



Ultimate frisbee

in het voortgezet onderwijs ⁽³⁾

In het vorige artikel is een schets geboden van de sport ultimate frisbee en de waarde voor het VO en een beeld geschetst van basale aanvals- en verdedigingstactiek. In dit laatste artikel gaan we dieper in op een aantal spelregels en zelfregulering, ontwikkeling van de sport en toepasbaarheid in het VO.

TEKST DAAN REMMERS FOTO'S MARTINE BOOTSMA EN INTERNET

Spelregels handhaven met Spirit of the Game

Ultimate kent veel spelregels maar het is mogelijk om met een aantal basisregels al goed te spelen. Omdat we ervan uitgaan dat overtredingen niet

met opzet worden gemaakt, staan er geen sancties op. Dat maakt het ook makkelijker om een tegenstander op het maken van een overtreding te wijzen. Voor veel kinderen is het een grote drempel om tegen een ander te zeggen dat deze een overtreding heeft begaan. Doordat er geen straf is op het maken van een fout wordt het erkennen ervan ook makkelijker.

Natuurlijk is het altijd mogelijk dat er desondanks een verschil van mening blijft over wat er precies gebeurd is. Ook dan is er een oplossing: je bent het eens dat je het niet eens bent. Het concept dat je het niet met elkaar eens hoeft te zijn om toch samen verder te kunnen spelen is misschien wel de grootste essentie van de spirit of the game.



Wanneer een overtreding wordt geconstateerd, gaat het erom de situatie te creëren die er zou zijn geweest wanneer de overtreding niet zou zijn begaan. Bij het 'callen' van een overtreding kunnen drie dingen optreden:

Om het gooien onder de knie te krijgen is het aan te bevelen om indoor te starten met de eerste lessen

- de overtreder is het eens met de call, het spel wordt nu voortgezet op een manier die waarschijnlijk zou zijn zonder de overtreding
- de overtreder is het niet eens met de call en de call wordt ingetrokken. Er wordt nu gewoon verder gespeeld; er is immers geen sprake van een overtreding
- de spelers worden het niet eens; in dat geval wordt het spel hersteld naar de situatie vóór de situatie zich voordeed, in de regel gaat de schijf terug naar de laatste werper.

De situatie kan dus altijd tot een oplossing komen, ook wanneer spelers het eens zijn dat ze het niet eens zijn.

De belangrijkste spelregels en overtredingen

- Non-contact: bij ultimate is het niet toegestaan door fysiek contact de tegenstander het spelen te belemmeren. Er mag niet worden getrokken, geduwd of schijven uit handen gepakt ('strip'). Een overtreding van deze regel is een 'fout' ('foul'). De benadeelde speler mag deze fout roepen ('callen').

- Stall-count: een werper heeft niet binnen tien tellen de schijf gegooid. Wanneer de marker bij de werper staat mag de marker beginnen met tellen: '1,.. 2,...' enzovoort. Voor de 'tien' wordt uitgesproken moet de schijf gegooid worden, zo niet dan is er sprake van een turnover en is schijfbezit voor het verdedigende team.
- Lopen met de schijf. Wanneer de werper de schijf gevangen heeft moet deze zo snel mogelijk tot stilstand komen en één voet aan de grond houden, met de ander voet mag de werper pivoteren. Echter wordt het standbeen verzet of verslept dan mag er 'lopen' worden geroepen. De werper moet zo snel mogelijk terug naar de oorspronkelijke plek.
- 'Pick' / 'obstructie': een aanvallende speler mag niet zodanig over het veld bewegen dat de verdediger gehinderd wordt zonder een rechte looplijn te verlaten. Een voorbeeld is dat een



►
Spirit of the game



▲
Frisbee in het VO
curriculum



- aanvaller zo dicht langs andere speler loopt dat de verdediger hier tegen op botst wanneer hij de aanvaller probeert te volgen. In basketbal is dit een veel gebruikte en legitieme manier om vrij te komen, in ultimate is het echter niet toegestaan.
- Double-teaming: er mag zich maar één verdediger binnen drie meter afstand van de werper opstellen tenzij een tweede verdediger meeloopt met een andere aanvallende speler.
 - In/uit. Een speler vangt de schijf 'In' wanneer de schijf wordt gevangen en een lichaamsdeel geen contact maakt met de grond op of buiten de lijnen. Je vangt de schijf geheel binnen de lijnen. Vangen met een voet op de lijn en een voet binnen de lijnen is toch 'uit'. Hetzelfde geldt ten aanzien van scoren: de schijf geldt pas als gevangen in de eindzone wanneer op moment van vangen geen ander lichaamsdeel buiten de eindzone contact heeft met de grond.

Ontwikkeling in ultimate frisbee

Ultimate is in Nederland nog altijd een kleine sport. Toch ontwikkelt de sport zich met name bij de jeugd sterk. Er zijn verspreid over het land enkele verenigingen die een jeugdafdeling hebben en dat aantal groeit nog altijd. Sinds 2014 is er gestart met een jeugdcompetitie. Ook de deelname van nationale jeugdteams op internationale kampioenschappen is sinds enkele jaren structureel en heeft inmiddels al geleid tot succes met het veroveren van het Europees Kampioenschap bij de dames U17 in 2014 in Lecco.

Ook de seniorencompetitie groeit jaarlijks in aantal deelnemende teams en verenigingen waarbij de spreiding van verenigingen over het hele land steeds beter wordt. Het jaarlijkse Windmill toernooi in Amsterdam is in een tiental jaren uitgegroeid tot het grootste Europese gras-toernooi waar vele internationale topteamen naar toe komen.

In de Verenigde Staten, bakermat van Ultimate, is de sport hard op weg tot een van de grotere sporten (na baseball, basketbal, American

football, ijshockey en soccer) uit te groeien. Sinds enkele jaren zijn er ook twee profliga's. Onder druk van de sportzenders heeft dit bij oprichting van de profliga AUDL geleid tot het invoeren van scheidsrechters. Dit heeft tot veel discussies geleid en zelfs tot het oprichten van een tweede profliga, de MLU, waar weliswaar 'observers' de spelers helpen bij de zelfregulering maar de scheidsrechter afwezig is.

Toepassing in het voortgezet onderwijs
Uitgerust met een aantal basiswerktechnieken is het al snel mogelijk om leerlingen ultimate frisbee te laten spelen. Dat meer en meer scholen dat ontdekken valt af te leiden uit het groeiend aantal scholen en schoolteams dat inschrijft voor het Ultimate-toernooi van Olympic Moves.

Om het gooien onder de knie te krijgen is het aan te bevelen om indoor te starten met de eerste lessen zodat wind geen extra tegenstander vormt. Omdat de meeste leerlingen niet al eerder in aanraking zijn geweest met ultimate frisbee, geldt dat iedereen met gelijk niveau begint. Daardoor zal de uitdaging die de lessen biedt voor iedereen min of meer even groot zijn.

Zelfregulering werkt. De grootste valkuil hierbij is dat in geval van onduidelijkheid of onenigheid de leerlingen zich tot de docent wenden om een uitspraak te doen. Wanneer de docent zich beperkt tot spelregulering en procesbegeleiding blijft de verantwoording om zelf tot een oplossing te komen bij de leerlingen. Dit vergt soms wat geduld maar na verloop van tijd kunnen de (meeste) leerlingen daar prima mee uit de voeten.

Ultimate is in Nederland nog altijd een kleine sport

Spelen met kleine teams op kleinere velden is een prima manier om het spel overzichtelijker te maken en sneller scoren mogelijk te maken. In de Nederlandse jeugdcompetitie U19 en op toernooien als Olympic Moves en Frisbee Valley Games wordt met teams van vijf tegen vijf gespeeld op een kleiner veldformaat.

Met het beschikbaar komen van de leergang Ultimate voor het VO hopen we dat ultimate frisbee op nog meer scholen toegevoegd gaat worden op het LO-curriculum. Voor meer informatie: www.frisbeeclinics.nl. ■

Contact:
daan@frisbeeclinics.nl