

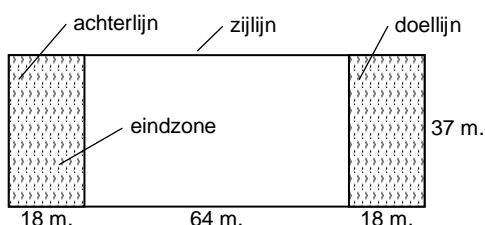


Nederlandse Frisbee Bond  
Postbus 2136  
3700 CC Zeist  
tel: 0343-499699  
giro: 5310414  
www.frisbeesport.nl  
info@frisbeesport.nl

## Ultimate

### De opzet van het spel

Ultimate wordt gespeeld door twee teams van elk zeven (outdoor) of vijf (indoor) spelers en één schijf. De tekening geeft het outdoor speelveld weer. Indoor wordt meestal een handbalveld gebruikt. Aan



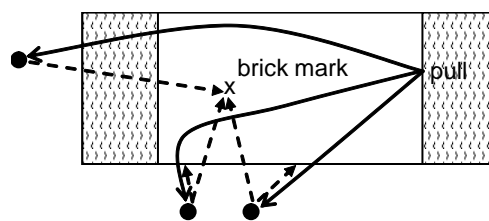
beide uiteinden van het veld is een doelgebied, de eindzone. Elk team verdedigt een eindzone. Je scoort een punt door de schijf te vangen in de eindzone van de tegenstander. Als je tijdens het spel de schijf hebt, mag je er niet mee lopen, je moet de schijf doorspelen naar een teamgenoot, je mag de schijf in alle richtingen afspeelen. Wanneer een worp van het aanvallende team niet door een medespeler wordt gevangen, krijgt het verdedigende team schijfbezit en gaat aanvalen.

### De belangrijkste spelregels

#### De pull

Aan het begin van de wedstrijd wordt met een toss bepaald wie als eerste uitwerpt. Het spel begint dan, na de rust en na elke score door het team dat gescoord heeft, met de 'pull': een worp vanaf de doellijn. Eerst steekt een speler van elk team een hand op om aan te geven dat men klaar is. Tot de beginworp moeten alle spelers stil staan op de doellijn van hun eindzone. Het team dat de pull werpt, gaat verdedigen; het team dat de schijf ontvangt, gaat aanvalen.

Als de beginworp stil komt te liggen of gevangen wordt in het speelveld, mag je vanaf daar beginnen. Als de pull pas stil komt te liggen of gevangen wordt buiten het speelveld, mag je beginnen vanaf de plek waar de schijf over de lijn ging. Als de beginworp neer komt buiten het speelveld, mag je verder spelen vanaf de plek waar de schijf over de lijn ging of vanaf de 'brick mark'. Dit laatste moet door de bedoelde werper worden aangegeven, voordat hij de schijf oppakt, door een arm volledig boven zijn hoofd uit te strekken.



#### In en uit

Een schijf is *in* als de ontvangende speler op het moment van vangen *in* het veld staat. Als je in de lucht bent, wanneer je de schijf vangt, moet je *binnen* het veld landen. Hierbij telt de eerste voet die de grond raakt. Als je tegelijkertijd met de ene voet binnen en met de andere voet *buiten* het veld landt, dan is de schijf *uit*. De zijlijnen en de achterlijnen horen niet bij het veld. Als je de schijf vangt, terwijl je voet de lijn raakt, is hij *uit*. De schijf mag met een boog buiten het veld worden gespeeld, zolang hij maar niets aanraakt en *binnen* het veld gevangen wordt.



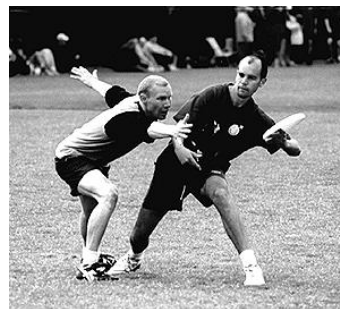
Als de schijf *uit* is, gaat de aanval over en mag het verdedigende team gaan aanvalen. Het maakt hierbij niet uit welk team de schijf als laatste heeft aangeraakt. Er wordt verder gespeeld vanaf het punt waar de schijf over de lijn ging.

#### De loopregel

Tijdens het spel mag je niet lopen met de schijf in je hand. Als je de schijf al lopend vangt, moet je zo snel mogelijk stil staan. Je mag dan wel heen en weer stappen met één voet: pivoteren.

### **De 10 secondenregel**

Als je de schijf in bezit hebt, moet je deze binnen 10 seconden weer afspelen als een verdediger voor je staat (let op: geen contact!) en hardop telt tot 10 (een tel per seconde). Als je de schijf bij 10 nog in je handen hebt, dan krijgt het andere team de schijf.



### **Wisseling van schijfbezit**

Het verdedigende team krijgt de schijf in bezit, wanneer een worp van het aanvallende team niet bij een medespeler terecht komt. Zo wisselt het schijfbezit als:

- de schijf door het verdedigende team wordt onderschept;
- de schijf de grond raakt (ongeacht wie hem als laatste heeft aangeraakt; dus ook als het verdedigende team deze naar de grond slaat);
- de schijf buiten de lijnen van het speelveld wordt gevangen (het maakt niet uit door wie);
- de werper wordt 'uitgeteld' (zie de 10 secondenregel);
- de ontvanger de schijf niet onder controle ('klemvast') krijgt;
- de schijf van hand tot hand wordt doorgegeven;
- de werper zijn eigen worp vangt zonder dat de schijf door iemand anders is aangeraakt.

In het geval van schijfverlies mag het andere team meteen gaan aanvallen vanaf het punt waar de schijf gevangen werd of op de grond tot stilstand kwam.

### **De foutregel**

- Ultimate is een 'non-contact' sport. Je moet dus altijd proberen om lichamelijk contact te vermijden.
- De schijfbezitter mag door slechts één speler tegelijkertijd verdedigd worden. Deze mag niet dichterbij dan één schijfdiameter komen. Hij mag met handen en voeten proberen de schijf te blokkeren als deze geworpen wordt.
- Je mag de schijf niet uit de handen van de schijfbezitter slaan of pakken. Wanneer een aanvaller en verdediger tegelijkertijd de schijf vangen, krijgt de aanvaller schijfbezit.
- Je mag niet in de loopbaan van een speler van het andere team gaan staan of lopen.

### **Overtredingen**

Wanneer een overtreding wordt gemaakt, roept een van de spelers 'fout'. Alle spelers blijven dan meteen staan en het spel wordt stil gelegd. Je geeft de aard van de fout aan, de aanval gaat over (zie onder 'Wisseling van schijfbezit' wanneer) en het spel gaat verder na een 'check'. Dit betekent dat de verdediger de schijf die in de handen van de aanvaller is, aantikt en 'schijf is in' roept. Als de andere speler het er niet mee eens is, gaat de schijf terug naar de vorige werper en wordt vanuit die spel-situatie verder gespeeld na een 'check'. We gaan er van uit dat niemand opzettelijk een fout maakt.

### **Scoren**

Een punt wordt gescoord wanneer het aanvallende team de schijf vangt *binnen* de eindzone van het verdedigende team. Als je met een voet op de doellijn staat, heb je nog niet gescoord en moet je verder spelen. Als je met een voet op de zij- of achterlijn staat, is de schijf *uit* en wisselt het schijfbezit.



### **Wisselerspelers**

Na ieder gescoord punt mogen beide teams zoveel spelers wisselen als ze willen. Tijdens het spel mag een speler alleen worden gewisseld als die geblesseerd is geraakt. In dat geval mag ook het andere team een speler wisselen, als ze dat willen.

### **Geen scheidsrechter**

Sportiviteit en fair play zijn belangrijke elementen in de frisbeesport: dit is de Spirit of the Game (waar ook altijd een prijs voor uitgereikt wordt). Het begrip scheidsrechter bestaat niet: de spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd (zie ook 'Overtredingen').

Dit informatieblad geeft slechts de belangrijkste spelregels. Uiteraard moet je, wanneer je aan officiële wedstrijden mee wilt doen, alle spelregels kennen. Deze zijn verkrijgbaar via de NFB. Daarnaast zijn natuurlijk ook de meer ervaren spelers meestal wel bereid om uitleg te geven.