

# **SYLLABUS**

## **ULTIMATE FRISBEE**



**Tim Coppejans,**  
licenciaat LO, coördinator opleiding bachelor LO in Howest en mede-  
oprichter VLUFF (Vlaamse Ultimate Frisbee Federatie)

**Jelle Van Coillie,**  
voorzitter en oprichter 'Ultimate Frisbeeteam Gentle', kapitein Belgian  
Open National Team

## 1. Inleiding en situering

Ultimate Frisbee is overgewaaid uit Amerika, ontstaan in de jaren '60. Tegenwoordig is er een serieuze opmars in Europa bezig. In België bestaan er reeds een 15-tal clubs, wordt er een indoor –en outdoorcompetitie georganiseerd en zijn er nationale selecties voor de Europese kampioenschappen. Naast Ultimate (meest verspreid) wordt ook in verschillende landen Discgolf, Goaltimate, DDC, Freestyle, ... beoefend. We leggen kort de basisregels van Ultimate Frisbee uit.



Ultimate Frisbee is in principe een buitensport (7-7) maar kan gemakkelijk indoor (5-5) gespeeld worden. Doel van het spel is de frisbee te passen naar een medespeler in de doelzone (of eindzone = gearceerd). Om die eindzone te bereiken is het verboden te lopen met de frisbee in de hand, enkel door passenspel naar vrijstaande medespelers, kan men een punt scoren door de frisbee werkelijk te vangen in de eindzone. Bij een onnauwkeurige worp of als de frisbee valt, kan onmiddellijk een tegenaanval op gang gebracht worden (goede fysiek en werptechniek is dus noodzakelijk).

Andere regels:

- geen contact
- niet lopen met frisbee, enkel pivoteren
- max 10 seconden om te passen naar de medespeler
- frisbee steeds gooien, niet doorgeven
- frisbee onderscheppen, laten vallen of slechte worp = frisbee laten liggen en voor tegenspeler
- begin van een punt: beide ploegen stellen zich op elk aan hun zijde van het terrein (baseline), één speler gooit de frisbee zo ver mogelijk weg van zijn eindzone, vanaf dat de frisbee gevangen wordt of op de grond valt, mag deze ploeg een aanval opzetten. Wie scoort, blijft in de eindzone waar er gescoord werd. Zo wisselt men na elk punt van spelhelft.

Ultimate Frisbee is ideaal om op schoolniveau te geven om verschillende redenen:

- weinig benodigdheden qua materiaal (frisbees en kegels) of plaats (een grasveld)
- heel veel transfer naar andere sporten: pivot, vrijlopen, zoneverdediging, mandekking, ...
- een teamsport, waarbij fairplay, leren beslissen, tactiek bespreking centraal staan, vakoverschrijdende eindtermen worden hier makkelijk bereikt.

Waar Ultimate Frisbee dan weer wel verschilt van andere sporten is juist deze fairplay. De sportiviteit staat bijzonder hoog aangeschreven en respect voor de tegenstander is van groot belang. Zo is het vanzelfsprekend dat er geen scheidsrechter aanwezig is op of rond het veld (zelfs op grote toernooien!).

Wordt er toch een fout gemaakt, roept de benadeelde speler 'freeze' of 'fout'. Het spel 'bevriest' tot de benadeelde de frisbee ontvangt. Is er toch discussie tussen de twee spelers van het 'conflict', keert de frisbee terug naar de speler die de laatste pas gegeven heeft.

Check zeker volgend filmpje als je een idee wil krijgen hoe Ultimate Frisbee eraan toe gaat op wereldniveau: <http://www.youtube.com/watch?v=uq3pg0JcSI&feature=related>

## 2. Techniek

### 2.1 Backhand

#### 2.1.1 Greep

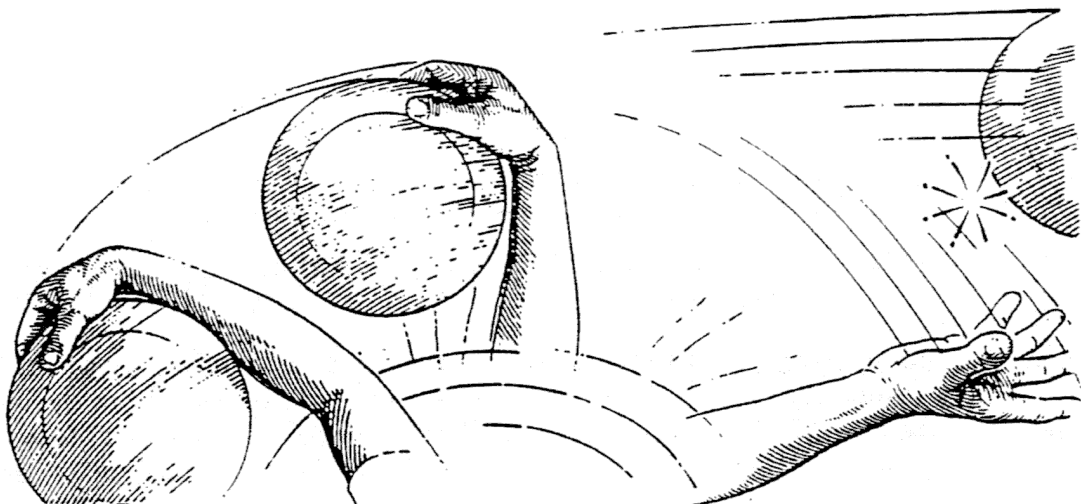
Je kan een frisbee op verschillende manieren vastnemen en je moet zelf bepalen wat jou het best ligt. Algemeen gebruiken beginners de volgende greep.



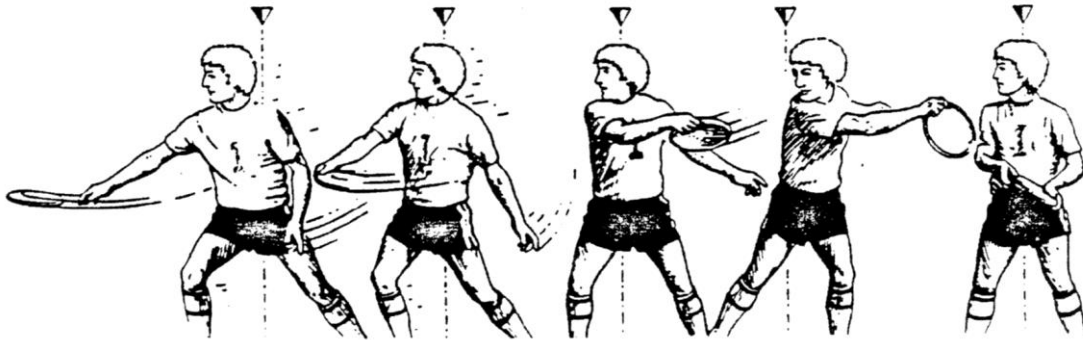
De duim ligt bovenop de frisbee. De wijsvinger langs de rand, de middelvinger wijst naar het midden en ondersteunt de frisbee. De twee overige vingers omklemmen stevig de rand. De rand maakt contact met de volledige handpalm.

#### 2.1.2 Uitvoering

Je staat met je aangezicht naar je partner of in de richting waarin je wilt werpen. Je stapt met je rechervoet naar (voeten ongeveer op schouderbreedte en knieën lichtjes gebogen) voor zodat je dwars komt te staan op de werprichting (je kan ook dwars beginnen). Terwijl je instapt, breng je je rechterarm naar achter. Op het moment dat je je voet plaatst, breng je je arm explosief naar voor. Je gewicht komt op je voorste voet. Op het einde van de armzwaai wanneer je arm gestrekt is en naar je partner wijst, geef je een explosieve polslag en laat je de frisbee los. De frisbee is niet volledig horizontaal, maar wijst een beetje naar beneden (met de rand verst van u verwijderd naar de grond). Hoe groter en explosiever de polslag, hoe beter de frisbee zal vliegen. Nadat je de frisbee los gelaten hebt, mag je doorzwaaien, maar niet naar boven toe, blijf horizontaal. De frisbee zal anders naar boven gesmeten worden i.p.v. rechtdoor.



Armbeweging backhand



### Werpbeweging backhand

## 2.2 Forehand (Flick, sidearm)

### 2.2.1 Greep

Dit is de moeilijkste worp, maar eens je hem onder de knie hebt, wel de leukste. Je kan de frisbee op verschillende manieren vastnemen, zoals bij backhand, en je moet zelf bepalen wat jou het best ligt. In het algemeen gebruiken beginners deze greep:

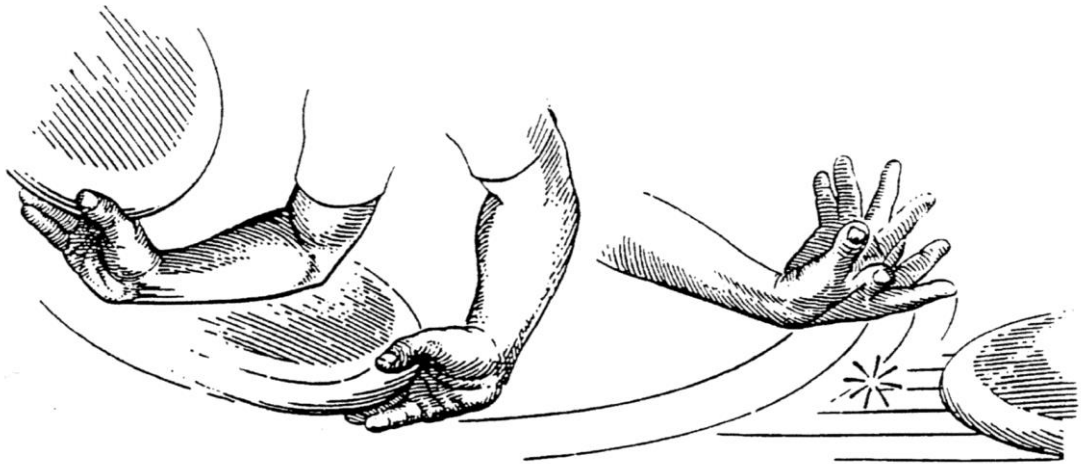


De duim ligt bovenop de frisbee. De rand van de frisbee druk je tussen duim en wijsvinger (er mag geen ruimte zijn tussen de rand en palmgedeelte tussen duim en wijsvinger). De middelvinger ligt gestrekt langs de rand en duwt tegen de rand. De wijsvinger is gestrekt en wijst naar het midden. De twee overige vingers plooi je in je handpalm.

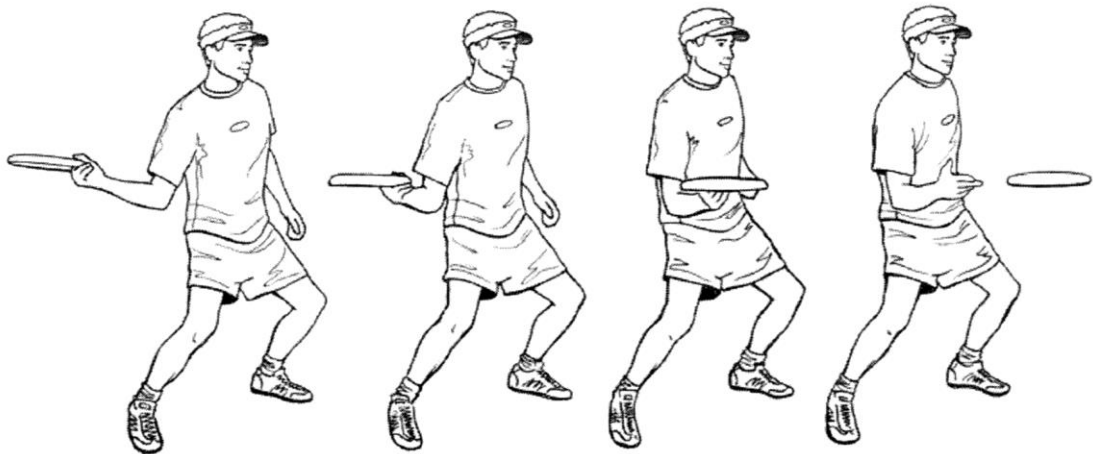
### Forehand greep

### 2.2.2 Uitvoering

Sta met je aangezicht naar je partner, voeten op schouderbreedte of iets breder, lichtjes door de knieën gebogen en je gewicht op je rechterbeen. De onderarm is horizontaal of wijst naar beneden en zo ook de frisbee. Je brengt de arm naar achter (schouder ook lichtjes) en zwaait terug naar voor door je elleboog als scharnierpunt te gebruiken. Probeer niet teveel in een boog te zwaaien, maar eerder in een rechte lijn naar je doel toe. Nadat je de elleboog min of meer gestrekt hebt en de frisbee je been gepasseerd is, volgt er een explosieve polsslag waarna je de frisbee loslaat. Dit alles gebeurt snel en explosief. Wanneer je een forehand werpt kan je ook uitstappen met je rechterbeen. Doet dit zijwaarts of 45° schuin naar voor, maar niet naar achter.



**Armbewegung forehand**



**Werpbewegung forehand**

### 3. Frisbee: Speels aanpakken

Behalve deze worpen (en nog enkele andere) die technisch niet simpel zijn, ligt de grote nadruk op het tactisch element in frisbee. Pivoteren, vrijlopen, positiespel, verdedigingsvormen, het zijn allemaal zaken waar veel op getraind kan worden. Op schoolniveau is het niet gemakkelijk om de leerlingen te motiveren deze tactische (en technische zaken) aan te leren, daarom wordt bij voorkeur geopteerd voor een speelse manier, via verschillende passen- en mikspelen frisbee aan te bieden. Via makkelijke en moeilijkere spelvormen leren de lln op een speelse manier hoe te passen, maar vooral ook, onbewust vrijlopen, wegdraaien door te pivoteren van je tegenstander, een 'pasje' achteruit (in steun) te geven...

Er is een hoge activiteitsgraad en motivatie door het spel (en win)element, als leerkracht kan je geleidelijk aan de feedback van technisch (hoe werpen en vangen) naar tactische elementen (positie, vrijlopen, hoe verdedigen) laten overgaan. Bij meer tijd en de intentie om echt naar de wedstrijdvorm toe te gaan, ben je natuurlijk verplicht zijn af en toe terug te grijpen naar een aantal oefeningen en oefenvormen waarbij enkele accenten gelegd worden, die dan later in wedstrijd situatie toegepast kunnen worden.

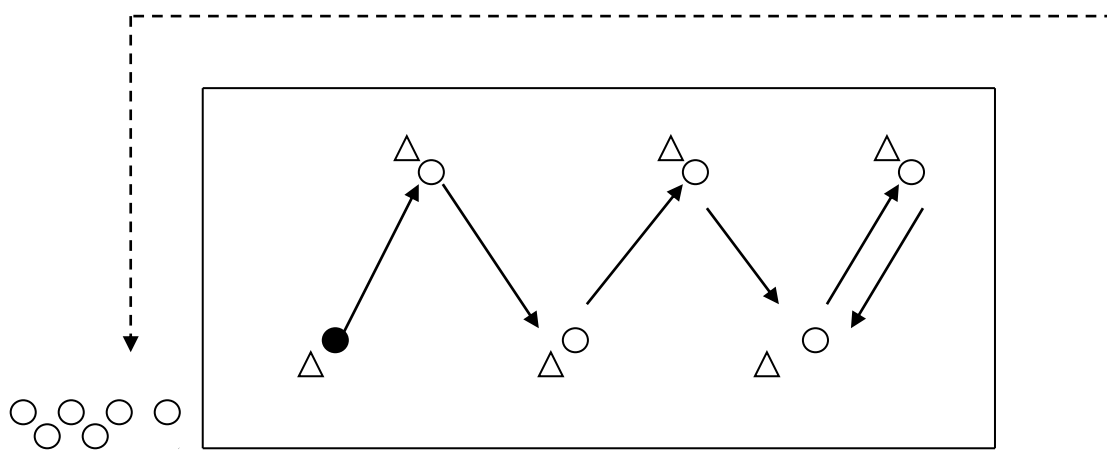
Hieronder worden enkele mogelijke spelvormen weergegeven.

Voor de meeste spelen is de technische en tactische bagage beperkt. Het aanleren van een back- en forehand volstaat meestal al tot het ervaren van succes in de spelvorm. Op tactisch gebied worden de spelregels vereenvoudigd tot het minimale.

#### 1. Horloge

##### *Doel van het spel*

Er worden twee teams gemaakt, het ene team staat in het veld, elke speler stelt zich op aan een kegel. Het andere team staat buiten het veld op een hoek te wachten. Om de beurt gaat er één van die spelers zo snel mogelijk rond het veld lopen, intussen passen de spelers in het vierkant de frisbee naar elkaar. Elke pas is een punt. Ze passen wel verplicht naar de persoon schuin voor hen. Vanaf dat iedereen van de andere groep gelopen heeft, roepen ze 'stop' en wordt er ook gestopt met passen (en tellen). Daarna is het aan de andere groep om het record proberen te verbreken.



### Regels

- uit stand gooien met de frisbee
- een punt per gevangen frisbee, laten vallen is dus geen punt

### Instructietips

- Strakke polsslag bij werpen, grote uitvalspas
- Vang de frisbee met twee handen, liefst op buikhoogte
- Tel luidop de punten

### Differentiatie

- Enkel backhand, enkel forehand

## 2. Discathon (MIKSPEL)

### Doel van het spel

Dit is een variant van een bestaand spel, discgolf. Kegels of natuurlijke objecten (bv bomen, doelpalen,...) vormen een parcours. Elke speler start achter een lijn met een frisbee. De spelers en de frisbee moeten zo snel mogelijk het parcours afleggen, spelers mogen lopen waar ze willen, maar de frisbee moet geworpen worden van waar hij gevallen is. Als een worp niet rond een object gaat, moet er eerst terug gelopen en geworpen worden, alvorens verder te gaan. De frisbee die het eerst de eindlijn overschrijdt is gewonnen.

### Instructietips

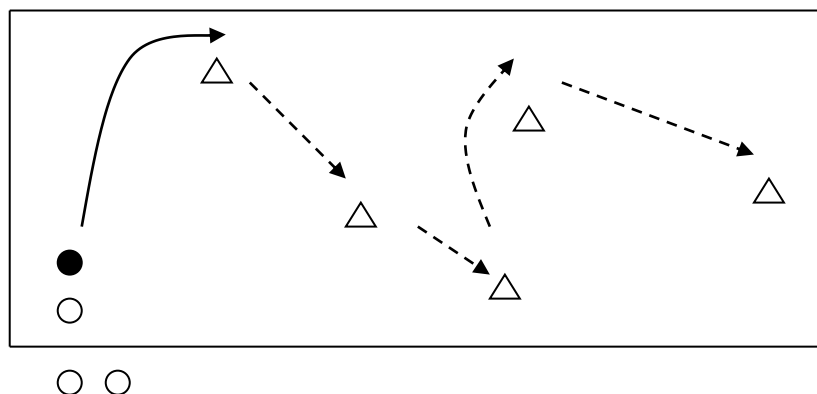
- hou rekening met de wind
- werp niet te overhaast

### Regels

- Werpen van waar de frisbee geland is
- Geen punten van het parcours overslaan
- Werpen uit stand

### Differentiatie

- Naargelang het niveau kan het parcours moeilijker gemaakt worden
- Nog interessanter wordt het als we dit in teams per 2 doen, waarbij het parcours al passend moet overbrugd worden, de frisbee laten vallen = terugkeren naar het vorige obstakel of object.



### 3. Frisbee-voetbal

#### *Doel van het spel*

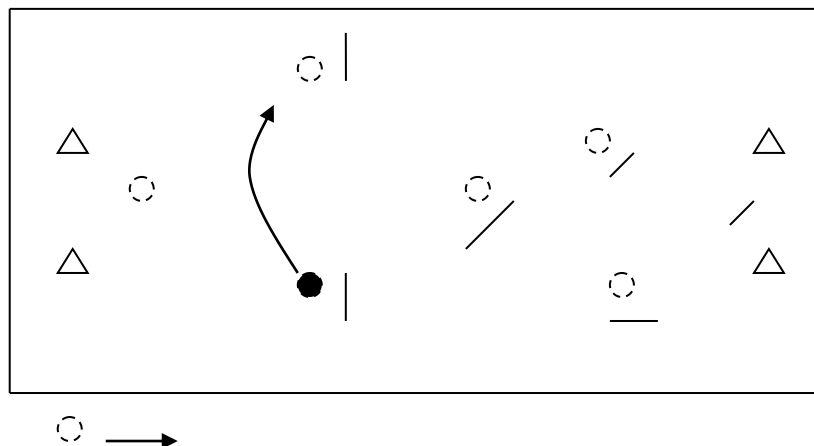
Er wordt gespeeld in twee teams waarbij gescoord kan worden door de frisbee door een doel te werpen. De frisbee mag wel de grond raken! Vanaf dat één van de spelers de frisbee opraapt, gelden terug de normale regels, geen contact, 1m afstand, niet lopen met de frisbee. Als twee spelers gelijktijdig de frisbee oprapen, gaat de frisbee naar de aanvaller.

#### *Instructietips*

- speel man op man verdediging
- probeer een aantal spelers vooraan en achteraan te positioneren

#### *Regels*

- frisbee mag op de grond
- geen contact
- niet lopen met frisbee



### 4. Baseball-frisbee

#### *Doel van het spel*

De groep wordt in twee verdeeld, een vang- en een werpploeg. De werpploeg stelt zich op aan één kegel (het startpunt), de vangploeg verspreid zich in het veld, tussen de 'honken', die in een grote (100m) cirkel opgesteld staan. Om de beurt gooit iemand van de werpploeg de frisbee zo ver mogelijk het veld in en begint dan rond de honken te lopen. De vangploeg probeert de frisbee zo snel mogelijk te vangen en terug te werpen (zonder met de frisbee te lopen) naar een ploeggenoot aan het startpunt. Op dat moment mag er niet meer gelopen worden door de werper. Elke keer er iemand de volledige cirkel (honken) rond gelopen heeft, ontvangt de werpploeg een punt. Wisselen kan als iedereen 1 of 2 maal gegooid heeft, of om de 5 minuten, of als 2 spelers out zijn, ...

#### *Instructietips*

- Bij de vangploeg: probeer de frisbee met twee handen te vangen en via korte passen richting startpunt te lopen
- Werpploeg, hou de vangers in de gaten, geef elkaar feedback. Werp de frisbee in een boog zo ver mogelijk (zodat hij zo lang mogelijk in de lucht blijft..)

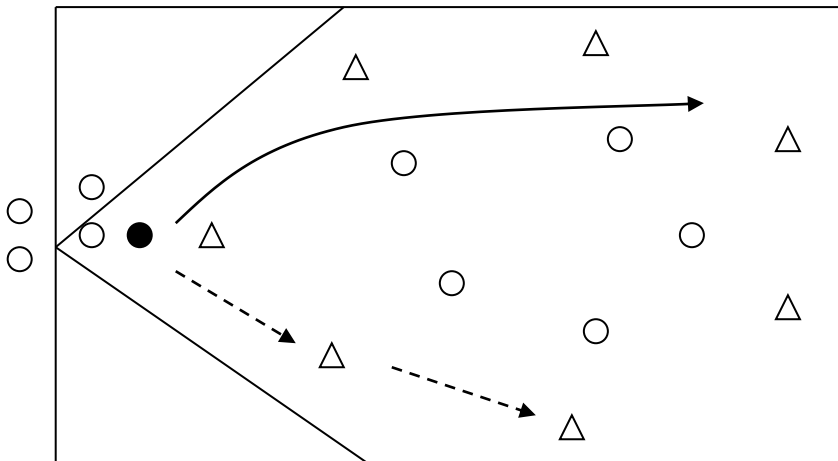


### Regels:

- De frisbee binnen een bepaalde straal het veld ingooien (dus niet achter je...)
- Eens de frisbee terug bij het startpunt, moet je aan een honk (kegel) staan, is dit niet het geval, keer je ofwel één kegel terug, of je bent 'out'.
- In één maal het veld rondlopen en binnen geraken levert dubbele punten op.
- Je kan niet met twee personen aan één honk staan.
- *Vangploeg*: Niet lopen met frisbee, dus enkel passen naar ploeggenoten.
- Eens de frisbee op het startpunt (kegel), moet de werper stoppen met lopen.

### Differentiatie:

- je kan werken met uitbranden of uittikken
- Mogelijke extra regel: als in de vangploeg elke speler de frisbee kan passen voor de werper (loper) aan de derde honk is, verdien je met je ploeg ook 1 punt (of wordt er gewisseld).
- je kan iedereen verplichten enkel met backhand of forehand te werpen



## 5. Hoekenfrisbee

### Doel van het spel

Er staan vier hoepels of kleine vierkantjes opgesteld in de hoeken van een veld. De aanvallers proberen in die zones een punt te scoren door de frisbee te vangen. Blijven wachten in de zone is verboden. In het begin kan je verdedigen met een minderheid, per punt kan er een verdediger bij komen.

### Regels

- geen contact
- niet lopen met frisbee
- frisbee niet langer dan acht sec in je handen houden

### Aandachtspunten

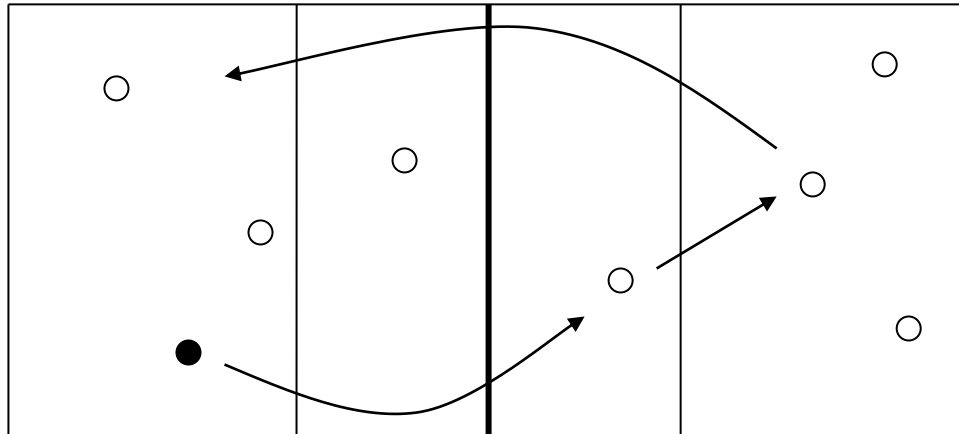
- Pivoteer, zoek de beste optie
- Na pas, zoek je onmiddellijk een nieuwe positie

## 6. Tennis frisbee (MIKSPEL)

### *Doel van het spel*

Dit is een ideale oefening als voorbereiding van DDC, en kan met één of twee (moeilijker) frisbees gespeeld worden.

De frisbee moet naar het ander veld gegooid worden. Indien hij niet gevangen wordt en hij valt binnen, verdien je een punt. Elk veld is in twee zones verdeeld (de helft). De frisbee moet in de twee zones gevangen kunnen worden, maar mag maar geworpen worden vanuit de achterste zone (tussen middellijn en achterlijn). Indien hij gevangen wordt in de voorste zone, moet hij eerst naar achter gepast worden.



### *Instructietips*

#### *Regels:*

- Niet lopen met frisbee
- Vangen met twee handen
- Geen neerwaartse pas geven

#### *Differentiatie:*

- zie DDC, met 2 frisbees gooien
- veld ruimer maken (in feite werken met een tussenveld)
- minder spelers

#### Info clubs en aankoop discs (frisbees)

- Brugge: [www.frisbee.be](http://www.frisbee.be) – contact: Geoffrey Meyns:
- Aalter: [www.slijpschijven.be](http://www.slijpschijven.be) – contact: Toon Vroman: 0473474198
- Gent: [www.gentlesite.be](http://www.gentlesite.be) – contact: Ine Lanckriet: 0475286836

Meer info algemeen: [timcoppejans@yahoo.com](mailto:timcoppejans@yahoo.com), 0477/137500

## **Bijlage: Voorbeelden Ultimate Frisbee (1 uur)**

### **A) 5-bal (bij wijze van opwarming, kennismaking) (10 min.)**

Verdeel de gasten in 2 ploegen van 8 of 4 ploegen van 5. Het is niet nodig om het veld af te bakenen. Het is de bedoeling dat een ploeg 5 geslaagde passen kan geven, als dit lukt krijgen ze 1 punt en start de andere ploeg met de disc.

#### ***Wanneer is een pas niet geslaagd:***

- Als hij onderschept wordt door de andere ploeg (ook als hij op de grond valt)
- Als de disc op de grond valt na een slechte pas

#### ***Waar leggen we nadruk op tijdens dit spel:***

- Pivoteren
- Vangen met twee handen (pancake catch)
- Vrijlopen
- Afstand houden

*Doe dit niet direct, laat de gasten spelen en probeer te sturen terwijl het spel bezig is.*

### **B) Techniek backhand & forehand (15 min.)**

Dit kan je kort inleiden door te zeggen dat er in frisbee twee belangrijke worpen zijn...

#### ***De backhand***

- De greep: Duim bovenaan, vier vingers in de rand. (Geef demo)
- De disc vertrekt van naast het lichaam. (Niet uit de buik of van onder de werparm)
- R handigen R Vt voor, L handigen L Vt voor.
- Polsslag is belangrijk!!!
- Pancake catch

*Na de demo (laat iemand op een meter of 8 de frisbee vangen en terug smijten, je kan direct vragen en overleggen met de rest wat ie fout doet, 3 keer of zo) zorg je ervoor dat de gasten per twee op twee rijen staan. Begeleid hen hierin, zo win je tijd. Laat hen naar elkaar gooien en stuur bij waar nodig.*

**!!!:** probeer de gasten tijdens deze technische oefening te prikkelen zodat het niet te saai wordt:

- Het eerste duo met 10 goeie worpen gaat zitten
- Na 5 goeie passen 2 stappen achteruit, ...
- Wisselen van plaats
- ...

### ***De forehand***

- De greep: duim bovenaan, middenvinger in de rand en wijsvinger wijst naar het midden (Geef demo)
- De frisbee moet naar beneden hangen ( zo worden ze gedwongen om inside te gooien)
- Laat de gasten enkel gooien met een polsslag, geen te grote beweging maken met de arm
- Eventueel ook uitstappen
- Pancake catch

*Idem backhand: Demo en 2 rijen.*

### ***Oefening: werpen met verdediger (per 3) (bij tijdsgebrek laten vallen)***

Groepjes met drie, de werper wordt verdediger.

Je kan ze in defence laten variëren:

- Force backhand
- Force forehand
- Straight up
- Eerst passief verdedigen (gewoon staan met armen open), daarna meer actief

### **C) Voetbalfrisbee (10 min.)**

#### ***Doel van het spel:***

Er wordt gespeeld in twee teams waarbij gescoord kan worden door de frisbee in een doel te werpen.

#### ***Regels:***

- De frisbee mag de grond raken ( de eerste die de frisbee tikt mag hem oprapen)
- Als twee of meerdere mensen de frisbee tegelijkertijd tikken gaat hij terug naar de vorige werper
- Niet lopen met de frisbee
- Geen contact

#### ***Waar leggen we de nadruk op:***

- Man op man verdediging
- Maak het veld groot
- Korte passen

*Als je merkt dat er vooral lange passen worden gegooid of er van overal naar doel gegooid wordt kan je de 5-passenregel invoeren (eerst 5 geslaagde passen, dan pas scoren)*

### **D) Lezen van de frisbee na lange pas (= dikke fun). (10 min.)**

Laat de gasten per twee in “duel” gaan voor een pas die door de lesgever wordt geworpen.

- = 1-2'tje: aanvaller geeft goeie pas naar jou en loopt diep, verdediger markt en probeert daarna frisbee te onderscheppen
- Varieer in je worpen, begin met mooie zwevers, best deze oefening tegen wind uitvoeren
- Wisselen onderling
- Hier belangrijk: geen geduw en getrek, ze zullen dit zowiezo doen, een beetje kan leuk zijn, maar beetje in de hand houden en aangeven dat wij het zonder contact doen.

*Deze oefening is niet aan te raden als je alleen voor een hele grote groep staat. De gasten moeten te lang wachten voor ze aan de beurt zijn. Je kan altijd een goeie werper uitkiezen en die diagonaal tegenover jou laten plaatsnemen, waardoor ze een soort zweedsen doen en minder lang moeten wachten.*

### **E) Wedstrijd (15 min.)**

Geef een zeer korte inleiding over het spelletje ultimate frisbee.

- Scoren in zones
- Opstelling na punt, opworp
- Niet lopen met de disc, pivoteren
- Man op man verdediging
- Geen contact
- Geen scheidsrechter (uniek in de sportwereld, zelfs op WK's!!), zelf eigen fouten roepen, bij discussie terug naar vorige werper.
- Spirit of the game = belangrijkste trofee, stemmen voor de andere ploegen.

Verdeel de gasten in 2 ploegjes en laat ze een wedstrijd spelen met minimale regels. Probeer ze allemaal tegelijk te laten spelen (8 tegen 8), als dat chaos is, 6 tegen 6 met 2 of meer subs. Maar dat matchke duurt nie lang en de punten duren soms wel lang, en dan staan ze lang aan de kant. Het kan helpen om zelf altijd mee te doen met de aanvallende ploeg. Zo kun je het spel goed vooruit laten gaan. Zorg voor een breed veld met grote zones.

*Opgelet! Tijdens de wedstrijd zal je goed moeten coachen en arbitreren.*