

# Ultimate Frisbee

## in het voortgezet onderwijs <sup>(1)</sup>

Het artikel gaat in op het spelverloop van het ultimate frisbee, de waarde voor het VO om vervolgens dieper in te gaan op een aantal elementen: aanval, verdedigen, spelregels en Spirit of the Game. Het is één van de weinige sporten die, net als korfbal gemengd wordt gespeeld. Maar met frisbee mogen jongens en meisjes elkaar wel verdedigen. Een sport bij uitstek geschikt voor co-educatie.

TEKST DAAN REMMERS FOTO DAAN REMMERS

**U**ltimate frisbee (of kortweg Ultimate) geniet een toenemende belangstelling van docenten LO in het voortgezet onderwijs. En met reden! Een frisbee heeft een enorme aantrekkingskracht om mee te spelen doordat het een zwevend speeltuig is waar iedereen mee wil gooien. Voor velen is het een ontdekking dat je op heel veel manieren kunt gooien en er sport mee kunt bedrijven. Daarnaast gebruiken alle frisbeesporten zelfregulering als manier om de spelregels te handhaven. Spelers handhaven

zelf het eerlijke verloop van het spel. Dit noemt de frisbeewereld de 'Spirit of the Game'. Voor docenten biedt dit een pedagogisch toegevoegde waarde die ook buiten het sportveld van invloed is.

### Ultimate

In deze paragraaf worden kort het spelverloop en basisregels van Ultimate uiteen gezet. Ultimate wordt gespeeld door twee teams van zeven (indoor vijf) spelers die het tegen elkaar opnemen op het veld. Elke team verdedigt één van de eindzones. Een team scoort een punt als een speler de schijf vangt in de eindzone van de tegenstander. De speler met de schijf is de *werper*. De werper mag niet lopen met de schijf. Door over te spelen naar teamgenoten kan de schijf verplaatst worden en terreinwinst worden gemaakt. Als de schijf wordt gegooid en niet door een aanvallende teamgenoot binnen de lijnen wordt gevangen, krijgt het verdedigende team schijfbezit (turn-over). Er is een hardnekkig misverstand dat de tegenpartij de schijf enkel kan onderscheppen door deze op een specifieke manier tegen de grond te werken. Als niet duidelijk is welk team schijfbezit heeft, worden er slechts twee vragen gesteld: "welke speler heeft als laatste de schijf gegooid?" en "heeft een teamgenoot van deze speler de schijf gevangen binnen de lijnen?" Is het antwoord op de laatste vraag nee, dan is de schijf voor het andere team. Dit team wordt nu het aanvallende team en mag nu proberen te scoren.

Elk punt begint met beide teams opgesteld in de eigen eindzone, het team dat zojuist gescoord heeft, start in de eindzone waar gescoord is en heeft de schijf. Dit team begint het punt als verdedigende partij en brengt de schijf in het spel door deze zo ver mogelijk in de richting van de tegenpartij te gooien. Zodra de



▲  
Fotobijlschijf

schijf is gegooid mogen beide teams zich vrij over het veld bewegen, het ontvangende team raapt de schijf op en begint aan te vallen.

Het speelveld (outdoor) is een rechthoek van 100 meter lang en 37 meter breed. De eindzones zijn 18 meter diep. Binnen (indoor) is het speelveld een rechthoek van 40 meter lang en 20 meter breed en zijn de eindzones ongeveer 5 meter diep. Bij jeugdwedstrijden zijn de grootte van de teams en het veld afhankelijk van de leeftijds-klasse. De buitenlijnen maken *geen* deel uit van het speelveld en de doellijnen zijn deel van het middenveld. De hoekpunten van het veld en de eindzones worden gemarkeerd door pillonnen.

▼  
Het speelveld



Ultimate wordt in gemengde teams gespeeld, jongens en meiden spelen samen. Het is (mede om deze reden) een non-contactsport. Anders dan bij korfbal zijn er geen regels die voorschrijven dat een dame een dame moet verdedigen en een heer enkel een heer. Het aantal jongens of meiden in een team hoeft dan ook niet gelijk te zijn aan de tegenpartij.

Samengevat komen de spelregels op het volgende neer:

- je mag elkaar niet fysiek hinderen of van elkaar de schijf afpakken
- je mag niet lopen met de schijf in je hand
- de schijf blijft voor jouw team als jij gooit en een teamgenoot vangt de schijf binnen het veld
- je scoort als je team de schijf weet te vangen in de eindzone van de tegenpartij
- overtredingen los je samen op.

#### Contact

daan@frisbeeclinics.nl

#### Over de auteur:

Daan Remmers is sinds 1986 ultimate speler en sinds 1992 ook trainer bij verschillende verenigingen. Sinds 2013 is hij full-time frisbee-instructeur voor frisbeeclinics.nl en verzorgd hij clinics en cursussen op gebied van frisbeesporten. Hij heeft met Hans Krens de leergang Ultimate voor het VO ontwikkeld.

#### Waarde voor het onderwijs

Ultimate is zeer geschikt om in het voortgezet onderwijs in te zetten om een aantal redenen. Voor de meeste leerlingen is de sport nieuw, waarmee alle leerlingen op gelijk niveau beginnen. De uitdaging is voor iedereen even groot en (bijna) niemand heeft al een voorsprong op de anderen. Het is voor veel leerlingen een openbaring dat een schijf op veel manieren gegooid kan worden en daarom leuk om dat zelf uit te proberen en te oefenen.

Ultimate is een gemengde sport zonder dat je je direct druk hoeft te maken of het aantal jongens en meiden in ieder team wel precies verdeeld is. Iedereen speelt met en tegen iedereen. Er zijn geen belemmeringen om gemengd te spelen. Hiermee is het zeer geschikt voor co-educatie.

De schijf is onverbiddelijk: als deze niet gevangen wordt, ben je als aanvallende partij de schijf kwijt. Uiteindelijk zullen de spelers dan ook hun best gaan doen om te voorkomen dat de schijf op de grond komt. Zonder daarop te hoeven wijzen zullen de spelers hard gaan rennen of zelfs duiken om de schijf nog te vangen.

Ultimate kan zowel in de zaal als buiten gespeeld worden. Buiten geeft de extra ruimte en de aanwezigheid van wind het spel een ander karakter dan binnen. Wij bevelen aan de eerste lessen binnen te plannen, zodat zonder windinvloeden de eerste werpvaardigheden aangeleerd kunnen worden.

Ultimate wordt gespeeld zonder scheidsrechters, spelers moeten zelf spelregels en eerlijk verloop toepassen. In één van de professionele leagues in de USA heeft, onder druk van de tv-zenders, wel de scheidsrechter zijn entree gemaakt. Echter op alle overige grote internationale competities en toernooien wordt nog altijd zonder scheidsrechters gespeeld. Wel zijn op een aantal toernooien zogenaamde 'observers' geïntroduceerd die het proces bewaken en beslissen bij 'in'/'uit'-situaties.

In Ultimate kent men het begrip Spirit of the Game. Uitgangspunt daarbij is dat de beste speler wint en niet de speler die de spelregels het beste kan buigen. Zonder de tegenstander kan het spel niet gespeeld worden dus respecteren spelers elkaar. Op overtredingen staan dan ook geen straffen: als er een fout

**Voor de meeste leerlingen is de sport nieuw, waarmee alle leerlingen op gelijk niveau beginnen.**

wordt gemaakt wordt deze gecorrigeerd en speel je eerlijk verder. We gaan er immers vanuit dat de overtreding niet met opzet wordt gemaakt, dus hoeft er niet gestraft te worden.

Samengevat spoort Ultimate de leerlingen aan tot intensief bewegen en met respect samen te spelen en te sporten. Maar bovenal is het een ontzettend leuke en intensieve sport om te doen. ■