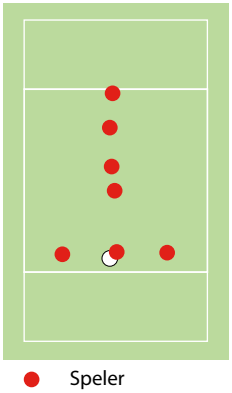


Ultimate frisbee
in het voortgezet onderwijs (2)

In het vorige artikel is een schets geboden van de sport Ultimate frisbee en de waarde die Ultimate kan hebben op het curriculum LO. In dit artikel wordt dieper ingegaan op basale aanvals- en verdedigingstactiek, spelregels en toepasbaarheid in het LO.

TEKST DAAN REMMERS **FOTO:** DAAN REMMERS



Aanvallen

Ultimate draait om schijfbezit, het is de opdracht van de aanvallende ploeg dat te behouden en vervolgens de aanval zo op te bouwen dat gescoord kan worden. De frisbee mag in alle richtingen gespeeld worden, veldspelers mogen zich vrij bewegen over het veld. Ultimate onderscheidt in de aanval grofweg twee soorten spelers: de 'handlers' en de 'cutters'. De handlers zijn de spelers die het spel opbouwen, zijn meestal de technisch betere werpers en komen vrij door slim positie kiezen en met korte sprintjes. De cutters zijn de veldspelers die als taak hebben te zorgen dat de handlers de schijf naar voren kunnen passen. Deze spelers zijn snel, wendbaar en beschikken over een lange sprint.

Aanvallende teams kunnen verschillende opstellingen kiezen maar wanneer de tegenpartij man-to-man verdedigt dan is de zogenaamde T-stack de meest voorkomende. Handlers vormen daarbij de basis van de T en de cutters de steel.

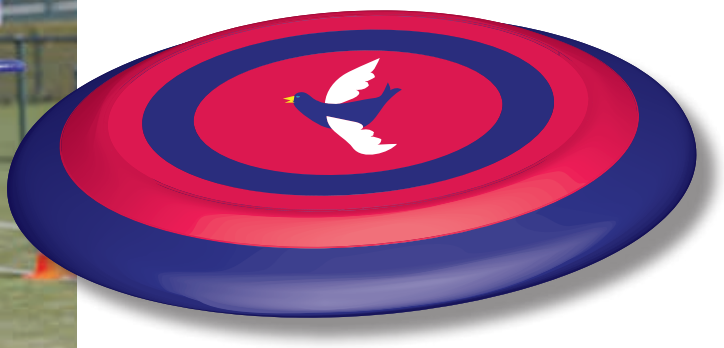
Bij teams van vijf spelers wordt meestal gekozen om met twee handlers en drie cutters te spelen hoewel variaties met drie handlers en twee cutters ook gehanteerd worden. Doel van de tweede opstelling is dat de zijkanten van het veld beschikbaar zijn om aan te bieden en de schijf te ontvangen. Mochten de cutters niet vrijkomen dan kunnen de handlers de schijf onderling verplaatsen waardoor de verdediging opnieuw positie moet kiezen.

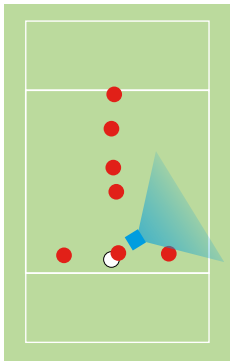
Rechtshandige spelers zullen meestal als de schijf over de rechterzijde naar voren wordt gebracht, een forehand-werptechniek gebruiken en over linkerzijde een backhand of overhead techniek. Voor linkshandige spelers geldt dit andersom. Een goede beheersing van werptechniek maakt het mogelijk om verschillende verdedigings-strategieën te omzeilen, teamgenoten nauwkeurig te kunnen aanspelen en zelfs met harde wind te kunnen spelen.

Verdedigen

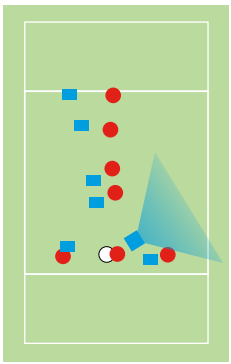
Omdat een frisbee na enige oefening nauwkeurig gegooid kan worden is het verdedigen bij ultimate een pittige uitdaging.
Bij het verdedigen zijn er twee taken te onderscheiden: die van de 'marker' (de verdediger die de werper verdedigt) en de overige veldverdedigers. De rol van de marker is tweeledig. De eerste taak is om de werper onder tijdsdruk te zetten. Eenmaal bij de werper mag de marker beginnen met tellen. De werper moet de schijf gooien voordat de marker bij 'tien' is, anders is de schijf



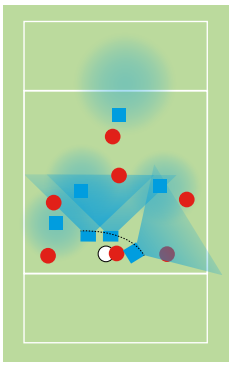




Speler
Verdediger
Schijf



Speler
Verdediger
Schijf



Speler
Verdediger
Schijf
De 'Cup'

voor de verdedigende partij (turn-over). De marker *moet* voordat hij begint te tellen roepen dat hij telt en daarna in rustig tempo hardop tellen: "*tellen, één, twee…*". De werper moet het tellen kunnen horen en mag, wanneer hij vindt dat er te snel wordt geteld, dit aangeven waarna de marker twee tellen terug moet en dan (uiteraard in rustiger tempo) verder kan tellen. Deze regel zorgt voor vaart in het spel maar zet de werper ook onder druk. Echter als de marker niet telt, dan heeft de werper alle tijd.

De tweede taak van de marker is voorkomen dat de schijf in een bepaalde richting wordt gegooid. Het is onmogelijk het gooien volledig te blokkeren. Daardoor is het verstandig om één richting vrij te laten maar de andere richting juist zo goed mogelijk dicht te houden door met handen, armen en lichaam een scherm te vormen. Dit noemen we de 'force'. In de afbeelding forceert de marker dat de schijf enkel rechts van de marker (links voor de werper) gegooid kan worden, de 'werpschaduw' (in de illustratie met een blauwe schaduw aangegeven) is voor de werper niet of moeilijk bereikbaar. In welke richting de 'force' wordt gezet is afhankelijk van teamafspraken. Wil je voorkomen dat er backhands worden gegooid, tegen de wind in of juist met de wind mee? Er zijn verschillende overwegingen die hierbij een rol spelen. De 'force' wordt meestal gedurende het punt steeds in dezelfde richting gehouden. Om taktische redenen kan gedurende het punt gewisseld worden van richting. Dit vraagt wel goede samenwerking in het hele team: op moment van wisselen moeten ook de veldverdedigers zich anders op stellen.

De veldverdedigers hebben de keuze om man tegen man te verdedigen, een zone-verdediging te gebruiken of een mix daartussen. Bij geen of weinig wind, een onervaren ploeg of een tegenstander met technisch vaardige spelers is man tegen man aan te raden.

Contact:
Daan@frisbeeclinics.nl

De opdracht voor de veldverdediger is het duidelijkst en de druk om vrij te komen ligt nu bij de cutters en handlers van de tegenpartij. De verdedigers (blauw) houden rekening met de force en kunnen in de richting waar de schijf verwacht wordt al een voorsprong nemen met hun positie tegenover de aanvallers. In de illustratie is te zien dat de voorste verdedigers zich zo opstellen dat de aanvallers moeilijk naar de schijf toe kunnen komen, terwijl de achterste verdedigers zich al wat meer in de ruimte opstellen en zo voorkomen dat een diepe worp op de aanvallers kan worden gegooid.

Bij wind, een ingespeelde verdeding of een tegenstander met minder vaardige spelers is het een optie om zone te gebruiken. De verdedigers krijgen nu verschillende taken. De marker (de verdediger bij de schijf) krijgt hulp van twee andere verdedigers die gedrieën de zogenaamde 'cup' vormen: een linie om de schijfbezitter heen die daardoor veel minder vrije ruimte om zich heen heeft waar de schijf gegooid kan worden.

De volgende spelers beschermen het gebied achter de cup: een worp om of over de cup heen zal wat langer onderweg zijn, en biedt daarmee deze verdedigers een kans om een onderschepping te maken. Bieden aanvallers zich aan in deze zone dan zal de verdediging het gevaar tijdig afdekken zonder echter de zone-verdediging uit het oog te verliezen. Ook deze drie moeten goed samenwerken om een 'gat' tussen de verdedigers niet te groot te laten worden.

Om taktische redenen kan gedurende het punt gewisseld worden van richting

Slot op de deur is de 'diep'. Deze verdediger staat achteraan opgesteld om de lange verre worpen te onderscheppen. Deze verdediger heeft het grootste gebied af te dekken maar heeft, als de lange worp gegooid wordt ook veel tijd om een eventuele onderschepping te maken, door eerder bij de schijf te zijn dan de ontvangende aanvaller. De 'diep' heeft ook een belangrijke taak bij het coachen van de overige verdedigers omdat deze een goed overzicht heeft over de hele aanval. ■