een speler van ieder team een hand op om aan te geven dat men klaar staat. Tot de beginworp moeten alle spelers stil staan op de doellijn van hun doelgebied. Het team dat gescoord heeft werpt de schijf uit en gaat verdedigen; het andere team raapt de schijf op en gaat aanvallen. Aan het begin van de wedstrijd wordt met een toss bepaald wie als eerste uitwerpt.

Als de beginworp buiten de lijnen valt mag je verder spelen vanaf de zijlijn (punt A in de figuur) of vanaf het midden van het veld (punt B). Dit laatste moet de schijfbezitter aangeven door, voor hij de schijf opraapt, "midden" te roepen en zijn hand even in de lucht te steken. De "brick" regel zegt dat als het punt waar de beginworp over de zijlijn ging op minder dan 20 m van de doellijn ligt, je mag verder spelen 20 m van de doellijn (in het midden van het veld). De schijfbezitter geeft dit aan door "brick" te roepen, voor hij de schijf op raapt. De "brick" regel is ook van toepassing als de beginworp achter de achterlijn terecht komt (punt C).



In en uit.

Een schijf is *in* als de ontvangende speler op het moment van vangen *in* het veld staat. Als je in de lucht bent, wanneer je de schijf vangt, moet je *binnen* het veld landen. Hierbij telt de eerste voet die de grond raakt. Als je tegelijkertijd met de ene voet binnen en met de andere voet *buiten* het veld landt, dan is de schijf *uit*. De zijlijnen en de achterlijnen horen niet bij het veld. Als je de schijf vangt, terwijl je voet de lijn raakt, is hij *uit*. De schijf mag met een boog buiten het veld worden gespeeld, zolang hij maar niets aanraakt en *binnen* het veld gevangen wordt.



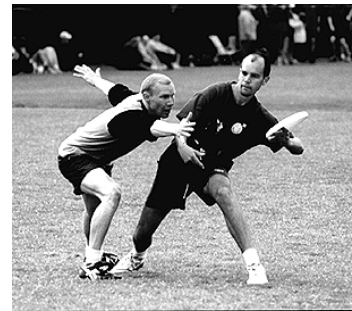
Als de schijf *uit* is, gaat de aanval over en mag het verdedigende team gaan aanvallen. Het maakt hierbij niet uit welk team de schijf als laatste heeft aangeraakt. Er wordt verder gespeeld vanaf het punt waar de schijf over de lijn ging.

De loopregel.

Tijdens het spel mag je niet lopen met de schijf in je hand. Als je de schijf al lopend ontvangt moet je zo snel mogelijk stil staan. Je mag dan wel heen en weer stappen met één voet: *pivoteren*.

De 10-seconden regel.

Als je de schijf in bezit hebt, moet je deze binnen 10 seconden weer afspelen. Een verdediger gaat voor je staan (let op: geen contact!) en telt hardop tot tien (een tel per seconde). Als je de schijf bij de "t" van tien nog in je handen hebt, dan krijgt het andere team de schijf.



Schijfverlies.

Het verdedigende team krijgt de schijf in bezit, wanneer een worp van het aanvallende team niet bij een medespeler terecht komt. Ook wisselt het schijfbezit als:

- de schijf door het verdedigende team wordt onderschept
- de schijf de grond raakt (ongeacht wie hem als laatste heeft aangeraakt; dus ook als het verdedigende team deze naar de grond slaat)
- de schijf buiten de lijnen van het speelveld wordt gevangen (het maakt niet uit door wie)
- de werper wordt "uitgeteld" (zie de 10-secondenregel)
- de ontvanger de schijf niet onder controle ("klemvast") krijgt
- de schijf van hand tot hand wordt doorgegeven
- de werper zijn eigen worp vangt zonder dat de schijf door iemand anders is aangeraakt

In het geval van schijfverlies mag het andere team meteen gaan aanvallen vanaf het punt waar de schijf gevangen werd of op de grond tot stilstand kwam.

De foutregel.

- Ultimate is een "non-contact" sport. Je moet dus altijd proberen om lichamelijk contact te vermijden.
- De schijfbezitter mag door slechts één speler tegelijkertijd verdedigd worden. Deze mag niet dichterbij dan één schijfdiameter komen. Hij mag met handen en voeten proberen de schijf te blokkeren als deze geworpen wordt.
- Je mag de schijf niet uit de handen van de schijfbezitter slaan of pakken. Wanneer een aanvaller en verdediger tegelijkertijd de schijf vangen, krijgt de aanvaller schijfbezit.
- Je mag niet in de loopbaan van een speler van het andere team gaan staan of lopen.

Scoren.

Je scoort een punt als je, *als aanvallend team*, de schijf vangt *binnen* het doelgebied van het verdedigende team. Als je met een voet op de doellijn staat heb je nog niet gescoord en moet je verder spelen. Als je met een voet op de zijlijn of achterlijn staat, is de schijf *uit* en wisselt het schijfbezit.

Wisselerspelers.

Na een score mag je zoveel spelers wisselen als je wilt. Tijdens het spel mag een speler alleen worden gewisseld als hij of zij geblesseerd raakt. In dat geval mag ook het andere team een speler wisselen, als ze dat willen.

Geen scheidsrechter.

Alle frisbee wedstrijden worden *zonder scheidsrechter* gespeeld. Als je zelf een fout maakt of een fout constateert kun je dit aangeven door "FOUT" te roepen. Alle spelers blijven dan onmiddellijk staan en



het spel wordt stil gelegd. Je geeft de aard van de fout aan en het spel gaat verder met een "check". Dit betekent dat de verdediger de schijf die in de handen van de aanvaller is, even aantikt en "SPELEN" roept. Onder het kopje "schijfverlies" kun je zien wanneer de aanval over gaat. Als de andere speler het er niet mee eens is, gaat de schijf terug naar de vorige werper en gaat daar het spel verder met een "check".

We gaan er van uit, dat niemand opzettelijk een fout maakt. De bedoeling van de spelregels is om het spel zo verder te laten gaan, als was gebeurd wanneer de fout niet was gemaakt.

Tekst: Peter Cornelissen
Foto's: Henk-Jan Koier