

*Catch up with the crew!*



**CITY  
LEAGUE**  
Nederlandse Frisbee Bond

“Op een veldje in het park wordt gesport. Een team speelt een frisbee naar elkaar over terwijl een ander team deze probeert te onderscheppen. Er wordt veel gerend om vrij te lopen en af en toe voorkomt een spectaculaire duik dat de schijf op de grond landt.

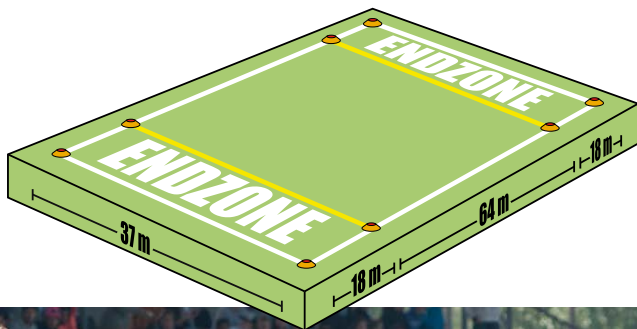
Plotseling sprint een aanvaller op volle snelheid richting een uitgezet eindvak. De frisbee haalt hem in maar draait dan als in slow-motion terug. Een verdediger gaat het sprongduel aan maar mist... de aanvaller pakt de schijf net boven hem uit en landt in het eindvak. Score!”





# Ultimate

Ultimate is de meest beoefende teamsport onder de frisbeesporten. Het is in de jaren '60 ontstaan, overgewaaid uit Amerika en nu een van de snelst groeiende sporten ter wereld. De sport vereist atletisch vermogen, tactisch inzicht, zelfbeheersing en teamspirit. Deze combinatie maakt het tot de ultieme sport. Vandaar de naam: Ultimate.



# Spirit of the game

In de frisbeesport bestaat geen scheidsrechter waar je je achter kunt verschuilen. Je kunt alleen winnen als je werkelijk beter bent. Dit wordt Spirit of the Game genoemd:

- niemand breekt de regels opzettelijk
- wordt een regel gebroken, dan gaat het spel door zoals het was gegaan als de regel niet gebroken was
- speel competitief, maar niet ten koste van wederzijds respect, de spelregels, en de lol van het spel

Ultimate is een toernooisport bij uitstek. Naast Cityleague zijn er allerlei toernooien in binnen- en buitenland: indoor, outdoor of op het strand, vaak in gemengde teams. Meestal is het een weekend met een toernooifeest op zaterdag. Er wordt overnacht in een sporthal of in tentjes bij de velden. Daarnaast is er een landelijke indoor, een outdoor en een mixed outdoor-competitie.



# Cityleague

De Cityleague is een lokale competitie speciaal gericht op spelers die kennis willen maken met Ultimate. In een paar avonden leer je de beginselen van de sport en speel je een korte competitie tegen andere teams.

In verschillende steden in Nederland wordt een Cityleague georganiseerd. Kijk of er ook in jouw stad een is en schrijf je in via deze website. Maak een vliegende start met deze snelle, spectaculaire gezellige frisbeesport!

[www.cityleague.nl](http://www.cityleague.nl)

Woudenbergseweg 56-58  
3707 HX Zeist  
Postbus 417  
3700 AK Zeist  
T +31 (0)343 499 699  
E [info@frisbeesport.nl](mailto:info@frisbeesport.nl)  
I [www.frisbeesport.nl](http://www.frisbeesport.nl)

Cityleague is een initiatief van:

