

Feel Like Flying!



**ULTI
MATE**
Nederlandse Frisbee Bond

Ultimate

Eind jaren '60 bedacht een scholier in New Jersey, VS, een teamspel met een frisbee, losjes gebaseerd op American football. Een paar maanden later speelde hij met zijn schoolvrienden tegen leerkrachten voor het eerst een wedstrijd van dit spel: Ultimate. Nu, 45 jaar later, is Ultimate de snelst groeiende teamsport ter wereld.

Ultimate wordt gespeeld op een half voetbalveld met aan beide kanten een eindvak, de endzone. In het veld staan twee teams van elk zeven spelers. Zij proberen de frisbee in de endzone van de tegenpartij te krijgen, want als hij daar gevangen wordt is er gescoord. Om de frisbee in die endzone te krijgen moeten de spelers vrijlopen, overgooien en vangen, dus goed samenspelen, want lopen met de frisbee is niet toegestaan. Dit vereist techniek, atletisch vermogen, tactisch inzicht en teamspirit van alle spelers.

Het officiële ultimate veld. Als junior of beginnende speler speel je in kleinere teams op een kleiner veld.



Als een vriend je uitnodigt om eens langs te komen op het sportpark, of als je via de website www.frisbeesport.nl leest dat er in de buurt een Ultimate toernooi is, moet je gewoon gaan kijken. Laat je verrassen. Je wordt zeker niet teleurgesteld. Je zult veertien spelers op een grasveld zien rondrennen. Er vliegt een frisbee door de lucht die door de spelers van het ene team wordt overgegooid. Er worden schijnbewegingen gemaakt en er wordt veel gesprint om vrij te lopen en de frisbee te vangen. De tegenstanders proberen de frisbee te onderscheppen of doen hun best om de vrijlopende spelers af te dekken. Ook de speler met de frisbee in de hand maakt felle schijnbewegingen zodat hij om zijn eigen verdediger heen kan gooien. Af en toe voorkomt een spectaculaire duik dat de frisbee op de grond landt of is er een sprongduel om een frisbee hoog in de lucht.

Plotseling sprint een aanvaller op volle snelheid naar het einde van het veld. De frisbee wordt geworpen, vliegt de speler voorbij maar blijft dan op bijna magische wijze voor hem in de lucht hangen. De aanvaller rent door, springt, vangt de frisbee in de endzone en scoort een prachtig punt. Heel zijn team juicht!



Spirit of the game

Ultimate verspreidde zich in de jaren '70 snel over de VS en op de eerste universiteiten waar de sport werd geïntroduceerd werd onder invloed van de toen heersende flower-power besloten om het spel te spelen zonder scheidsrechter. Dat kon alleen als de spelers met een sportieve erecode het veld ingingen, de zogenaamde Spirit of the Game. Fairplay en respect voor de tegenstanders en de spelregels vormen de basis van deze Spirit of the Game. Het spelen zonder scheidsrechter is een belangrijk onderdeel van Ultimate en hierin onderscheidt het zich van andere teamsporten.

Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop van het spel. Als er door een speler een fout wordt begaan kan de tegenstander een call maken, zoals 'foul' of 'violation'. Als de fout wordt toegegeven krijgt de benadeelde speler alsnog de schijf, als er een verschil van mening is gaat de schijf terug naar de vorige speler en wordt er vanaf daar verder gespeeld. De basisregels zijn vrij eenvoudig en je leert ze spelenderwijs.



Toernooien

Ultimate is een toernooisport bij uitstek. Ultimate spelers komen vaak samen tijdens allerlei toernooien in binnen- en buitenland: indoor, outdoor of op het strand, vaak in gemengde teams. Zij spelen het hele weekend Ultimate met vaak een feest op zaterdagavond en overnachten in een sporthal of in tentjes bij de velden.

Tijdens toernooien is het op en rond de velden gezellig. Er wordt hard gesport en vooral veel plezier gemaakt. De 'disc' is wat jou verbindt met andere frisbeespelers. Overal ter wereld zijn ultimate spelers dol op de sport en ben je welkom om mee te doen.



Uitproberen?

Het is uitdagend om een frisbee op verschillende manieren te leren gooien. Met alleen een backhand kom je niet weg in een wedstrijd. Meer schijfgevoel krijg je vanzelf als je vaker gaat spelen. Na een paar trainingen is er al resultaat te zien!

Alle verenigingen in Nederland organiseren regelmatig trainingen waar nieuwe spelers welkom zijn om een keer mee te doen. Daarnaast doen verenigingen vaak mee met de landelijke competitie.

Het belangrijkste is het plezier dat je beleeft aan Ultimate. Proef de cultuur, leer de taal en de worpen en ervaar de teamspirit. Maar pas op: het is verslavend!

Kijk op www.frisbeesport.nl voor meer informatie. Daar is ook een overzicht te vinden van de verenigingen in Nederland onder het kopje Ultimate > Verenigingen.

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

Ultimate is een initiatief van:

