

Reader NFB Basics

Nederlandse Frisbee Bond



met bijdragen van:

Reggi Hensen
Rene van Kessel
Arjen Kleefsman
Jan Luijks
Jan Wiepke Maljers
Wouter Verkuyl
Roel Fredrix
NeVoBo
NOC*NSF

editors:

Danyel Jennen
Marcel Galema
Hans Krens

Versie:

V. 2009 - 1.4

Voorwoord bij de Verzamelde oefeningen

Deze reader maakte oorspronkelijk deel uit van de reader voor de Trainerscursus A en later de FrisbeeTrainer 3 opleiding.

Vanaf 2015 bestaat er ook een FT2 opleiding en daarmee is het logischer geworden om de oude reader op te delen in specifieke onderdelen, die gemakkelijker apart te onderhouden zijn.

Door de opkomst van Internet is er de laatste jaren veel informatie online beschikbaar en is het ook veel gemakkelijker om online frisbeespecifieke oefeningen te zoeken. Toch is het – zeker als je net begint met het geven van training – prettig om een papieren versie te hebben, die je gemakkelijk in een trainingstas kan stoppen. Zo is er altijd de mogelijkheid om ‘snel’ nog even een nieuwe oefening toe te voegen aan je programma, bijvoorbeeld als de groep opeens groter of kleiner blijkt te zijn dan waar je als trainer rekening mee hebt gehouden.

Als deel van de 2015 opleiding kunnen we gebruik maken van de instructievideo's van Rise Up Ultimate. Dit is een waardevolle uitbreiding van het arsenaal aan oefenmateriaal en we zijn Rise Up dankbaar voor het gratis beschikbaar stellen van dit materiaal!

April 2015, Marcel Galema

Inhoudsopgave

1	Verzamelde oefeningen.....	5
1.1	Warming-up varianten.....	5
1.1.1	Slingertikkertje.....	5
1.1.2	Schijftikkertje.....	5
1.1.3	Ratten en Raven.....	5
1.1.4	Naamlopen.....	6
1.1.5	Slang.....	6
1.2	Sprintoefeningen zonder schijf.....	6
1.2.1	Suicide.....	6
1.2.2	Tsjechisch vierkant.....	7
1.2.3	Zig-zag.....	7
1.2.4	Sprint/fake zig-zag.....	8
1.3	Gooien op stilstaande mensen of voorwerpen.....	9
1.3.1	One step back.....	9
1.3.2	50-medley.....	9
1.3.3	Gooi-estafette.....	9
1.3.4	Blind Disc.....	10
1.3.5	schijfbombardement.....	10
1.3.6	Kruisbombardement.....	11
1.3.7	Sprongduel.....	11
1.3.8	Back up.....	11
1.3.9	Cross flights.....	12
1.3.10	Discathon.....	12
1.3.11	Golfcourse.....	12
1.4	Gooien op lopende mensen.....	13
1.4.1	Appelboor.....	13
1.4.2	Run-throw estafette.....	13
1.4.3	Jojo-sprint.....	13
1.4.4	Muurtikkertje.....	14
1.4.5	Tijdrace.....	14
1.4.6	Running triangle.....	15
1.4.7	Driehoek.....	15
1.4.8	Killer drill.....	15
1.4.9	Schijf-apport.....	16
1.4.10	Cut drill.....	16
1.4.11	Button Hook.....	16
1.4.12	Triangle drill.....	17
1.4.13	Two reverse cutters.....	17
1.4.14	Huck it.....	18
1.4.15	Dump-swing drill.....	18
1.4.16	"Doorgooien achter de box"-drill.....	18
1.4.17	Weave-drill.....	19
1.4.18	Heads-on.....	20
1.4.19	Fetch the disc.....	20
1.4.20	Diepe Endzonepass.....	21
1.4.21	Schijf meegeven (t.b.v. sideline-aanval).....	21
1.4.22	Doorgooi.....	22
1.4.23	Flow-cirkel.....	23
1.4.24	Flow run.....	23
1.4.25	Flow-it.....	24



1.4.26	Adjans flow	24
1.4.27	Kruis-flow.....	25
1.4.28	Vierkant	26
1.5	Duik oefeningen	26
1.5.1	Learning to fly.....	26
1.5.2	Go and dive.....	27
1.5.3	Up and dive	27
1.5.4	Suicide diving	28
1.6	Spelvormen	28
1.6.1	Lummelen	28
1.6.2	Frisbeetikkertje I	29
1.6.3	Frisbeetikkertje II	29
1.6.4	Tienen	30
1.6.5	Vakkenfrisbee	31
1.6.6	Doeltjesfrisbee	31
1.6.7	Hot box.....	32
1.6.8	Double box	32
2	Lijst van figuren	33

1 Verzamelde oefeningen

In dit hoofdstuk staat een verzameling oefeningen om een training mee te geven. Een gedeelte van de oefeningen is afkomstig uit het oefeningenboek van UFO, gemaakt door Rene van Kessel. De resterende oefeningen komen uit het oefeningenboek van WAF en dat is gemaakt door Arjen Kleefsman.

Over het algemeen worden er bij de oefeningen mogelijkheden voor variaties gegeven. Dit geeft al aan dat de beschreven oefeningen best aan de omstandigheden kunnen worden aangepast. Suggesties voor andere oefeningen zijn van harte welkom.

1.1 Warming-up varianten

1.1.1 Slingertikkertje

Nodig: min. 6 personen, 4 pilonnen.

Er wordt een vierkant uitgelegd. In dit vierkant kan iedereen vrij rond lopen. Buiten het vierkant ben je af. Je begint met één tikker. Ben je getikt of af, dan moet je een hand geven aan de tikker. Op deze manier wordt een slang gevormd, waarvan alleen de buitenste twee personen mogen tikken. Het spel eindigt als iedereen getikt is.

1.1.2 Schijftikkertje

Nodig: 2 personen, 1 schijf.

Er ligt een schijf op de grond tussen twee personen. Degene die de schijf aanraakt moet getikt worden door de ander (schijnbewegingen). Je mag allebei de schijf aantikken.

1.1.3 Ratten en Raven

De groep in tweeën splitsen. De ene helft zijn de ratten, de andere de raven. De twee groepen staan paarsgewijs tegenover elkaar (2 meter afstand). Als er raven geroepen wordt, moeten de raven de ratten tikken. Als er ratten geroepen wordt moeten de raven getikt worden.

Let op:

- Er moet rechtdoor gelopen worden.

1.1.4 Naamlopen

Nodig: 12 of 15 pilonnen

Plaats de pilonnen zoals aangegeven in de tekening. Je moet de eerste vijf letters van je naam lopen met behulp van de uitgezette pilonnen.

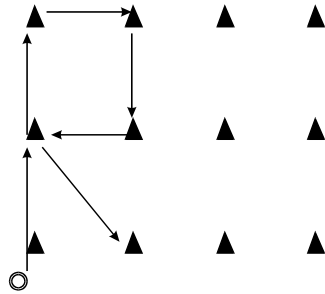


Fig. 1 naamlopen

Variatie:

- Cijfers lopen (bijvoorbeeld een jaartal)
- Iedereen loopt dezelfde letters

1.1.5 Slang

Nodig: min. 6 personen.

Iedereen loopt in een rustig tempo achter elkaar met ± 3 meter tussenruimte. De achterste sprint zigzaggend tussen iedereen door naar voren en sluit daar snel aan in een rustig tempo. Als de persoon halverwege de slang is, start de volgende.

Let op:

- de slang moet een rustig tempo aanhouden.
- Zorg dat er 3 meter tussen de lopers blijft.

1.2 *Sprintoefeningen zonder schijf*

1.2.1 Suicide

Nodig: 3-4 personen, 4 pilonnen, evt. 1 schijf

Stel de 4 pilonnen op een lijn op, met een tussenruimte van ongeveer 10 meter. De personen staan bij de eerste pilon. De eerste persoon sprint naar de eerste pilon, draait, sprint terug en tikt de volgende aan. Is iedereen geweest, dan sprint de eerste naar de tweede pilon, sprint terug, etc. Volgorde: 1, 2, 3, 2, 1.

Variatie:

- Volgorde: 1, 2, 3, 3, 2, 1.
- Met schijf. Sprinten naar de eerste pilon, schijf neerleggen bij de pilon, terugsprinten, schijf weer ophalen en dan afgeven aan de volgende looper. Daarna naar de tweede pilon, schijf neerleggen, terug sprinten, schijf ophalen en weer afgeven aan de volgende looper. De volgorde van lopen wordt dan: 1-1, 2-2, 3-3, 2-2 en 1-1.
- Met schijf. Sprinten naar de eerste pilon, schijf neerleggen bij de pilon, terugsprinten, schijf oppakken en bij de tweede pilon neerleggen, terug sprinten, schijf oppakken en bij de derde pilon neerleggen, terug sprinten, schijf weer ophalen en bij de tweede pilon neerleggen, terug sprinten, schijf ophalen en bij de eerste pilon neerleggen, terug sprinten en de schijf ophalen.
- Iedereen tegelijk de suicide laten lopen, maakt het een stuk zwaarder (geen rust).

1.2.2 Tsjechisch vierkant

Nodig: min. 6 personen, 4 pilonnen

Plaats de pilonnen op de hoekpunten van een vierkant, ongeveer 10 meter uit elkaar. Verdeel de groep in vier gelijke groepjes (max. 4 per groepje). Bij elke pilon staat een groepje. De eerste van elk groepje gaat één rondje sprinten en tikt de volgende aan. Heeft het hele groepje één rondje gelopen, dan is de eerste persoon weer aan de beurt. Aantal rondjes: 1, 2, 3, 2, 1.

Let op:

- De wachtenden staan in het vierkant.

Variatie:

- Bij klein aantal mensen maar twee (of drie) pilonnen bezetten met een groepje.
- Aantal te lopen rondjes: 1, 2, 3, 3, 2, 1.
- In combinatie met 50-medley, dus na 1 rondje 10x backhand, na 2 rondjes 10x side-arm, etc.

1.2.3 Zig-zag

Nodig: min. 6 personen, 7 pilonnen

Een alternatief voor suicide of Tsjechisch vierkant, waarbij evenredig zowel naar links als naar rechts gesprint wordt. Verdeel de groep in gelijke groepjes (van 3 a 4 personen). De eerste van elk groepje gaat één zigzag sprinten en tikt de volgende af. Heeft het hele groepje één keer gelopen, dan is de eerste persoon weer aan de beurt. In totaal wordt drie keer gelopen. Je wisselt gewoon voorlangs, de kans op botsingen is niet groot. Iedereen loopt even ver; de groep die 'achteraan' start, is weer eerder bij het eindpunt.

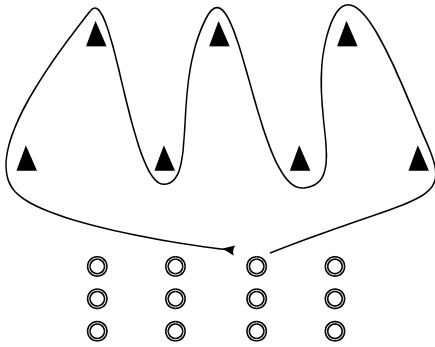


Fig. 2 zig-zag

Let op:

- Er moeten korte hoeken gemaakt worden bij het veranderen van richting, geen gecirkel om de pilonnen heen!
- Inhalen is lastig! Afsnijden bij de pilonnen als optie?

Variatie:

- Aantal te lopen rondjes: 1, 2, 3, 2, 1 of 1, 2, 3, 3, 2, 1.

1.2.4 Sprint/fake zig-zag

Nodig: 3-4 personen, 6 pilonnen.

De eerste persoon sprint naar de eerste pilon, maakt een goede fake-afzet en verandert van richting en sprint naar de volgende pilon. Aan het eind aangekomen, wordt de volgende loper aangetikt. Die doet dan het parcours in omgekeerde richting. In totaal wordt de zigzag vier keer gedaan.

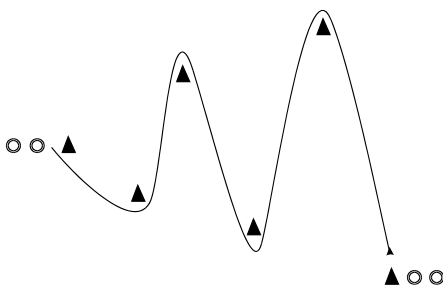


Fig. 3 Sprint/fake zig-zag

Let op:

- Er moet een goede fake-afzet gemaakt worden bij elke richtingsverandering, dus geen cirkeltjes lopen.

Variatie:

- Uitvoeren in estafettevorm (kan allen als er weinig mensen op de training zijn, de oefening vergt 6 pilonnen per groepje van 4 a 5 personen).

1.3 Gooien op stilstaande mensen of voorwerpen

1.3.1 One step back

Nodig: 2 spelers, 1 frisbee

De schijf wordt door de ene speler naar de andere gegooid.

Na iedere gelukke pass doe je een stap achteruit; na iedere mislukte pass een stap vooruit.

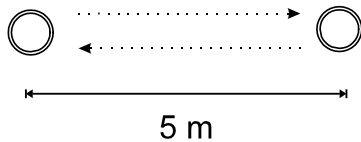


Fig. 4 One step back

Variatie:

- wel of niet lopen naar een frisbee die niet precies geplaatst is
- verschillende worpen
- na een fout opnieuw beginnen bij 5 meter
- 3 spelers en 2 frisbees

1.3.2 50-medley

Nodig: 3-4 personen, 1 schijf

In drie- of viertallen. Per persoon alle vijf de verschillende worpen (backhand, backhand-inside, side-arm, side-arm inside en de Upside-down) 10 keer werpen. Valt de schijf op de grond, dan begint de telling van die worp bij nul.

Let op:

- Niet te ver van elkaar af (± 7 meter).
- Goed buitenom doorstappen, goed uitstappen en doorwerpen.

Variaties:

- Als de schijf valt, dan telt die gooi-ronde niet.
- 25-medley, alle worpen 5 keer i.p.v. 10 keer.

1.3.3 Gooi-estafette

Nodig: 6-10 personen, 2 schijven, evt. stopwatch.

Eén grote cirkel, waarin twee partijen staan. Op het startsignaal wordt de schijf naar de volgende persoon uit de eigen groep geworpen. Geprobeerd wordt om de andere groep in te halen. Worpen zijn backhand, backhand-inside, side-arm, side-arm inside en de Upside-down. De oefening kan op tijd (bijv. 1 minuut) of op aantal keer (bijv. 3) rondspelen gedaan worden.

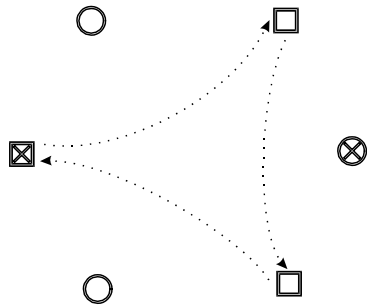


Fig. 5 gooi-estafette

1.3.4 Blind Disc

Nodig: 2 personen, 3 schijven.

Eén persoon is werper, de andere vanger. De vanger staat met de rug naar de werper toe. De werper gooit (rustig) een schijf links of rechts van de vanger en roept links/rechts. De vanger draait zich om naar de geroepen kant en probeert de schijf te vangen. Goede oefening voor de vangtechniek en het reactievermogen. Na drie worpen wisselt de functie werper/vanger.

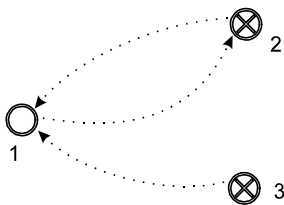


Fig. 6 Blind Disc

Let op:

- De schijf moet niet te hoog of te laag gegooid worden en op ongeveer 1 meter van de vanger vandaan.

1.3.5 schijfbombardement

Nodig: 3 personen, 2 schijven.

Persoon 1 is vanger, de andere twee (2, 3) zijn de werpers. De werpers zorgen ervoor dat de vanger zodra hij een schijf teruggewooid heeft, gelijk een nieuwe schijf toegeworpen wordt. De werpers gooien 10x, daarna wisselt één van de werpers met de vanger.

Let op:

- De schijven moeten zuiver aangespeeld worden.

Variatie:

- De werpers doen na elke worp één stap opzij, tot ze loodrecht op één lijn staan met elkaar. En gaan vervolgens weer terug naar de startpositie.

1.3.6 Kruisbombardement

Nodig: 6 personen, 4 schijven

Vier personen staan ± 4 meter van de twee personen in het midden vandaan in een kruis. De twee personen in het midden en twee personen aan de buitenkant hebben een schijf. De personen in het midden gooien de schijf naar een schijfloos persoon aan de buitenkant (1), krijgen een nieuwe schijf van de persoon links hiervan geworpen (2) en gooien de schijf naar de persoon hier recht tegenover (3), krijgt de schijf van de eerste persoon (4), etc.

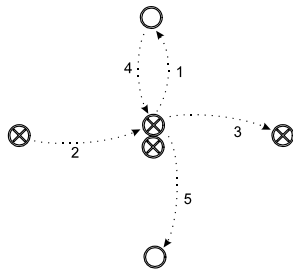


Fig. 7 kruisbombardement

Let op:

- De personen in het midden draaien met de klok mee.
- Zodra de schijf geworpen is, kan de middelste persoon een nieuwe schijf verwachten. De schijven blijven dus flowen.

1.3.7 Sprongduel

Nodig: 4 personen, 1 schijf

Beide tweetallen staan ± 25 meter uit elkaar. De schijf wordt van de ene partij hoog naar de andere partij geworpen. De twee personen in de andere partij gaan een luchtduel aan voor de schijf. De vanger gooit de schijf terug naar het andere tweetal.

Let op:

- Een goed gevangen schijf levert één punt op. Bij het laten vallen of aanraken van de schijf moet er een punt afgetrokken worden.

1.3.8 Back up

Nodig: 1 frisbee, 2 spelers en 9 kegels, op 0, 10, 15, 20, 25, 30, 40, 50 en 60 meter.

De spelers beginnen met overgooien bij de eerste set kegels. Na een serie van 10 gelukke passes ga je naar de volgende afstand.



Fig. 8 back up

Variatie:

- Wel of niet naar de frisbee lopen die niet precies gepast is (niet naar voren toe, alleen

- opzij)
- verschillende worpen
 - geen serie maar een totaal aantal gelukke worpen
 - 2 frisbees

1.3.9 Cross flights

Nodig: 12 spelers, 2 frisbees en vier kegels

Plaats de kegels in een vierkant van ongeveer 15 meter. Bij de kegels staan groepjes van 3 spelers. Je passt diagonaal door het vierkant naar de speler aan de andere kant, daarna loop je om het rijtje links naast je naar de overkant en sluit je achter in de rij aan

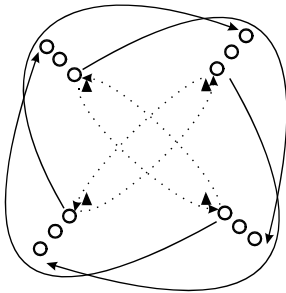


Fig. 9 cross-flights

Variatie:

- aantal spelers
- onderlinge afstand
- loopafstand
- verschillende worpen

Opmerking:

- Deze oefening is ook goed te gebruiken als warming-up

1.3.10 Discathon

Nodig: lichtmasten, goals, palen, kegels en 1 frisbee per speler

Bedenk een parcours langs de verschillende obstakels. Zorg ervoor dat de schijf zo snel mogelijk om de obstakels heen gaat. De speler zelf hoeft niet om de obstakels heen, maar mag niet met de schijf lopen.

Variatie:

- Parcours
- verschillende worpen
- op tijd
- tegen een andere speler

1.3.11 Golfcourse

Nodig: Een aantal mikpunten op of om het veld, zoals goals, lichtmasten of kegels en 1 schijf per persoon.

Begin vanaf de middenstip, en probeer dan in zo weinig mogelijk worpen alle mijkpunten te raken. Na je worp jog je achter je schijf aan. Als je een mijkpunt hebt gehad, ga je weer terug naar de middenstip voordat je aan het volgende mijkpunt begint.

Opmerking

- ideaal alternatief voor het inlopen

1.4 Gooien op lopende mensen

1.4.1 Appelboor

Nodig: min. 5 personen, min. 2 schijven (1 schijf per tweetal).

Eén persoon gooit een schijf diep op een tweetal personen, die van de werper aflopen. Op het moment dat de schijf in de lucht is, roept de werper up/hoog en mogen de lopers omkijken om te zien waar de schijf zich bevindt. De lopers gaan een duel aan om de schijf.

Variatie:

- Uitvoeren in tweetallen. De voorste loopt, de achterste werpt en roept "up". De voorste moet nu de schijf vangen.

1.4.2 Run-throw estafette

Nodig: 3-4 personen, 3 pilonnen, 1 schijf, evt. springtouw.

De eerste persoon sprint met de schijf naar de achterste pilon, draait, sprint terug naar de middelste pilon en gooit de schijf naar de volgende. Die doet hetzelfde. Iedereen sprint minstens 3 keer (afhankelijk van de lengte tussen de eerste en de laatste pilon).

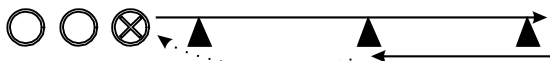


Fig. 10 run-throw estafette

Let op:

- De werper moet stil staan tijdens het werpen.
- De looper mag pas lopen als de schijf gevangen is.

Variatie:

- Bij de laatste pilon schijf neerleggen, 10x touwtje springen (of push-ups of sit-ups), schijf oppakken en pas dan terug sprinten naar de middelste pilon.

1.4.3 Jojo-sprint

Nodig: 3 personen, 1 schijf.

Twee personen (de werpers) staan ± 20 meter uit elkaar. De looper sprint richting één werper (a), krijgt de schijf (1), gooit hem terug (2) en sprint naar de andere werper (b). De looper sprint 10x en wisselt dan met een werper. In totaal loop je 2x.

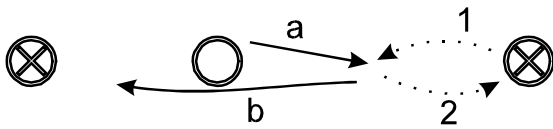


Fig. 11 jojo-sprint

Let op:

- De looper sprint door tot hij/zij de schijf gevangen heeft.
- De werper mag zelf bedenken wanneer hij/zij de schijf gooit. Dat kan dus dichtbij of ver weg zijn.

1.4.4 Muurtikkertje

Nodig: 4 personen, 1 schijf.

Er staan twee tweetallen tegenover elkaar. Persoon 1 werpt de schijf naar persoon 3, draait zich om en sprint naar de muur. Persoon 3 vangt de schijf, werpt hem naar persoon 2, draait zich om en sprint naar de muur, etc.

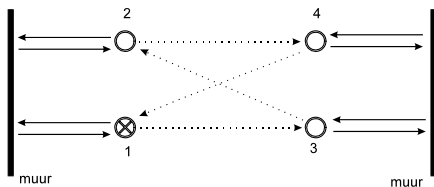


Fig. 12 muurtikkertje

Let op:

- De looper sprint door tot hij/zij de schijf gevangen heeft.

1.4.5 Tijdrace

 Nodig: 2-4 personen, 4 pilonnen,
6 schijven, stopwatch

Bij elke pilon liggen twee schijven. Elke pilon ligt 10 meter van de ander pilon af (vanaf de start dus op 10, 20 en 30 meter). Eén persoon sprint naar de eerste pilon, gooit de schijf met een backhand-worp terug, sprint terug, tikt de vanger aan en sprint naar de tweede pilon, gooit, sprint terug, gaat naar de derde pilon, gooit en sprint terug. Dezelfde persoon gaat weer naar de derde pilon, gooit nu een side-arm, sprint terug, gaat naar de tweede pilon, etc.



Fig. 13 tijdrace

Let op:

- Deze oefening gaat op tijd (stopwatch).
- Er zijn veel schijven nodig (6 per looper).
- Elke misgegooide/gevangen worp kost 10 strafseconden.
- De vanger heeft een reikwijdte rond zijn/haar pivotvoet.

- Op de heenweg (1, 2, 3) alleen backhandworpen, op de terugweg (3, 2, 1) alleen side-armworpen.
- De oefening twee keer uit laten voeren.

1.4.6 Running triangle

Nodig: 3-4 personen, 3 pilonnen, 2-3 schijven.

Eén persoon is de werper, de rest zijn de lopers. De eerste looper jogt naar pilon 1 en sprint dan naar pilon 2. Vangt daar de schijf, jogt terug naar de startpositie en legt de schijf neer bij de werper. Op het moment de eerste persoon gaat sprinten start de tweede persoon. De werper gooit op elke looper 5 keer en wordt dan ook looper. Eén van de lopers wordt dan werper.

Let op:

- De looper sprint door tot de schijf gevangen is.
- De schijf moet met twee handen gevangen worden.

Variatie:

- Vanaf pilon 1 eerst naar de werper toe lopen en vlak voor de werper een "cut diep" maken naar de andere pilon en de schijf meekrijgen.

1.4.7 Driehoek

Nodig: 5 personen, 3 pilonnen, 1 schijf.

De schijf wordt de ene kant op geworpen, de personen sprinten de andere kant op. De eerste persoon komt inlopen (a) en krijgt de schijf bij de pilon (1). De persoon vangt de schijf, stapt door en gooit de schijf (2) naar de volgende looper (b).

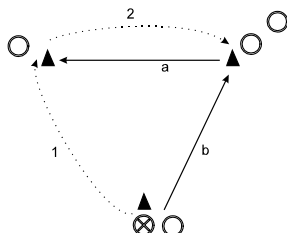


Fig. 14 driehoek

1.4.8 Killer drill

Nodig: 2 personen, 1 schijf.

Eén persoon gooit (side-arm en backhand) de schijf naar de andere persoon, die op ca. 5 meter van de werper heen en weer sprint. Deze vangt de schijf, gooit hem terug en sprint weer de andere kant op. Na 10 worpen wordt er gewisseld van taak.

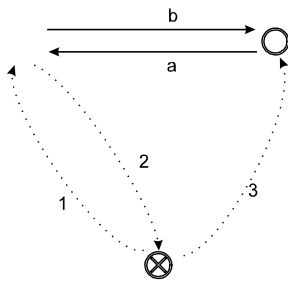


Fig. 15 killer drill

Let op:

- De werper moet zo gooien dat de looper er net bij kan.
- Iedere persoon moet minstens twee keer gooien en twee keer lopen.
- Zware oefening!

Variatie:

- Insides gooien i.p.v. outsides.

1.4.9 Schijf-apport

Nodig: 2 personen, 5 schijven.

Variant op de killerdrill. De werper heeft vijf schijven, gooit de eerste naar een lege ruimte voor de looper, deze vangt de schijf en moet daarna gelijk achter de volgende schijf aan (schijf na vangen op de grond leggen). Als alle vijf schijven geworpen zijn, wordt er van taak gewisseld.

Let op:

- Er zijn relatief veel schijven en ruimte nodig; splits bijvoorbeeld de groep op in tweeën en doe met de andere helft een andere oefening.
- De afstanden zijn vrij groot, maak gebruik van de open ruimte zodat er goed gesprint moet worden.

1.4.10 Cut drill

Nodig: 4 spelers, 1 schijf en 2 kegels

Maak een cut, vang de frisbee, werp 'm terug en sluit weer achteraan

Variatie:

- aantal worpen voordat er van werper gewisseld wordt
- verschillende worpen
- onderlinge afstand

1.4.11 Button Hook

Nodig: 4 spelers en 2 frisbees

De voorste speler maakt een deep-reverse cut, de tweede speler gooit een pass buitenom. Nadat de pass gevangen is wordt de passer de volgende cutter. Nadat je de frisbee hebt gevangen sluit je achteraan en geeft de frisbee aan de volgende werper.

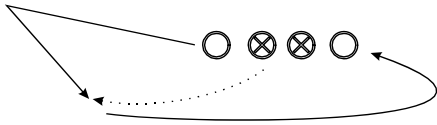


Fig. 16 Button hook

1.4.12 Triangle drill

Nodig: 3 spelers, 1 schijf en 3 kegels

A gooit met een boog buitenom naar C die een reverse cut heeft gemaakt. Zodra C 'm vangt, gooit hij de schijf door naar B die zijn cut zo timed dat C direkt door kan gooien. B gooit door naar A, enzovoorts.

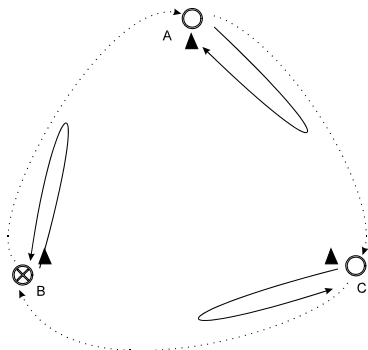


Fig. 17 triangle drill

Variatie:

- verschillende worpen
- grootte driehoek

1.4.13 Two reverse cutters

Nodig: 2 spelers, 1 schijf

De één maakt een reverse cut, de ander werpt, zodra hij heeft geworpen loopt hij richting cutter, als die de frisbee vangt en naar hem kijkt maakt hij ook een reverse cut, enz.

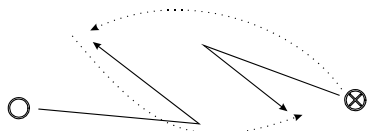


Fig. 18 two reverse cutters

Variatie:

- verschillende worpen
- onderlinge afstand
- met drie spelers en flow

Opmerking:

- zeer vermoeiende oefening

1.4.14 Huck it

Nodig: 3 spelers, 1 schijf

Twee spelers, waarvan één met de schijf, staan 50 à 60 meter van de derde af. Eén van de twee spelers begint te sprinten richting nummer drie. De werper timed z'n worp dusdanig dat als hij op z'n verst gooit de sprinter 'm nog net haalt door voluit door te sprinten en evt. te duiken. Op het moment dat de sprinter de schijf vangt, wordt hij werper en gaat de derde sprinten (richting nummer één)

Variatie:

- verschillende worpen
- 4 spelers; sprinter heeft meer rust
- meerdere sprints achter elkaar (2 à 3). Na het vangen gooi je naar de wachtende speler.

1.4.15 Dump-swing drill

Nodig: 3-4 personen, 4 pilonnen, 1-2 schijven.

Eén persoon loopt tussen twee pilonnen heen en weer, krijgt een schijf aangespeeld (1), vangt deze en gooit hem terug (2), sprint (a) naar de andere pilon en krijgt dezelfde schijf weer aangeworpen (4), gooit hem terug (5) en sprint weer naar de eerste pilon (b). Na 10x sprinten wisselt de looper met één van de werpers.

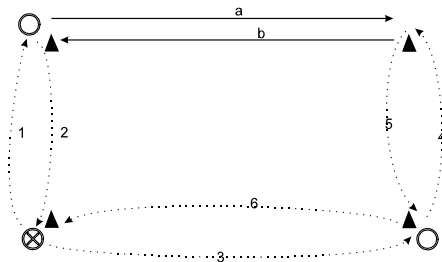


Fig. 19 dump-swing drill

Let op:

- De looper moet blijven sprinten (ook als hij/zij de schijf gaat vangen).
- De passes moeten zuiver "op maat" zijn.
- De werpers moeten na het vangen van de schijf goed buitenom doorstappen en dan gooien (werpen 3 en 6).
- Je sprint twee keer (en gooit dus vier keer).

Variatie:

- Twee lopers en twee schijven. Lopers en schijven kruisen elkaar halverwege het lange stuk. De schijven moeten synchroon blijven, je kunt dus niet inlopen op de andere persoon. Valt de schijf, dan moet de andere even wachten met gooien tot de ander de schijf ook weer vast heeft. Je sprint twee keer en gooit twee keer.

1.4.16 "Doorgooien achter de box"-drill

Nodig: 3 personen, 1 schijf.

- Drie extra spelers als verdedigers laten optreden, waarbij door de verdedigers niet gepoached mag worden.

1.4.18 Heads-on

Nodig: 4-10 personen, 2 pilonnen, 1 of 6 schijven.

Vorm twee rijen recht tegenover elkaar. De voorste van de ene rij komt recht inlopen (a) en krijgt de schijf in de maag gesplitst (1) door de voorste van de andere rij. De bedoeling is om de schijf in volle sprint te vangen. Na het vangen van de schijf langs de goede kant doordraaien en schijf doorgooien naar de andere kant. Na doorgooien achteraan andere rij aansluiten. De werper gaat dan inlopen.

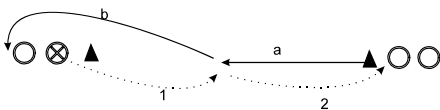


Fig. 22 heads-on

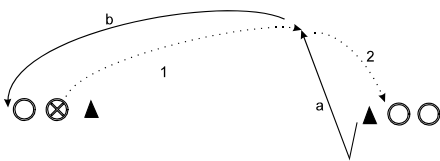


Fig. 23 variatie heads-on

Let op:

- De looper moet goed door blijven lopen.
- De werper moet zuiver en niet te hard gooien.

Variatie:

- Maak een fake en een goede cut.
- Je krijgt een maagsplitser op je afgeworpen.

1.4.19 Fetch the disc

Nodig: 5-6 personen, 2 pilonnen, 3 schijven.

Bij pilon A staan werpers, bij pilon B staan lopers. Eén looper sprint naar voren (a) en krijgt de schijf mee van een werper (1). De werper sluit aan bij de lopers (b) en de looper sluit aan bij de werpers (c). Alle worpen wind mee en wind tegen.

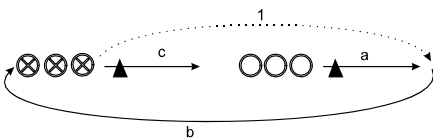


Fig. 24 fetch the disc

Variatie:

- Voor in de zaal: endzonepass voor iemand die vanuit het veld de endzone in loopt met een verdediger achter zich (worp schuine upside-down of knife)

1.4.20 Diepe Endzonepass

Nodig: 8-16 personen, 10 pilonnen, 4-8 schijven.

Halverwege een Ultimateveld staat aan beide kanten een pilon. Bij elke pilon staan 2 groepjes (lopers en werpers). De looper sprint naar de endzone (a) en loopt een L (of 7) en krijgt de schijf aangeworpen (1). Na vangen van de schijf loopt de looper door (b) en sluit aan bij de werpers, werpt een schijf en sluit aan bij de lopers (c), gaat lopen (d) en sluit weer aan bij de werpers (e).

Worpen: eerst backhand, dan side-arm (andere kant op). Upside-down en inside-worpen zijn opties.

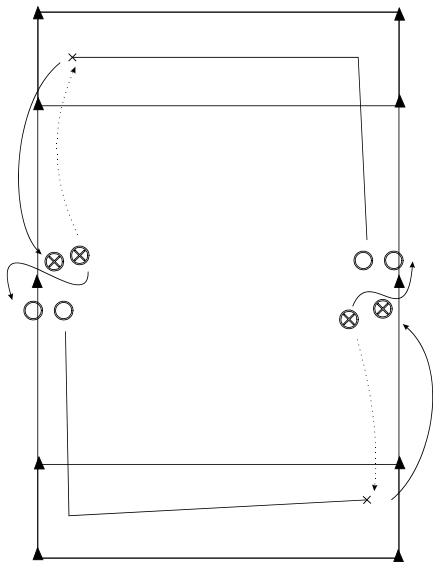


Fig. 25 diepe endzone-pass

Let op:

- Er moet gesprint worden, ook in de endzone.
- De passes moeten op maat zijn.
- Er moet een goede richtingsverandering zijn (loop-fake).

1.4.21 Schijf meegeven (t.b.v. sideline-aanval)

Nodig: 6-12 personen, 6 pilonnen, 4-6 schijven.

Op twee hoekpunten van een vierkant staat een werper. In het midden staan lopers. Een looper sprint naar de eerste pilon (a), verandert van richting en krijgt de schijf mee (1), geeft de schijf af aan de andere werper (b) en gaat weer naar het midden (c).

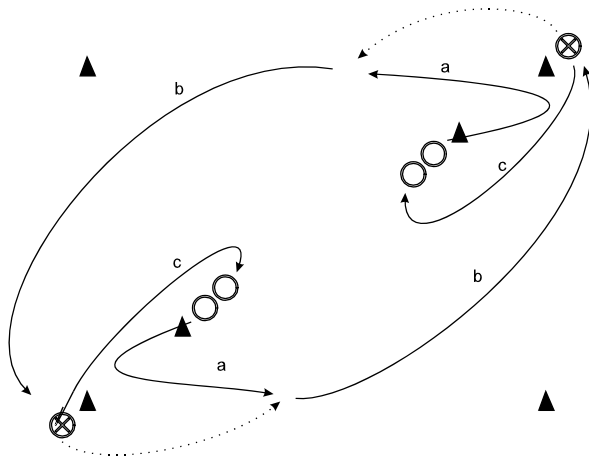


Fig. 26 schijf meegeven

Let op:

- De schijf moet "in" gevangen worden.
- De afstanden moeten niet te lang zijn (komt in het spel ook niet voor).

1.4.22 Doorgooi

Nodig: 5-7 personen, 4 pilonnen, 3-5 schijven.

Twee personen staan bij de pilonnen aan de zijkant. De rest staat met een schijf in de hand bij pilon A. De eerste persoon bij deze pilon gooit de schijf (1) naar een persoon (B) aan de zijkant, deze vangt de schijf en gooit hem gelijk door naar de andere persoon (C) aan de zijkant (2). Deze vangt de schijf en gooit hem gelijk door (3) naar de eerste persoon, die eraan komt sprinten (a). Deze persoon vangt de schijf en wacht tot de rest ook aan die kant is. Na 3x lopen wordt het tweetal aan de zijkant gewisseld.

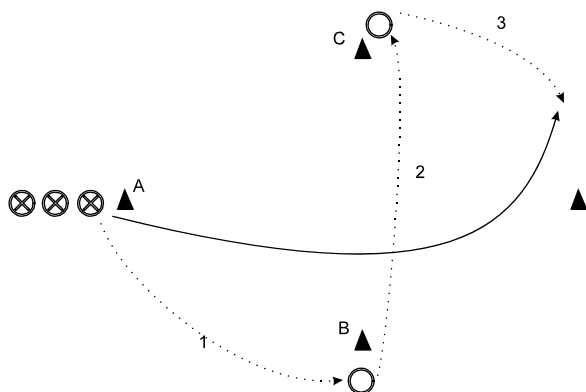


Fig. 27 doorgooi

Let op:

- De schijf moet gelijk doorgegooid worden.
- De tweede persoon kan beginnen als persoon B de schijf naar persoon C geworpen heeft.
- De sprintende persoon loopt via persoon B naar voren, dus met een curve.

1.4.23 Flow-cirkel

Nodig: 5-10 personen, 1 pilon (4 extra voor variant), 1 schijf.

In het midden staat een pilon, persoon 1 sprint van deze pilon naar de buitenkant van de cirkel en krijgt de schijf vanuit het midden aangeworpen. Als 1 de schijf vangt, is nr. 2 op weg naar de buitenkant van de cirkel en krijgt de schijf met een backhand aangeworpen, vangt hem, stapt door en gooit hem naar nr. 3. Als je de schijf geworpen hebt, dribbel je terug naar de pilon.

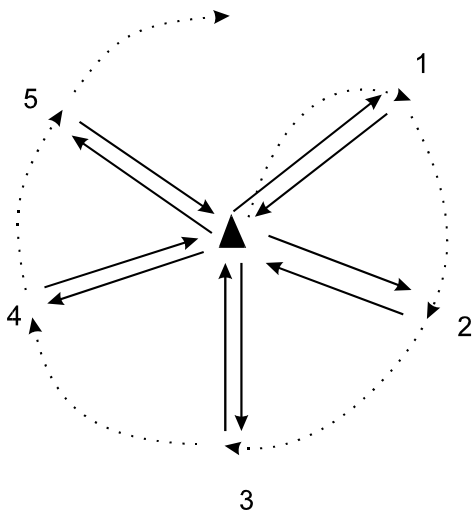


Fig. 28 flowcirkel

Let op:

- De schijf moet blijven "flowen", zorg dus dat je op tijd (niet te vroeg of te laat) naar de buitenkant loopt. Te vroeg lopen resulteert in een groter wordende cirkel.

Variatie:

- Gooi ook een serie side-arms, of Upside-downs i.p.v. de backhand.
- Een vierkant in plaats van een cirkel. Gebruik dan pilonnen om het vierkant aan te geven.

1.4.24 Flow run

Nodig: 5 spelers, 1 frisbee.

Vier spelers gaan tegelijk lopen. Volgens afspraak maken ze om beurt hun flow-cut om zodoende een mooie flow naar de andere kant van het veld te maken. Je maakt je cut als de schijfontvanger zich omdraait om naar jou te gooien.

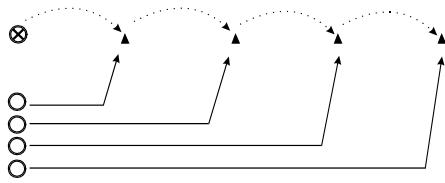


Fig. 29 flow run

Variatie:

- verschillende worpen
- loopsnelheid
- ook terug de flow run of terugrennen
- de 4e man gooit de eerste worp en probeert daarna te voorkomen dat de 3e cutter de frisbee in het doel te gooien door op tijd te zijn en hem te vangen.

1.4.25 Flow-it

Nodig: 8-12 personen, 4 pilonnen (evt. meer, zie tip) , 2-3 schijven.

Oefening in het gooien van een flow, waarbij op tijd lopen, vangen, doorstappen en gooien centraal staan. Als looper maak je eerst een goede fake, daarna de cut. Als je gegooid hebt, sluit je aan bij de volgende pilon. De laatste gaat met schijf buitenom terug naar de startpositie (hier uiterst links). Je begint met het gooien van de backhand, na enige tijd afgewisseld door de side-arm.

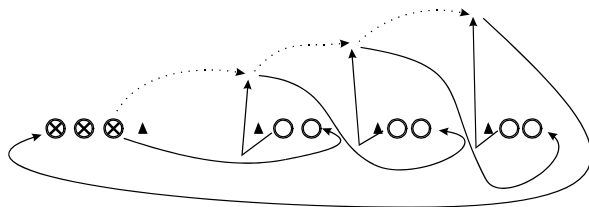


Fig. 30 flow-it

Let op:

- Er moet een goede timing zijn bij het (in)lopen.
- Er moet goed gefaked worden, geen gecirkel.

Tip:

- Plaatsen van pilonnen waar de schijf gevangen moet worden (zijlijn). Te ver doorlopen resulteert in een "uit" i.p.v. een steeds breder wordende flow.
- Plaatsen van pilonnen waar de fake gemaakt moet worden.

1.4.26 Adjans flow

Nodig: 8-24 personen, 4 pilonnen, 2-6 schijven.

Flowoefening die goed binnen uit te voeren is. Deel de groep op in 4 groepjes. Van elk groepje loopt de eerste de oefening. Iemand van positie 2 sprint naar de zijkant (A) en krijgt de schijf van positie 1, vangt de schijf, stapt door en gooit hem naar B, etc. Is de schijf in de andere hoek aangekomen, loopt de hele groep terug naar een andere beginpositie (X). En de volgende groep start de oefening.

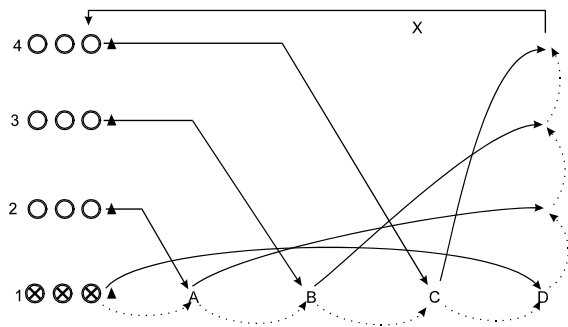


Fig. 31 Adjan's flow

Let op:

- Goede timing van werpen en lopen.

1.4.27 Kruis-flow

Nodig: 8-12 personen, 4 pilonnen (evt 5), 2 schijven

De pilonnen staan ± 15 meter uit elkaar. Bij elke pilon staan 2-3 personen, de eerste persoon van pilon B en D hebben een schijf. Omdat er twee personen en schijven tegelijk in het spel zijn, gaat het voorbeeld over de persoon van pilon A en het vervolg hierop! De eerste persoon van pilon A sprint (a) naar het midden, krijgt daar de schijf (1) en gooit deze naar pilon C (2) en sprint de schijf achterna (b). De persoon van pilon D sprint, zodra de schijf geworpen is, naar het midden (c) en krijgt daar de schijf (3), gooit deze door (4) en gaat de schijf achterna (d). De persoon van pilon C, die de schijf naar het midden heeft geworpen, sprint ook gelijk de schijf achterna, etc.

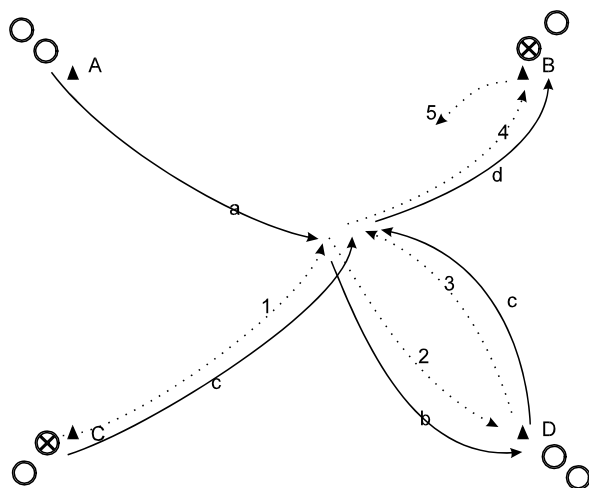


Fig. 32 kruis-flow

Let op:

- Zodra de schijf geworpen is, moet je gelijk gaan lopen.
- De personen houden rechts van het midden aan (evt pilon plaatsen) om botsingen te voorkomen.
- Loopt de ene groep erg op de andere in, start dan opnieuw.

1.4.28 Vierkant

Nodig: 3 personen, 4 pilonnen (evt. 5), 1 schijf.

De eerste persoon loopt in naar de lege pilon en krijgt daar de schijf van nr. 3. Dan loopt nummer 2 naar de lege pilon en krijgt de frisbee van nr. 1, etc.

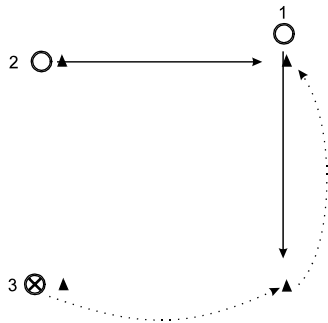


Fig. 33 vierkant

Let op:

- De werper mikt op de pilon.
- De looper moet door blijven lopen totdat de schijf gevangen is.

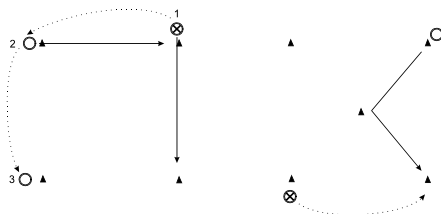


Fig. 34 variaties op het vierkant

Variatie:

- Nummer 1 gooit de schijf naar nr. 2 en sprint direct daarna naar de lege pilon. Nr. 2 gooit de schijf, etc.
- In plaats van een straight cut eerst een fake naar het midden van het vierkant (extra pilon plaatsen) en daarna een cut naar de lege pilon. Daar krijg je de schijf.

1.5 Duik oefeningen

Voor alle duik oefeningen geldt dat het de voorkeur geniet om ze op vochtig gras uit te voeren. Zorg er bij het duiken voor dat er niet op de knieën geland wordt. Voor deze oefeningen geldt: gebruik ze met mate...

1.5.1 Learning to fly

Nodig: 3 personen, 1 schijf.

Twee personen staan \pm 10 meter uit elkaar, er tussenin zit een derde persoon op zijn/haar hurken. Personen 1 en 2 gooien de schijf \pm 1 meter langs persoon 3. Deze duikt naar de schuif. Na 10x duiken wordt er gewisseld.

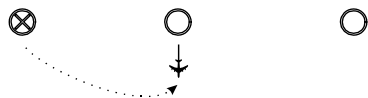


Fig. 35 learning to fly

1.5.2 Go and dive

Nodig: 4 spelers, 1 schijf

De werper staat met de rug naar de ontvangers. Eén van de ontvangers roept "go" of "ja" waarop de werper zich omdraait en naar één van de ontvangers werpt. De verdediger staat opgesteld tussen de 2 ontvangers en probeert met behulp van een duik de pass te onderscheppen.

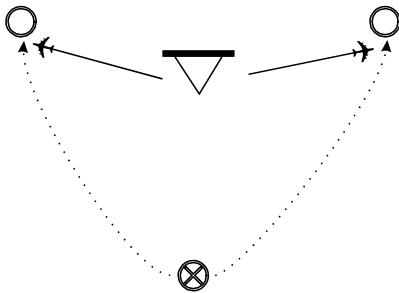


Fig. 36 go and dive

Variatie:

- Varieer de afstand tussen de ontvangers en de werpafstand dusdanig dat de verdediger de pass nog net kan onderscheppen met een duik.
- Korte werpafstand betekent duiken na één of twee passen, langere werpafstand betekent duiken na een kort sprintje.
- De verdediger stelt zich niet precies op in het midden maar meer naar één kant, hierdoor kan hij verwachten dat de pass waarschijnlijk naar de andere kant gaat.

1.5.3 Up and dive

Nodig: 2 spelers, 1 schijf

Eén speler is werper, de andere ligt op de grond met z'n gezicht van de schijf af. Nadat de schijf gegooid is, roept de werper "up" of "ja" . Na deze call mag de ander pas overeind komen. De werper gooit (en roept) dusdanig dat de ontvanger moet duiken om de schijf te kunnen pakken.

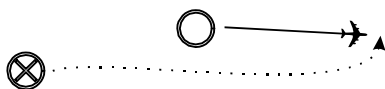


Fig. 37 Up and dive

Variaties:

- Afhankelijk van worpsnelheid en werpafstand eerder of later "up" roepen
- In plaats van liggen op knieën of handen en voeten zitten, of gewoon staan.

1.5.4 Suicide diving

Nodig: 2 spelers, 1 schijf, 2 pilons

De werper wacht met zijn worp tot de andere speler naar de pilon is gesprint bij het maken van zijn reverse cut, de worp moet dusdanig zijn dat de sprinter hem nog net met een duik kan halen. Als hij hem weer heeft en staat maakt de ander zijn cut.

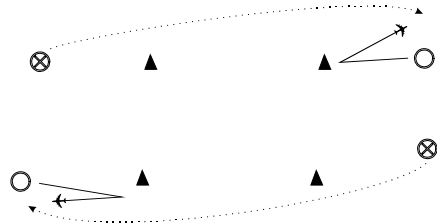


Fig. 38 suicide diving

Variaties:

- Afstand tussen de verschillende worpen

1.6 Spelvormen

1.6.1 Lummelen

Nodig: 4 spelers, 1 schijf

De drie aanvallers blijven op hun plaats en proberen over te spelen. De ene verdediger probeert de schijf te onderscheppen, hij mag op afstand tellen. Bij een foute pass of onderschepping wordt gewisseld.

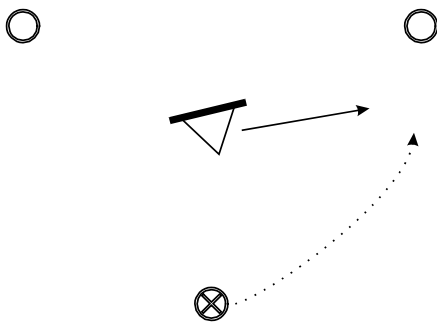


Fig. 39 Lummelen

Variaties:

- Aantal spelers; 4 tegen 2, 5 tegen 3, 8 (à 12) tegen 3 (maar dan niet naar de man naast je gooien)
- onderlinge afstand
- telling hoger of lager, tellen op afstand of niet
- wel of niet naar slecht gemikte worpen toelopen
- wanneer te wisselen
- vrij bewegen binnen een vierkant
- wachten met werpen tot de marker bij je is

1.6.2 Frisbeetikkertje I

Nodig: 5 spelers, 4 pilonnen en 1 schijf

4 spelers proberen 1 looper te tikken met de frisbee, je mag niet lopen met de schijf maar wel pivoteren. Je moet de looper dus al overspelend insluiten en tikken met de frisbee. De looper probeert natuurlijk binnen het vierkant en buiten bereik van de schijf te blijven.

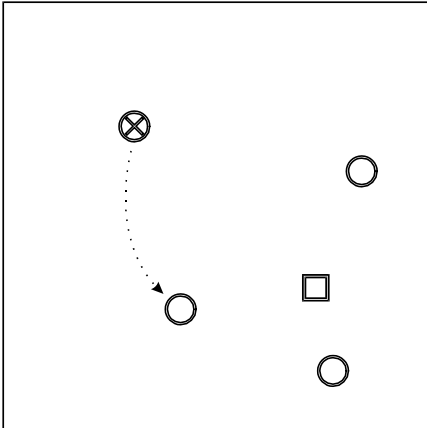


Fig. 40 frisbeetikkertje I

Variaties:

- aantal spelers; 2 tot 6 jagers, 1 of 2 lopers
- bij 2 lopers: allebei de lopers moeten getikt worden, als één van de lopers getikt wordt kan de ander hem bevrijden door hem aan te raken.
- Eén looper op de hurken, de ander lopen. Als hij ook hurkt, moet de eerste lopen. Als je hurkt kan je niet getikt worden.
- grootte veld
- verschillende worpen

1.6.3 Frisbeetikkertje II

Nodig: 5 spelers, 4 pilonnen, 1 schijf

De tikker probeert iemand te tikken, met de frisbee ben je vrij en kun je niet getikt worden. De lopers proberen elkaar te helpen door op tijd over te gooien.

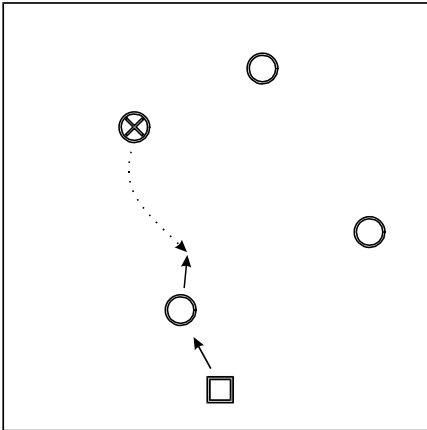


Fig. 41 Frisbeetikkertje II

Variaties:

- aantal spelers
- grootte van het veld
- wanneer wisselen ?

1.6.4 Tienen

Nodig: 8 spelers, 4 kegels, 1 schijf

Er wordt 4 tegen 4 gespeeld. De 4 aanvallers proberen om 10 keer over te spelen binnen het vierkant zonder dat de frisbee op de grond komt of onderschept wordt. Bij een turnover worden de verdedigers aanvallers en gaan zij proberen 10 keer over te spelen. Als er 10 passes gelukt zijn krijg je een punt en krijgt de tegenpartij de schijf.

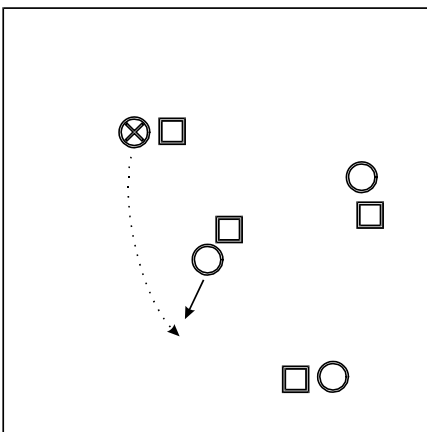


Fig. 42 tien

Variaties:

- afmetingen veld
- aantal spelers; van teams van 2 tot teams van 5
- stall-count; van 3 tot 10

1.6.5 Vakkenfrisbee

Nodig: 8 spelers, 2 schijven, 10 kegels

2 spelers proberen te scoren in de endzone. Per vak worden ze verdedigd door twee 2 verdedigers die in dat vak moeten blijven. Bij een fout gaan de aanvallers naar het laatste vak, de verdedigers schuiven één vak naar voren en de verdedigers uit het 1^e vak gaan aanvallen.

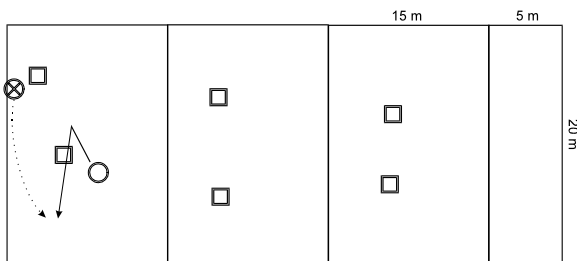


Fig. 43 vakkenfrisbee

Variatie:

- grootte vak
- aantal spelers
- aantal vakken
- verdedigingsvorm

1.6.6 Doeltjesfrisbee

Nodig: 10 spelers, 3 open kleine doeltjes,
1 frisbee

Je speelt 5 tegen 5 en kunt scoren door de schijf door een doeltje naar iemand van de eigen partij te gooien. Als je scoort blijf je in schijfbezit, maar moet je het recht van aanval halen in de middencirkel voordat je weer kan scoren.

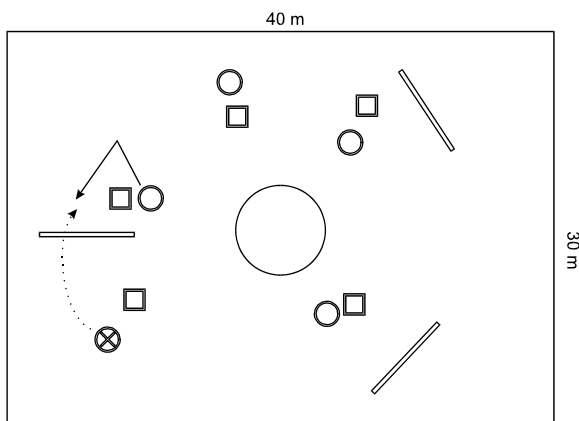


Fig. 44 Doeltjesfrisbee

Variatie:

- grootte veld
- soort en grootte doel
- aantal spelers

- wel of geen recht van aanval halen
- op een andere manier recht van aanval halen

1.6.7 Hot box

Nodig: 10 spelers, 8 kegels, 1 schijf

Je probeert te scoren in het vierkant. Bij een onderschepping moet je eerst recht van aanval halen door al overspelend over de zijlijn te spelen. In het vierkant mag je elkaar vasthouden, duwen en trekken zolang je dit op een veilige manier doet.

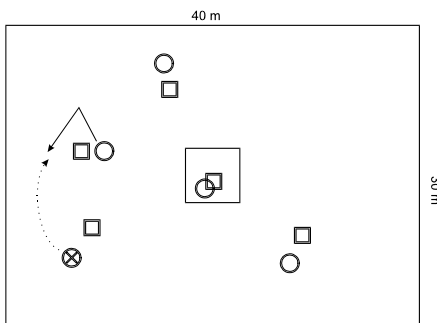


Fig. 45 Hot box

Variatie:

- aantal spelers
- grootte veld en vierkant
- verdedigingsvorm
- zonder duwen en trekken

1.6.8 Double box

Nodig: 10 spelers, 14 pilonnen, 1 schijf

Je speelt 5 tegen 5. Er kan gescoord worden in beide vierkanten. Na een score moet je eerst recht van aanval halen door over de middellijn te spelen

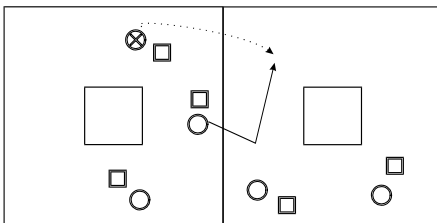


Fig. 46 Double Box

Variatie:

- aantal spelers
- grootte veld en boxen
- verdedigingsvorm

2 Lijst van figuren

Fig. 1 naamlopen	6
Fig. 2 zig-zag	8
Fig. 3 Sprint/fake zig-zag	8
Fig. 4 One step back	9
Fig. 5 gooi-estafette	10
Fig. 6 Blind Disc	10
Fig. 7 kruisbombardelement	11
Fig. 8 back up	11
Fig. 9 cross-flights	12
Fig. 10 run-throw estafette	13
Fig. 11 jojo-sprint	14
Fig. 12 muurtikkertje	14
Fig. 13 tijdrace	14
Fig. 14 driehoek	15
Fig. 15 killer drill	16
Fig. 16 Button hook	17
Fig. 17 triangle drill	17
Fig. 18 two reverse cutters	17
Fig. 19 dump-swing drill	18
Fig. 20 doorgooien achter de box	19
Fig. 21 weave-drill	19
Fig. 22 heads-on	20
Fig. 23 variatie heads-on	20
Fig. 24 fetch the disc	20
Fig. 25 diepe endzone-pass	21
Fig. 26 schijf meegeven	22
Fig. 27 doorgooi	22
Fig. 28 flowcirkel	23
Fig. 29 flow run	24
Fig. 30 flow-it	24
Fig. 31 Adjan's flow	25
Fig. 32 kruis-flow	25
Fig. 33 vierkant	26
Fig. 34 variaties op het vierkant	26
Fig. 35 learning to fly	27
Fig. 36 go and dive	27
Fig. 37 Up and dive	27
Fig. 38 suicide diving	28
Fig. 39 Lummelen	28
Fig. 40 frisbeetikkertje I	29
Fig. 41 Frisbeetikkertje II	30
Fig. 42 tienen	30
Fig. 43 vakkenfrisbee	31
Fig. 44 Doeltjesfrisbee	31
Fig. 45 Hot box	32
Fig. 46 Double Box	32

