



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

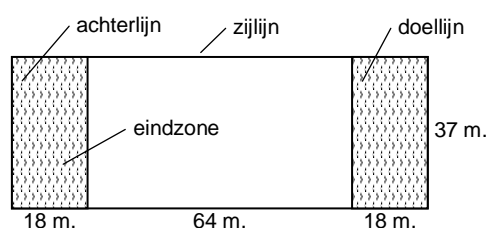
Ultimate in 10 regels

De opzet van het spel

Ultimate wordt gespeeld door twee teams van elk zeven (outdoor) of vijf (indoor) spelers en één schijf. Het outdoor speelveld heeft een afmeting van 100 bij 37 meter. Indoor wordt meestal een handbalveld gebruikt. Aan beide uiteinden van het veld is een doelgebied, de eindzone.

De pull

Aan het begin van de wedstrijd wordt met een toss bepaald wie als eerst uitwerpt. Het spel begint dan, na de rust en na elk gescoord punt door het team dat gescoord heeft, met de 'pull': een worp vanaf de doellijn. Het team dat de pull werpt, gaat verdedigen; het team dat de schijf ontvangt, gaat aanvallen.



In en uit

Een schijf is in, als de ontvangende speler op het moment van vangen *in* het veld staat of landt. De zijlijnen en achterlijnen zijn uit.

Het spelen van de schijf

Een aanvaller mag de schijf in alle richtingen afspelen. Dit moet binnen tien seconden als een verdediger bij de schijfbezitter staat en hardop telt 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.

Non-contact sport

Lichamelijk contact is niet toegestaan.

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 en het spel gaat verder. Als de andere speler het er niet mee eens is, gaat de schijf terug naar de vorige werper en wordt vanuit die spelsituatie verder gespeeld. 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.

Wisselerspelers

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

Geen scheidsrechter

Sportiviteit en fair play zijn belangrijke elementen in de frisbeesport. Het begrip scheidsrechter bestaat niet: de spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd (zie ook 'Overtredingen').