



Nederlandse Frisbee Bond

Postbus 85003
3508 AA Utrecht
tel: 030-2717685 (antwoordapparaat)
<http://www.frisbeesport.nl>

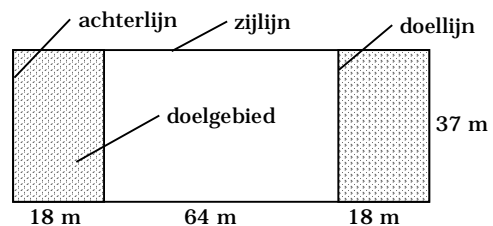
Ultimate in tien regels.

De opzet van het spel.

Ultimate wordt gespeeld door twee teams van elk zeven spelers en speelsters. Het speelveld heeft een afmeting van 100 bij 37 m. Indoor wordt meestal een handbalveld gebruikt en zitten er vijf spelers in een team. Aan beide zijden is er een doelgebied van 18 m (outdoor) of 6 m (indoor).

De beginworp.

Aan het begin van de wedstrijd en na elk gescoord punt gaan beide teams op de voorste lijn van hun doelgebied staan. Het team dat het laatste punt gescoord heeft werpt de schijf uit. Het andere team krijgt nu schijfbezit en mag gaan aanvallen.



Scoren.

Een punt wordt gescoord wanneer het aanvallende team de schijf vangt binnen het doelgebied van het verdedigende team. Om te scoren moet de schijf door iemand van het eigen team worden aangespeeld.

In en uit.

Een schijf is in, als hij binnen het veld wordt gevangen. De zijlijnen en achterlijnen zijn uit. Evenzo moet een aanvaller de schijf binnen het doelgebied vangen om te scoren.

Het spelen van de schijf.

Een aanvaller mag de schijf in alle richtingen weer afspelen. Dit moet binnen tien seconden; een verdediger gaat bij de schijfbezitter staan en telt hardop tot tien. Er mag niet met de schijf worden gelopen.

Wisseling van schijfbezit.

Het verdedigende team krijgt schijfbezit en mag gaan aanvallen wanneer een aanval wordt onderbroken. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer de schijf op de grond komt, onderschept wordt, of buiten de lijnen wordt gevangen.

Wisselplayers.

Na ieder gescoord punt mogen beide teams zoveel spelers wisselen als ze willen.

Non-contact sport.

Ultimate is een "non-contact" sport. Lichamelijk contact is niet toegestaan.

Overtredingen.

Wanneer er een overtreding wordt gemaakt, roept een van de spelers "FOUT". Alle spelers staan meteen stil en het spel wordt onderbroken. Het uitgangspunt van de spelregels is dat het spel zo verder gaat, als was gebeurd wanneer de overtreding niet was gemaakt. Als de spelers het niet eens worden, gaat de schijf terug naar de vorige werper en wordt vanuit die spelsituatie verder gespeeld.

Geen scheidsrechter.

Sportiviteit en fair play zijn belangrijke elementen in de frisbee sport, Het begrip scheidsrechter bestaat niet. De spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd.



Tekst: Peter Cornelissen, Foto: Henk-Jan Koier