



FRISBEE IN HET VO ALS DOELSPEL EN MIKSPEL (1)

Frisbee is een uitstekend doelspel om samenspelen te bevorderen. In het eerste deel van dit artikel wordt een leerlijn frisbee als doelspel besproken en gekoppeld aan het Basisdocument VO. Het vervolg van dit artikel is de uitbouw in de bovenbouw vmbo en havo/vwo, vooral de klassen met gym als examenvak (BSM havo/vwo en LO2 vmbo). Naast het doelspel ultimate komt ook accent te liggen op discgolf en andere varianten van mikspelen. Door: Eric Swinkels met hulp van Hans Krens, professioneel frisbeetrainer

Toen ik begin jaren negentig begon les te geven op een middelbare school, kreeg ik al snel de mogelijkheid iets nieuws te introduceren, frisbee. Een klassenset frisbees kostte niet veel en leerlingen waren al snel enthousiast. Een frisbeetoernooi voor tweede klassen was een mooie stimulans om leerlingen van andere klassen enthousiast te maken. Zonder scheidsrechters ultimate 5 tegen 5 spelen was als eerste toernooi wel iets te ambitieus. Eind jaren negentig voerden wij als één van de eerste scholen LO2 h/v in. Voor mij was al snel duidelijk dat frisbee als doelspel voldoende diepgang kon bieden om de leerlingen nog beter te laten spelen en voor sommige leerlingen was frisbee ook nog een nieuw spel. Twee jaar geleden hebben de LO2ers meegeholpen een discgolf parcours te ontwerpen op het gemeenteveld naast ons sportveld. Komend jaar willen we voor het eerst meedoen aan een landelijk frisbeetoernooi dat wordt georganiseerd door de Nederlandse Bond NFB.

DE VERSCHIJNINGSVORMEN VAN FRISBEE
De eerste associatie van leerlingen is vaak het campingspel van overgooien. Vanuit Amerika zie je wel eens beelden van fris-

bees die over een veld worden gegooid en een hond die een frisbee uit de lucht hapt.
De meeste bekende frisbeesport is ultimate frisbee, waarbij twee teams van vijf spelers (indoor) en zeven spelers (outdoor) proberen iemand van hun eigen team aan te spelen in de tegenoverliggende eindzone. In de onderbouw is het ko-

Fase	Functie	Basis	Vervolg
Aanval opbouwen en het voorkomen daarvan	Medespeler schijfbezitter. Schijfbezitter.	Is in de buurt van de frisbee. Loopt naar de schijfbezitter. Vangt een rustig geworpen frisbee. Kijkt dan of de frisbee overgespeeld kan worden naar een dichtbijzijnde speler. Werpt de frisbee vaak te gehaast.	Is af en toe aanspeelbaar. Loopt vrij van tegenstanders. Vangt een strak geworpen frisbee. Neemt de tijd om de frisbee te spelen.
	Verdediger.	Gaat voor de schijfbezitter staan. Kijkt naar de frisbee en gaat mee terug in de verdediging.	Verdedigt de dichtbijzijnde speler. probeert de frisbee te spelen.
Scoren en het voorkomen daar van	Medespeler schijfbezitter. Schijfbezitter.	Loopt mee met de aanval. Speelt richting de eindzone en probeert bij een vrije kans een medespeler in de eindzone aan te spelen.	Kiest positie in de eindzone. Speelt gericht en geeft de medespeler in het veld de kans om de frisbee te spelen.
	Verdediger.	Gaat tussen schijfbezitter en bedreigde eindzone staan.	Dekt de werpleijn af. eindzone.

ningsspel een mooie variant van het doelspel ultimate in de zaal of buiten. Een andere spelvorm is discgolf, te vergelijken met golf, maar dan moet je werpen met kleinere en hardere schijven en mikken op een zogenaamde pole-hole (of lantaarnpaal, boom of afvalbak). In Nederland zijn diverse discgolf parkoersen uitgezet en momenteel is de Nederlandse Frisbee Bond actief met een promotiecampagne discgolf. Een derde frisbeevariant is 'double disc court', waarbij twee spelers tegen elkaar proberen de beide schijven op het grondvlak van de tegenstander te krijgen. Andere uitdagingen zijn de zogenaamde discathlon (hardlooptwedstrijd met frisbees), 'freestyle', 'guts- en fieldevents' waar de leerlingen wel wat meer ruimte voor nodig hebben zoals zo ver mogelijk werpen ('distance') en het werpen, lopen en je eigen frisbee met één hand weer vangen over een zo groot mogelijke afstand ('throw-run-catch').

Frisbee is als sport populair onder studenten, maar ook voor VO heel erg geschikt. Ook leerlingen die minder bewegingsvaardig zijn kunnen frisbee goed spelen. Het zonder scheidsrechter spelen van wedstrijden en spelvormen is essentieel en voor onderwijs een ideaal middel om leerlingen bewust te maken van hun eigen verantwoordelijkheid en vooral van het spelplezier.

DOELSPEL

Frisbee is als doelspel terug te vinden in het Basisdocument VO. Onder frisbee verstaan we dan vooral het doelspel ultimate frisbee. In eerdere verschenen artikelen over frisbee is

het bijzondere van frisbee al onder de aandacht gebracht. Het bijzondere van frisbee is het zonder scheidsrechter spelen van alle frisbeespelvormen, dus niet alleen ultimate frisbee. Frisbeespelers zelf noemen dat 'The spirit of the game'...of 'frisbeesport is sport zoals het bedoeld is...'

Eerlijk en sportief spelen past helemaal binnen de sleutel 'bewegen beleven' van het Basisdocument VO. Iedere wedstrijd bij ultimate begint en eindigt met twee teams die in een kring elkaar het beste wensen. Het respect voor elkaar en de uitdaging bij frisbee staat mooi verwoord in: 'Our ultimate challenge is to play with the spirit of the game. So we want to win without mean tricks or intentional faults. We just have to: run faster, jump higher, throw better, dive further and go mind-over-body but always with respect for our opponent. That is the ultimate way, the best way'.

DE HOOFDUITDAGING ULTIMATE FRISBEE

Bij het ultimate frisbeespel is de uitdaging om in de aanval door middel van samenspelen in het bezit van de schijf te blijven, een aanval op te bouwen en een medespeler aan te spelen in het doelgebied zodat een punt kan worden gescoord. In verdedigend opzicht is de uitdaging om in bezit van de frisbeeschijf te komen (onderscheppen) en voorkomen dat de tegenstander in een kansrijke positie komt om te scoren in het doelgebied (de eindzone).

Bij 'spelen met samenspelen en het onderscheppen' zijn twee bewegingsthema's voor het doelspel ultimate frisbee te onderscheiden:

Bijlage 1: Deelnameniveaus ultimate frisbee 3 tegen 3 – oriëntatieperiode

Zoals in iedere leerlijn in het *Basisdocument VO* zijn ook bij het doelspel ultimate frisbee verschillende niveaus van deelnemen beschreven (50% basisniveau - 30% vervolg - 20% gevorderd en 10% zorg). De docent bewegingsonderwijs kan op basis van deze beschrijvingen een oordeel geven over de leerlingen als groep

	Vervolg	Gevorderd	Zorg
ee. eld kan speler.	Is af en toe aanspeelbaar. Loopt vrij van tegenstander. Vangt een strak geworpen frisbee. Neemt de tijd om de frisbee af te spelen.	Is zeer vaak en goed aanspeelbaar. Loopt vrij met versnelling en plaatswissel. Vangt een moeilijk geworpen frisbee. Maakt schijnbeweging bij het kiezen voor een worp opzij of een dieptepass. Werpt medespelers op maat aan.	Blijft op dezelfde plaats staan. Vangt de frisbee vaak niet. Gooit de frisbee willekeurig weg.
. terug in	Verdedigt de dichtstbijzijnde speler <i>of</i> probeert de frisbee te onderscheppen.	Verdedigt de dichtstbijzijnde speler <i>en</i> probeert de frisbee te onderscheppen.	Geeft de tegenstander alle ruimte.
robeert bij de	Kiest positie in de eindzone. Speelt gericht en gepast op de medespeler in het doelgebied.	Kiest gericht de vrije ruimte in de eindzone. Speelt gericht en snel naar de bewegende medespeler in de eindzone. Stuurt als het ware de loper.	Kiest positie ver van de schijf en de eindzone. Werpt de frisbee ook als de medespelers gedekt staan.
reigde	Dekt de werplijn af naar de bedreigde eindzone.	Blokkeert met handen en voeten een worp richting bedreigde eindzone.	Gaat niet tussen frisbee en eindzone staan.



Distance

- aanvallend terreinwinst maken door middel van samenspelen van de schijf
- verdedigen door het onderscheppen van de schijf.

FASERING BIJ ULTIMATE FRISBEE

- 1 Aanval opbouwen en voorkomen ervan, waarbij het gaat om:
 - a aanvallend eerst uit te verdedigen, dan terreinwinst te maken en een aanval opbouwen
 - b verdedigend de aanval opbouw te storen en terreinwinst te voorkomen.
- 2 Scoren en het voorkomen ervan, waarbij het gaat om:
 - a aanvallend in scoringspositie te komen en te scoren door een medespeler aan te spelen in de eindzone
 - b verdedigend scoren te voorkomen.

BANDBREEDTE

Binnen doelspelen zien we leerlingen op verschillende niveaus deelnemen.

Aanvallend, van aarzelend een keuze maken tussen overspelen of vrijlopen in de diepte of breedte en veel schijfverlies lijden, naar snel de juiste keuze maken en uitvoeren en gebruik maken van schijnacties en als team veel in schijfbezit blijven en scoren.

Verdedigend, van aarzelend positie kiezen of de persoonlijke tegenstander volgen, naar vanuit de posities (schijn)acties maken op de frisbee, ruimte- en mandekking (eventueel met overnames) kunnen afwisselen waardoor het scoren door de tegenstander wordt voorkomen.

De deelnamemogelijkheden van alle leerlingen kunnen worden bevorderd door te variëren in zaken als: het speelmateriaal, de spelers (overtal, aantallen, homogeniteit qua niveau), de regels (bescherming of bedreiging schijfbezit), speelveld (afmeting, begrenzing, beschermde gebieden), doelopstelling (brede doellijnen, meerdere doelen, grootte van doelen) en eisen aan de technische uitvoering en tactische complexiteit. Het gaat er hierbij om zodanig te kiezen dat alle leerlingen mee kunnen doen, een aandeel hebben in de spelsituaties en zich verder kunnen ontwikkelen.

KERNACTIVITEITEN

We onderscheiden kernactiviteiten in de oriëntatieperiode (klas 1) en in de uitbouwperiode (klas 3). Voor alle kernactiviteiten bij frisbee is het uitgangspunt dat er zonder scheidsrechter wordt gespeeld. Dit is niet alleen het geval op school, maar ook in de wedstrijdsport ultimate en andere spelvarianten van frisbee.

1 Tienfrisbee

Arrangement

Sportveld, negen pilonnen, vier frisbees, lintjes.

Vier vierkanten van 20 bij 20 meter in een vierkant.

Twee teams van drie tot vier spelers, bij voorkeur met een kameleon, die met de schijfbezittende partij meespeelt.

Spelregels: Je kunt alleen samenspelen als je de frisbee vangt.

De frisbee mag niet op de grond vallen of buiten het vierkant komen. De tegenpartij kan op drie manieren in bezit van de schijf komen: door de schijf te vangen, door de schijf aan te raken en op de grond te laten vallen of als de frisbee door het andere team op de grond wordt gegooid. De enige manier van samenspelen is dus overgooien en vangen. Verder mag je de schijfbezitter niet aanraken en niet met meer dan één persoon verdedigen.

Eerlijk en sportief spelen is essentieel in het spel: er is geen scheidsrechter. Als er onduidelijkheid is, dan gaat de schijf één speler terug. Daar begint het spel weer doordat een speler van de andere partij de schijf aanraakt. Deze regels gelden voor alle frisbee doelspelen.

Of rennend vangen



Opdracht

Probeer samen met je medespelers tien keer samen te spelen. Als je een punt hebt gemaakt dan laat je de frisbee op de grond liggen. De andere partij pakt de frisbee op om verder te spelen.

2 Koningsspel*Arrangement*

Een gymzaal wordt verdeeld met pilonnen in drie speelvelden. Aan de lange zijden van de gymzaal (en de korte zijden van het speelveld) staan banken met daarop één speler, de koning. Op ieder veldje wordt gespeeld 4 tegen 4. Zij hebben één frisbee. De overige drie spelers staan in het speelveld.

De spelers mogen niet lopen met de frisbee en de frisbee niet uit de handen pakken of slaan. De plaats waar de frisbee op de grond is gevallen en blijft liggen, daar wordt de frisbee door de andere partij weer uitgenomen. Niet meer dan één verdediger mag bij een tegenspeler staan en moet een meter afstand houden (armlengte).

Opdracht

Het doel is om door middel van samenspelen de koning aan te spelen, die aan de overzijde van het speelveld op de banken staat. Als een punt is gemaakt krijgt de andere partij de schijf uit bij de bank. Na acht minuten wisselen van speelheft.

3 Ultimate frisbee 3 tegen 3

(Van deze frisbeevorm worden deelnameniveaus beschreven, zie bijlage 1)

Arrangement

Een speelveld van 20 bij 20 meter met twee eindzones van drie tot vijf meter diep, zowel indoor als outdoor. Twee teams van drie spelers. Bij voorkeur wordt gespeeld met een kameleon, een speler die altijd met de aanvallende partij meespeelt. Twee teams van drie spelers beginnen bij de beginworp op de eindzonelijn (voorste lijn eindzone). De schijf kan alleen overgespeeld worden als de frisbee gevangen wordt. Komt de frisbee op de grond, wordt de frisbee onderschept door de tegenstander of wordt de frisbee overgegeven, dan is de schijf voor de tegenpartij. Ieder keer als er gescoord wordt, dan blijft de partij die gescoord heeft bij de eindzones staan.

De verdedigende partij moet dan naar de andere doellijn.

Het gescoorde team begint het spel weer met de beginworp.

Opdracht

Probeer een punt te scoren door middel van foutloos samenspel en goed vrijlopen. Je scoort een punt als je een medespeler kunt aanspelen die de frisbee in de eindzone vangt. Na ieder punt wordt gewisseld van speelheft, het verdedigende team gaat terug naar de andere doellijn.

Extra

Bij deze activiteit zijn deelnameniveaus uitgewerkt, vergelijkbaar met de voorbeelden in het *Basisdocument VO*. De deelnameniveaus proberen de docent te helpen bij het onderscheiden van verschillende niveaus van deelname: basis, vervolg, gevorderd en zorg. In de deelnameniveaus worden verder verschillende fasen en verschillende rollen (schijfbezitter, diens medespeler en verdediger) onderscheiden.



Zo moet het!

4 Ultimate frisbee 4 tegen 4*Arrangement*

Een speelveld van 50 bij 25 meter (vier grote pilonnen) met twee eindzones van zeven meter diep (kleine pilonnen). Het kan ook in een sporthal gespeeld worden op een speelveld van 40 bij 20 meter.

Spelregels: zie ultimate 3 tegen 3

Opdracht

Probeer een punt te scoren door middel van foutloos samenspel en goed vrijlopen. Je scoort een punt als je een medespeler kunt aanspelen die de frisbee in de eindzone vangt. Na ieder punt wordt gewisseld van speelheft, het verdedigende team gaat terug naar de andere doellijn.

Wordt vervolgd.

Foto's: www.frisbeesclinics.nl

Correspondentie: e.swinkels@slo.nl