

Ultimate frisbee

Teams

Buiten wordt 7 tegen 7 gespeeld en binnen 5 tegen 5.

Duur

De winnaar is het team dat als eerste 17 punten heeft gescoord met twee punten verschil en een wedstrijd duurt gemiddeld anderhalf uur.

Basisregels

De beginworp

Aan het begin van de wedstrijd gaan beide teams op de voorste lijn van hun doelgebied (eindzone) staan. Het team dat de wedstrijd begint of het laatste punt heeft gescoord werpt de frisbee uit richting de tegenstander. Zij mogen nu gaan aanvallen.

Punten scoren

Je kunt een punt scoren door de frisbee te vangen binnen de eindzone van de tegenstander. De frisbee moet door iemand van het eigen team worden aangespeeld.

In en uit

De zij- en achterlijnen zijn uit. Wordt de frisbee gevangen binnen deze lijnen, wordt er doorgespeeld. De frisbee moet uiteraard gevangen worden **binnen** de eindzone voor een punt.

Spelen

De frisbee moet binnen 10 seconden worden afgespeeld en er mag niet gelopen worden met de frisbee in de hand.

Frisbee bezit

Wanneer de aanval wordt onderbroken, krijgt het andere team frisbee bezit. Dit kan doordat de frisbee op de grond komt (of door bovenop de frisbee de frisbee op de grond te slaan), onderschept wordt of buiten de lijnen gevangen wordt.

Wisselen

Na een punt gescoord te hebben mogen beide teams zoveel spelers wisselen als ze willen.

Lichamelijk contact

Ultimate frisbee is een sport waarbij geen enkel lichamelijk contact is toegestaan.

Overtreding

Als er een overtreding gemaakt wordt, roept een van de spelers 'fout'. Het spel wordt onderbroken en de spelers moeten stil blijven staan. Het spel gaat vervolgens verder, als was gebeurd wanneer er geen overtreding was gemaakt. Als de spelers het hierover niet eens kunnen worden, gaat de frisbee terug naar de laatste werper en wordt vanaf daar verder gespeeld.

Scheidsrechter

Ultimate frisbee is een van de weinig sporten waarbij geen scheidsrechter bij betrokken is. Het gaat om sportiviteit en fair play. Dit betekent dat de spelers gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor het verloop van de wedstrijd.

Werptechnieken

- Backhand; duim op de schijf, wijsvinger met de voorste vingerkootje onder de rand, rest van de vinger naast de rand en de 3 overige vingers liggen gespreid tegen de onderkant van de schijf.
- Side-arm; duim op de schijf, middenvinger onder de disc stevig in de rand geklemd en de wijsvinger onder de disc die naar het middelpunt van de schijf wijst.
- Upside down; de hantering van de schijf is hetzelfde als bij de side-arm, de schijf wordt nu alleen boven het hoofd gehouden. Niet plat op het hoofd en niet loodrecht maar in een hoek van 45° graden. De arm is achterwaarts opgespannen (zoals bij speerwerpen) en maakt een voorwaartse beweging in een boog waarbij de schijf over het hoofd gaat. Schijf wordt op zijn hoogste punt losgelaten met een polsslagen.



Veld

