



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

Guts

De opzet van het spel

Guts wordt gespeeld met twee teams van elk vijf spelers en één lichte schijf (vaak wordt een 100-110 gram DDC schijf gebruikt). Het speelveld bestaat uit twee doellijnen van 15 meter lengte, die op een afstand van 14 meter van elkaar liggen. De teams staan tegenover elkaar en verdedigen elk een doellijn. De schijf wordt tussen de twee teams heen en weer gespeeld. Het doel is om de schijf tussen de ontvangende spelers door te gooien.

Het werpende team scoort een punt, wanneer een correct geworpen schijf niet door het ontvangende team wordt gevangen. Het ontvangende team scoort een punt wanneer de schijf niet correct werd geworpen. Als een correct geworpen schijf wordt gevangen, worden er geen punten gescoord. Het team dat als eerste 21 punten heeft gescoord, wint de wedstrijd.

Tip: Om het spel wat gemakkelijker te maken, kun je in het begin de regel dat je met één hand moet vangen, wat soepeler maken. Ook kun je eventueel met kleinere teams spelen.

De belangrijkste spelregels

- Een wedstrijd bestaat uit een serie schijfwisselingen, waarbij steeds een team de schijf gooit en het andere team deze probeert te vangen. Deze teams gooien en vangen afwisselend: na iedere worp wordt het werpende team ontvangend team en andersom.
- Aan het begin van de wedstrijd wijst het team dat als eerste mag gooien, een werper aan. Daarna is de nieuwe volgende steeds degene, die de schijf gevangen heeft. Als de schijf niet gevangen werd, scoort het werpende team een punt. De volgende werper is de speler langs wie de schijf het dichtste bij passeerde, of de speler die de schijf het laatste aanraakte.
- Een schijf wordt pas geworpen als het ontvangende team op de eigen doellijn staat. De verdedigers zijn zo ver van elkaar dat ze met hun vingertoppen elkaar niet aan kunnen raken. De werper moet achter zijn eigen doellijn staan.
- Een correct geworpen schijf passeert de doellijn van de verdedigers met de bolle kant boven en binnen het bereik van tenminste een verdediger. De schijf mag dus boven het bereik van de spelers worden gegooid. Als de worp niet correct was, scoort het ontvangende team een punt. Als de schijf wel correct was geworpen, moet een speler van het ontvangende team de schijf *met één hand* vangen. Het is niet correct als je de schijf 'klemvast' tegen je lichaam aan vangt. De schijf mag de grond niet hebben geraakt.
- Steeds wanneer bij elkaar elf punten gescoord zijn, wisselen de teams van doellijn.
- Als het 20-20 staat, wordt er doorgespeeld tot het verschil 2 punten is.

Geen scheidsrechter

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

Deze flyer geeft slechts de belangrijkste spelregels. Uiteraard moet je, wanneer je aan officiële wedstrijden mee wilt doen, alle spelregels kennen. De officiële spelregels kun je vinden op www.wfdf.org, onder Rules.

Oorspronkelijke tekst: Peter Cornelissen; bijgewerkt door Joke Martens