

Frisbee

Ultimate frisbee aanbieden op school

.....

Ward Mertens

Bachelor in het onderwijs: secundair onderwijs

2008-2009

Frisbee: Ultimate frisbee aanbieden op school

Student: Ward Mertens

Onderwijsvakken: Lichamelijke opvoeding - Bewegingsrecreatie

Promotor: Luc Jansegers, Lector

Academiejaar: 2008-2009

Samenvatting

Dit eindwerk handelt over frisbee, meer bepaald ultimate frisbee en hoe men dit kan aanbieden in de secundaire school. Het eindwerk bevat vier grote delen.

In het eerste deel wordt de geschiedenis en het ontstaan van frisbee toegelicht. Hiernaast wordt een overzicht gegeven van enkele belangrijke data in de frisbeewereld.

Deel twee bevat een overzicht van de verschillende vormen van frisbee. Dit zijn er echter meer dan men zou verwachten. Zo worden er hier maar liefst negen verschillende vormen van frisbee, gaande van het bekende ultimate frisbee tot de sportvorm genaamd guts, uitgelegd.

Het derde deel van het eindwerk is gericht op ultimate frisbee. Hier worden de regels van het spel, de worpen en de tactiek toegelicht. Ultimate frisbee is uitermate geschikt als inhoud van de lessen lichamelijke opvoeding. Het is een sport, die als men de worpen onder de knie heeft, zeer eenvoudig te spelen is. Bij ultimate frisbee wordt er beroep gedaan op samenwerking, uithouding, fairplay en tactiek.

In het vierde en laatste deel is een volledig uitgewerkte lessenreeks opgesteld. In dit deel wordt ook aangegeven waarom men frisbee zou aanbieden in de lessen lichamelijke opvoeding. Dit deel bevat bovendien vijf uitgewerkte lessen en een observatieprotocol. Met dit observatieprotocol kunnen de leerlingen geëvalueerd worden bij het spelen van een wedstrijd ultimate frisbee. Een belangrijk onderdeel van dit laatste deel zijn de instructiefilmpjes van de drie basisworpen.

Woord vooraf

Het maken van een eindwerk lukt natuurlijk niet in je eentje. Daarom wil ik enkele mensen bedanken die ervoor hebben gezorgd dat ik dit eindwerk tot een goed einde heb kunnen brengen.

Eerst en vooral wil ik Meneer Jansegers bedanken omdat hij toch diegene was die promotor van mijn eindwerk wilde zijn. Ik ben dan ook heel blij dat ik de kans heb gehad om mijn eindwerk over frisbee te kunnen maken. Hierdoor heb ik heel wat nieuwe disciplines leren kennen waaronder "goaltimate" en "field events." Zaken als guts, discathon en DDC waren mij totaal onbekend tot nu.

Ook wil ik Siebe Raeymaekers bedanken voor de medewerking bij het maken van de instructiefilmpjes. Zonder hem was ik er niet in geslaagd een goed beeld van de verschillende worpen te kunnen weergeven. Hij heeft er ook voor gezorgd dat ik de worpen kon oefenen. Want alleen frisbee spelen gaat al snel vervelen, zeker als men steeds zelf de frisbee moet gaan halen.

Bovendien zou ik mijn ouders en mijn vriendin Dien Van Der Eycken willen bedanken voor de steun die ze mij hebben gegeven. Niet alleen tijdens het maken van dit eindwerk maar ook tijdens heel mijn studie. Zonder die steun had ik me veel minder geneigd gevoeld om er aan te werken en zou ik het langer hebben laten liggen.

Tot slot wil ook mijn zus Katrien Mertens bedanken omdat zij diegene is die mijn eindwerk heeft nagelezen om te zien of de tekst goed geschreven was.

Inleiding

Frisbee is een sport die men bijna overal kan uitvoeren, in de tuin, het park of zelfs op een pleintje in de stad. Men heeft ook maar één ding nodig, namelijk de frisbee zelf. De keuze van dit onderwerp werd bepaald door de voorliefde van de auteur voor deze sport als ontspanning tijdens de zomermaanden, de uitdaging om deze sportvorm op te nemen in een volwaardige lessenreeks frisbee en de ontwikkeling van audiovisuele leermiddelen hiervoor.

In dit eindwerk willen we werken aan een lessenreeks om ultimate frisbee aan te bieden op school. Om dit te doen wordt er eerst nagegaan waar de frisbee vandaan komt en wat er allemaal bij frisbee komt kijken. Nadien wordt er onderzocht wat ultimate frisbee juist is en hoe men het kan aanleren. Wij willen uiteindelijk de leerlingen zo ver krijgen dat zij een wedstrijd ultimate frisbee kunnen spelen. Daarom is er gekozen voor een progressieve en spelgerichte opbouw.

Waarom nu juist ultimate frisbee aanbieden? Omdat ultimate frisbee beroep doet op veel vaardigheden uit andere doelspelen. Men kan de tactische principes uit andere doelspelen gaan transfereren naar ultimate frisbee. Ook de fairplay, die van zeer groot belang is bij ultimate frisbee zorgt ervoor dat men hiermee ook sociale en dynamisch-affectieve doelen kan realiseren. Dit maakt van ultimate frisbee een ideale sport om in de secundaire school te geven.

Omdat frisbee voor leerlingen van de lagere school en eerste graad een nog iets te ingewikkelde sport leek, werd er geopteerd om ultimate frisbee aan te bieden in de tweede of derde graad van het secundaire onderwijs. Bovendien zijn de worpen niet altijd even eenvoudig om aan te leren aan jonge leerlingen. Dat leerlingen van de tweede en derde graad goed zelfstandig kunnen werken is een extra motivatie om ultimate frisbee aan hen te onderwijzen.

Tot slot wil men in dit eindwerk komen tot goede en bruikbare instructiefilmpjes. De filmpjes van de drie basisworpen uit ultimate frisbee moet men tijdens de les kunnen gebruiken als demo. Daarvoor zal uitgezocht moeten worden naar hoe een goed intrusiefilmpje eruit ziet. Rekening houdend met de criteria, waaraan instructiefilmpjes moeten voldoen, zullen dan de instructiefilmpjes van de backhand, forehand en hammer uitgewerkt worden.

Inhoudsopgave

Samenvatting	p. 2
Woord vooraf	p. 3
Inleiding	p. 4
Inhoudsopgave	p. 5 - 7
I. Geschiedenis	
1. Inleiding	p. 8
2. Geschiedenis	p. 8 - 9
3. Ontwikkeling van de sport frisbee	p. 9
4. Enkele belangrijke data	p. 9 - 10
II. Verschillende vormen	
1. Inleiding	p. 11
2. Ultimate frisbee	p. 11
3. Dogfrisbee	p. 12
4. Freestyle	p. 13
5. Disc golf	p. 13
6. Discathon	p. 14
7. Guts	p. 15
8. Field events	p. 16 - 17
9. Double Disc Court	p. 17
10. Goaltimate	p. 18
III. Ultimate frisbee	
1. Inleiding	p.19
2. Spelregels	p. 19 - 22
2.1 Doel en verloop van het spel	p. 19
2.2 Speelveld	p. 20
2.3 Tijdsduur	p. 20
2.4 Beginworp	p. 20
2.5 In of uit	p. 20
2.6 Foutregel	p. 21
2.7 Marker	p. 21
2.8 De 10-secondenregel	p. 21
2.9 Loopregel	p. 21
2.10 Schijfverlies	p. 22
2.12 Spelerswissel	p. 22
2.12 Geen scheidsrechter	p. 22

3. Materiaal en uitrusting	p. 23
3.1 Materiaal	p. 23
3.2 Uitrusting	p. 23
4. Werptechniek	p. 24
4.1 Belangrijkste worpen	p. 24
4.1.1. Backhand	p. 25
4.1.2. Forehand	p. 26
4.1.3. Hammer	p. 27
4.2 Bocht maken met frisbee	p. 28
5. Vangtechniek	p. 29
5.1 Eénhandige	p. 29
5.2 Tweehandige	p. 29 - 30
5.3 baan van de frisbee	p. 30
6. Tactiek	p. 31
6.1 Aanval	p. 31
6.2 Verdediging	p. 32
IV. Frisbee op school	
1. Inleiding	p. 33
2. Frisbee op school: verantwoording	p. 33
2.1 Fysieke component	p. 33
2.2 Vakoverschrijdende eindtermen	p. 33 - 34
2.3 Aan te leren techniek	p. 34
3. Transfer	p. 35
3.1 Wat is transfer?	P. 35
3.2 Hoe transfer uitlokken?	p. 35 - 36
3.3 Transfermogelijkheden bij frisbee	p. 36
4. Opbouw	p. 37 - 38
5. Periodeplan	p. 38
6. Lesvoorbereidingen	p. 39
6.1 Legende lesvoorbereiding	p. 39
6.2 Lesvoorbereidingen	p. 40 - 60
7. Observatieprotocol	p. 61
8. Bespreking instructiefilmpjes	p. 62

V. Besluit	p. 63
VI. Literatuurlijst	p. 64 -65
VII. Bijlagen	p. 66 - 78
Frisbeeclubs uit België	P. 66
Artikels over frisbee	p. 67 – 78
Instructiefilmpjes backhand, forehand en hammer	

I. Geschiedenis

1. Inleiding

In dit hoofdstuk zal er kort een beeld gegeven worden van de geschiedenis van de frisbee. Waar en wanneer het ontstaan is, hoe de schijf zelf ontwikkeld is en de evolutie van het beoefenen ervan. Enkele belangrijke data uit de frisbeewereld komen ook aan bod. De geschiedenis van de frisbee begint bij het onschuldig werpen met tinnen onderleggers van taarten.

2. Geschiedenis



Figuur 1 Tinnen taartonderlegger
(<http://www.yale.edu/timeline/1920/index.html>)

De frisbee, zoals we die nu kennen, in plastic, dankt zijn naam aan een bedrijf dat taarten maakte. Dit bedrijf had de naam "Frisbie Baking company" en was gevestigd in de Verenigde Staten. Het bedrijf startte als een klein familiebedrijfje maar klom al snel op tot een groot bedrijf dat meer dan 80 000 taarten per dag produceerde. De tinnen onderleggers waarop de taarten werden gebakken, vonden hun weg bijna nooit terug naar het bedrijf. Deze tinnen onderleggers werden namelijk door studenten gebruikt om mee naar elkaar te werpen. Ze gebruikten de onderleggers dus als een vorm van ontspanning.

Dit tijdverdrijf werd zo populair, dat een man, genaamd Walter Fred Morrison, de schijven ging produceren in plastic. De onderleggers, die van tin gemaakt waren, liepen namelijk deuken op. Door de schijven in plastic te maken, gingen de schijven veel langer mee. Deze "Morrison's Flying Saucer" werd de voorloper van de huidige frisbeeschijven. Fred Morrison nam een patent op de naam frisbee, nadat hij de "ie" in "ee" had veranderd. Net als vele andere merknamen is frisbee de verzamelnaam gebleven voor alle schijven die er bestaan.

In 1955 werden deze schijven zeer interessant gevonden door 2 medewerkers van het bedrijf "Wham-O Manufacturing Company". Het bedrijf eiste de productierechten van de schijven op en ging de schijf produceren onder de naam "Pluto Platter". Wham-O is nog steeds één van de grootste producenten van frisbeeschijven.

In 2005 vierde Wham-O de 50^{ste} verjaardag van de frisbee. Er werden een aantal speciale frisbees ontworpen en geproduceerd om de verjaardag te vieren. Zo maakten men een aantal nieuwe Pluto Platters. Daarnaast werden ook een aantal speciale versies terug op de markt gebracht.¹

3. Ontwikkeling van de sport frisbee

Sinds het ontstaan van de frisbee is deze steeds in populariteit toegenomen. Bij zijn ontstaan werd er vooral met de frisbee geworpen als tijdverdrijf maar momenteel is er een hele sportwereld rond ontwikkeld met verschillende sportvormen. In 1967 werd het spel ultimate frisbee gecreëerd door studenten van de hogeschool in Maplewood. Het duurde niet lang of in de Verenigde Staten werden de eerste officiële wedstrijden ultimate frisbee gespeeld. In de jaren '70 waaide de sport over naar andere delen van de wereld. Nu wordt er frisbee gespeeld in verschillende landen verspreid over de hele wereld. De vorm ultimate frisbee bleef niet de enige vorm van de frisbeesport. Zo werd er in de jaren '70 voor het eerst officieel dogfrisbee gespeeld. Later kwamen er nog meerdere sportvormen bij. (zie verder p 11 – 18)

4. Enkele belangrijke data

1871: William Russell Frisbie richt in Connecticut, East Coast van de Verenigde Staten een industriële bakkerij op en noemde deze "Frisbie Pie Company".

1940: De studenten van de campus van Yale eindigen hun maaltijden met het gooien van de blikken taartonderleggers van "the Frisbie Pie company", de officiële leverancier van de universiteit.

1964: De International Frisbee Association (IFA) wordt opgericht in Los Angeles door Ed Headrick.

1967: Ultimate Frisbee wordt gecreëerd door de studenten van Columbia high school in Maplewood, New Jersey. Hun doel is een nieuwe sport te creëren die de originele waarden van de Olympische Spelen volgt.

1975: Op 25 april wordt het eerste Ultimate tornooi georganiseerd. Acht teams nemen deel in Yale aan de 'Collegiate Ultimate Frisbee Championships'.

1978: De eerste Ultimate wedstrijd in België wordt gespeeld.

1979: De Ultimate Players Association (UPA) wordt opgericht.

¹ Uit: MARK DANA EN DAN POYNTER, *Frisbee players handbook*, Para Publishing, Santa Barbara, California, 1980, 180 pagina's

1980: Het eerste Europese Ultimate kampioenschap wordt georganiseerd in Parijs, Frankrijk. De Big Belgian Open wordt georganiseerd in België. Het eerste internationale Ultimate tornooi in België wordt georganiseerd in Namen.

1981: De European Flying Disc Federation (EFDF) wordt opgericht.

1983: De eerste Ultimate Wereldkampioenschappen worden georganiseerd in Göteborg, Zweden.

1984: Tijdens de Europese kampioenschappen in Orebro, Zweden wordt de World Flying Disc Federation (WFDF) opgericht.

1988: De vierde editie van de Ultimate en Guts Wereldkampioenschappen worden gehouden in Leuven, België.

1995: In oktober wordt de WFDF verkozen als volwaardig lid van zowel de GAISF (General Assembly of International Sports Federations) als van de IWGA (International World Games Association).²

² JETSET Leuven, internet, 2009-03-16, (http://jetsetultimate.be/beach/uploads/File/sponsor_information.doc)

II. Verschillende vormen

1. Inleiding

Dit hoofdstuk handelt over de verschillende sportvormen van frisbee die er bestaan. Er zijn namelijk meer vormen dan dat men zou verwachten. Daarom worden de negen vormen van frisbee die er bestaan besproken. De eerste drie zijn de meest bekende, de overige zes zijn voor de meeste mensen echter onbekend. Wie heeft er al eens van MTA of TRC gehoord? En wie wist er dat er ook loopwedstrijden met een frisbee worden gehouden? De betekenis van dit alles komt men in dit hoofdstuk te weten.

2. Ultimate Frisbee

Ultimate frisbee is misschien de bekendste vorm van frisbee. Het is een teamsport waarbij men als doel heeft de frisbee te vangen in het doelgebied van de tegenstanders. Door de frisbee rond te spelen probeert men een medespeler aan te werpen die in het doelgebied van de tegenstanders staat. Indoor wordt er vijf tegen vijf gespeeld, outdoor is dit zeven tegen zeven. Omdat ultimate frisbee in dit eindwerk nog uitgebreid aan bod komt, ga ik er hier niet verder op in. (zie vanaf pagina 19)³



Figuur 2 Ultimate wedstrijd
(<http://electric-sloth.ultimatedisc.ro/about.php>)

³ Vrij vertaald uit JAMES PARINELLA, ERIS ZASLOW, *Ultimate: Techniques & Tactics*, Human Kinetics, Champaign, 2004, 195 pagina's

3. Dogfrisbee



Figuur 3 Dogfrisbee
(<http://www.dutchdiscdogs.nl>)

Dogfrisbee is een sport voor de hond en zijn baasje. De hondenbaas werpt de frisbee en de hond tracht deze schijf te vangen. In deze sport bestaan er drie verschillende disciplines.

Hieronder volgt een kort overzicht:

Mini Distance: vanachter een vaste startlijn, binnen 60 of 90 seconden zo vaak mogelijk een frisbee, zover mogelijk gooien, op zo een manier dat de hond de frisbee vangt binnen een afgebakend terrein. Men mag maar één frisbee gebruiken, dus de hond moet de frisbee na het vangen weer terug bij zijn baasje brengen. Mini Distance is de ideale manier, om te testen, hoever het staat met de werptechniek en controle van de werper en de controle en motivatie van de hond om de frisbee te volgen, te vangen en terug te brengen.

Freestyle: de handler en hond geven een show, waarbij zoveel mogelijk gebruik wordt gemaakt van verschillende kunstjes, werpstijl en vangstijl. Dit onderdeel bestaat uit twee rondes van 120 seconden. Men maakt als werper tijdens zijn show gebruik van zelf gekozen muziek. Men mag zeven of tien frisbees gebruiken. Op de veiligheid wordt streng gelet. Het veld is ongeveer 40x60 meter groot.

Long Distance heeft op zich geen tijdsduur. De werper gooit met één frisbee (zover mogelijk) en de hond dient de frisbee te vangen. Men krijgt drie pogingen, waarbij de verste worp telt. Dit onderdeel staat los van de wedstrijdonderdelen en telt daarom niet mee voor een wedstrijd.⁴

⁴ Overgenomen van: ARNO VAN HAMBURG, *Wat is dogfrisbee?*, Internet, 2008-10-01, (<http://www.hondenfrisbee.nl/alginform.htm>)

4. Freestyle



Figuur 4 Freestyle
(<http://freestyledisc.org>)

Bij Freestyle Frisbee is het doel zoveel mogelijk indruk te maken door de schijf op verschillende manieren in beweging te houden. Het is dan ook de leukste vorm om naar te kijken. Twee of drie spelers mogen gedurende drie à vijf minuten het beste van zichzelf geven. Meestal wordt Freestyle uitgeoefend op door de spelers zelf gekozen muziek. Dit leidt tot zeer ingewikkelde en mooi uitgewerkte choreografieën met enorm veel verschillende "moves". De spelers die de spectaculairste bewegingen tonen, behalen dan ook de meeste punten. Men staat versteld als men ziet wat deze spelers allemaal met een simpele frisbee kunnen doen.⁵

5. Disc golf

Disc Golf is de frisbee variant van golf. In plaats van met een balletje en (vele verschillende) golfclubs wordt dit spel gespeeld met één frisbee schijf. De speler moet een bepaald traject in zo min mogelijk worpen afleggen. Het uiteindelijke doel is de polehole. Dit is een ronde mand op een standaard (zie figuur 5).

Heel veel termen die men bij golf tegenkomt, komen bij Disc Golf ook voor. Bijvoorbeeld: tee, hole, hole in one, putt, approach, birdie, par, drive.

Disc Golf wordt vaak gespeeld in een park, waar hindernissen zoals bomen en waterpartijen omzeild moeten worden. Het is een recreatiespel in de "vrije" natuur geschikt voor alle leeftijdscategorieën, ieders vaardigheidsniveau en voor ieders portefeuille!⁶



Figuur 5 Hole bij
(<http://www.frisbeewinkel.nl>)

⁵ Uit: MARK DANA EN DAN POYNTER, *Frisbee players handbook*, Para Publishing, Santa Barbara, California, 1980, 180 pagina's

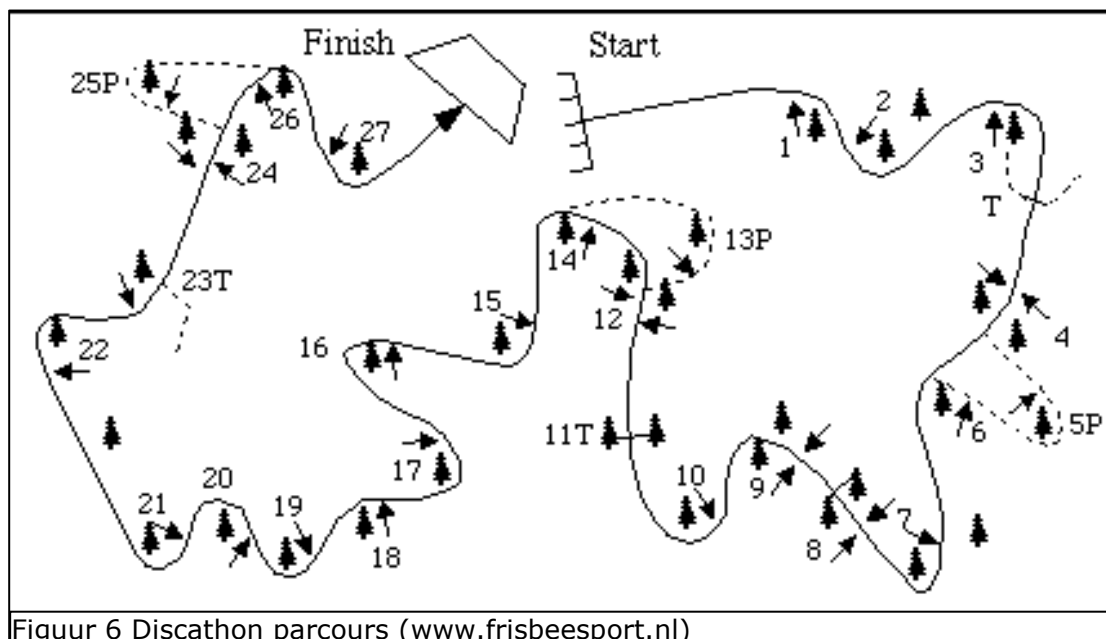
⁶ NEDERLANDSE FRISBEE BOND, *De frisbeesport*, Internet, 09-03-09, (http://www.frisbeesport.nl/web/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=264)

6. Discathon

Discathon is een hardloopwedstrijd over een afstand van 200 tot 1000m. Men is dus met een aantal deelnemers, die het parcours moeten afleggen. Elke speler heeft twee of drie schijven bij zich, die om beurten moeten worden geworpen. De schijven moeten een bepaald, vooraf vastgelegd parcours afleggen. Eigen aan discathon is dat de persoon die werpt geen vast parcours moet volgen. Het parcours bestaat uit een serie "obstakels", die op een voorgeschreven manier gepasseerd moeten worden. Het doel van discathon is dat men in zo weinig mogelijk worpen, zo weinig mogelijk loopmeters en in een zo kort mogelijke tijd het parcours probeert af te leggen. De tijd stopt pas wanneer de schijf de finishlijn passeert en men op dat moment nog twee schijven in het "spel" heeft. Het parcours wordt meestal opgesteld in een park omdat hier heel wat natuurlijke obstakels zijn. Enkele belangrijke spelregels zijn:

- De schijf moet geworpen worden binnen 1,5m van de plaats waar de vorige worp landt
- De vlucht van de frisbee mag niet worden beïnvloed
- Als de schijf buiten de aangegeven grenzen gaat, mag men deze niet meer gebruiken
- De tegenstander mag niet gehinderd worden
- Bij de finish moet men nog 2 schijven overhouden
- Als men zich met meerdere spelers op het parcours bevindt, heeft de speler, die eerst gaat werpen, voorrang.

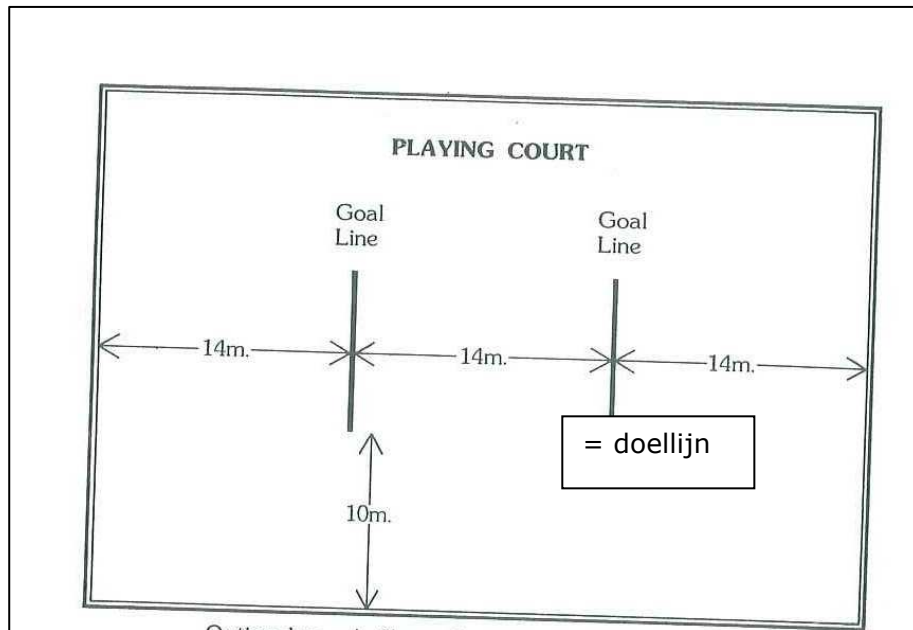
Deze vorm van frisbee doet beroep op nauwkeurigheid, kracht en snelheid.⁷



Figuur 6 Discathon parcours (www.frisbeesport.nl)

⁷ NEDERLANDSE FRISBEE BOND, *De frisbeesport*, Internet, 09-03-09, (http://www.frisbeesport.nl/web/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=264)

7. Guts



Figuur 7 speelveld Guts (uit Kalb Irv en Kennedy Tom)

Guts is een minder bekende vorm van frisbee die vooral beroep doet op hard kunnen gooien en goed kunnen vangen. Het is de bedoeling dat men de schijf zo werpt dat de tegenstanders geen goede vangst kunnen maken. Bij guts wordt er 5 tegen 5 gespeeld met 1 schijf. De spelers van elke ploeg staan op hun eigen doellijn. Beide doellijnen liggen 14 meter uit elkaar. Het doel van het spel is dat men tracht de schijf over de doellijn van de tegenstander te werpen. Men kan echter ook een punt scoren als een geworpen schijf door de ontvangende ploeg niet gevangen wordt. Wanneer de ontvangende ploeg de schijf vangt, wordt er niet gescoord. Hierbij moet men er wel op letten dat men juist werpt, aangezien een foute worp een punt voor de tegenstanders oplevert. Het spel eindigt wanneer één van de twee ploegen 21 punten scoort. De snelheid speelt dan ook een grote rol bij dit spel, door sneller te werpen wordt het vangen voor de tegenstanders moeilijker. Bij het werpen moet de werper achter de eigen doellijn staan en moet de ontvangende ploeg op zijn doellijn staan. Een worp is pas geldig als de schijf binnen het bereik van ten minste één tegenstander is en als de bolle kant van de frisbee aan de bovenkant is. Bij het vangen is het belangrijk dat je de schijf met één hand vangt en dat men deze niet tegen het lichaam opvangt anders telt deze vangst als foute vangst.⁸

⁸ NEDERLANDS FRISBEE BOND, *De frisbeesport*, Internet, 09-03-09, (http://www.frisbeesport.nl/web/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=264)

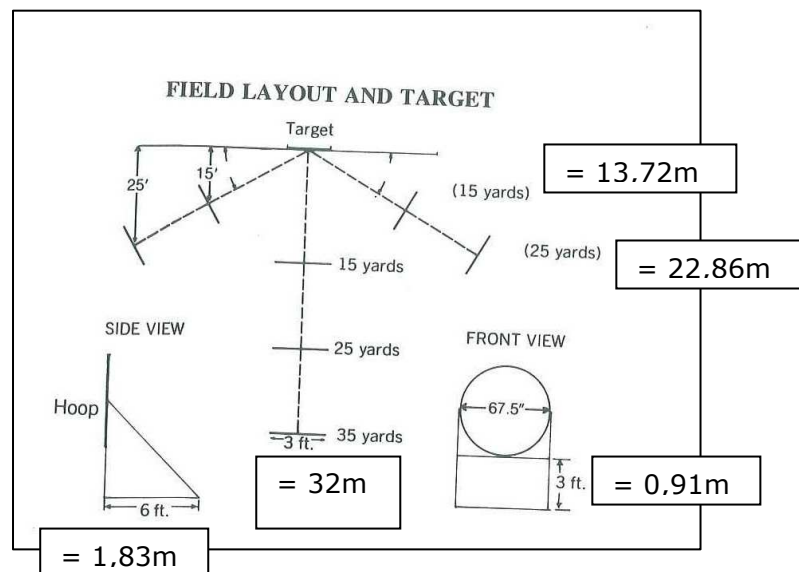
8. Field events

Field events is de verzamelnaam van het frisbee werpen waarbij de individuele techniek van zeer groot belang is. Deze sportvorm wordt opgesplitst in drie verschillende onderdelen: Self caught flight events (SCF), accuracy en distance.

1. Self caught flight events:

Bij de self caught flight events is het de bedoeling dat men de frisbee werpt en zelf ook weer opvangt. Er zijn hierbij twee soorten. De eerste soort is **Maximum time aloft, of kortweg MTA**, waarbij het de bedoeling is dat de frisbee zolang mogelijk in de lucht blijft hangen zodat de werper de schijf daarna zelf weer kan opvangen. De tijd begint te lopen bij het loslaten van de frisbee en stopt bij het vangen. Hierbij is het dus belangrijk dat men de vlucht van de frisbee goed kan inschatten. Het wereldrecord staat op 16.72 seconden.

De tweede soort is **Throw, run and catch (TRC)**. Hierbij wordt de afstand gemeten van de plaats waar de frisbee werd losgelaten door de werper tot aan de plaats waar diezelfde werper de frisbee weer vangt. Het wereldrecord TRC bedraagt maar liefst 92,64 meter.



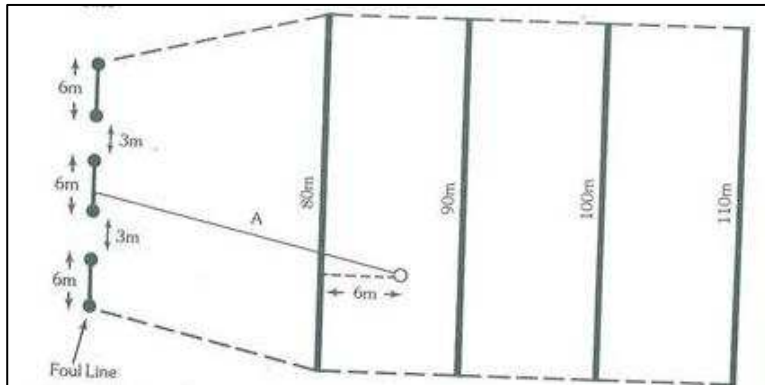
Figuur 8 Veldoverzicht Accuracy (uit Kalb Irv en Kennedy Tom)

2. Accuracy:

Hierbij is de nauwkeurigheid van de worp van belang. Men moet van op zeven verschillende posities met de frisbee door een raamwerk van 1,5 meter op 1,5 meter werpen dat op een hoogte van 0,91 meter staat (figuur 9). Van op elke positie wordt er met 4 schijven geworpen. Men kan dus maximaal 28 keer scoren. Tot op heden is er nog nooit iemand in geslaagd om 28 keer raak te werpen. Het wereldrecord staat op 25 keer scoren van de 28.

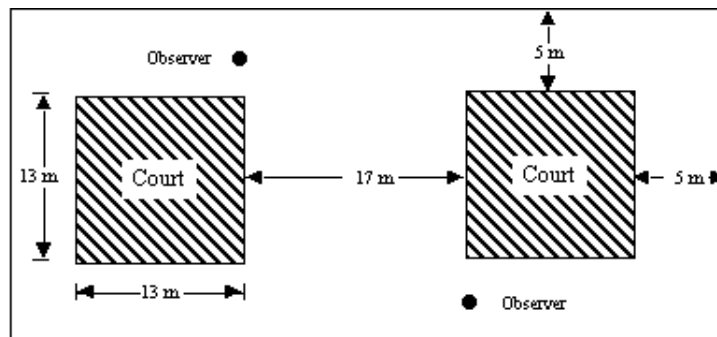
3. Distance:

Bij distance is, zoals de naam zelf al zegt, de afstand het doel. De afstand tussen de plaats van het loslaten en de plaats waar de frisbee de grond raakt wordt gemeten. Het wereldrecord bedraagt 250m wat betekent dat de persoon de frisbee over meer dan twee voetbalvelden kon werpen. Bij dit onderdeel van de field events wordt er meestal gebruik gemaakt van een eerder kleine en zware schijf.⁹



Figuur 9 Speelveld Distance (uit Kalb Irv en Kennedy Tom)

9. Double disc court



Figuur 10 speelveld DDC (<http://www.sotg.ca>)

Double disc court of kortweg DDC is een variant van ultimate frisbee waarbij men 2 tegen 2 speelt met 2 schijven. Doel van het spel is om één van de frisbees in het vak van de tegenstander op de grond te krijgen of ervoor te zorgen dat één van de tegenstanders de 2 frisbees tegelijk vastheeft. Als de tegenstanders de frisbee laten vallen scoort men ook een punt. Door tactisch te werpen kan men er dus voor zorgen dat de tegenstanders fouten gaan maken. Deze sport doet beroep op vele vaardigheden: reflexen, snel denken, communicatie tussen de partners, enz.¹⁰

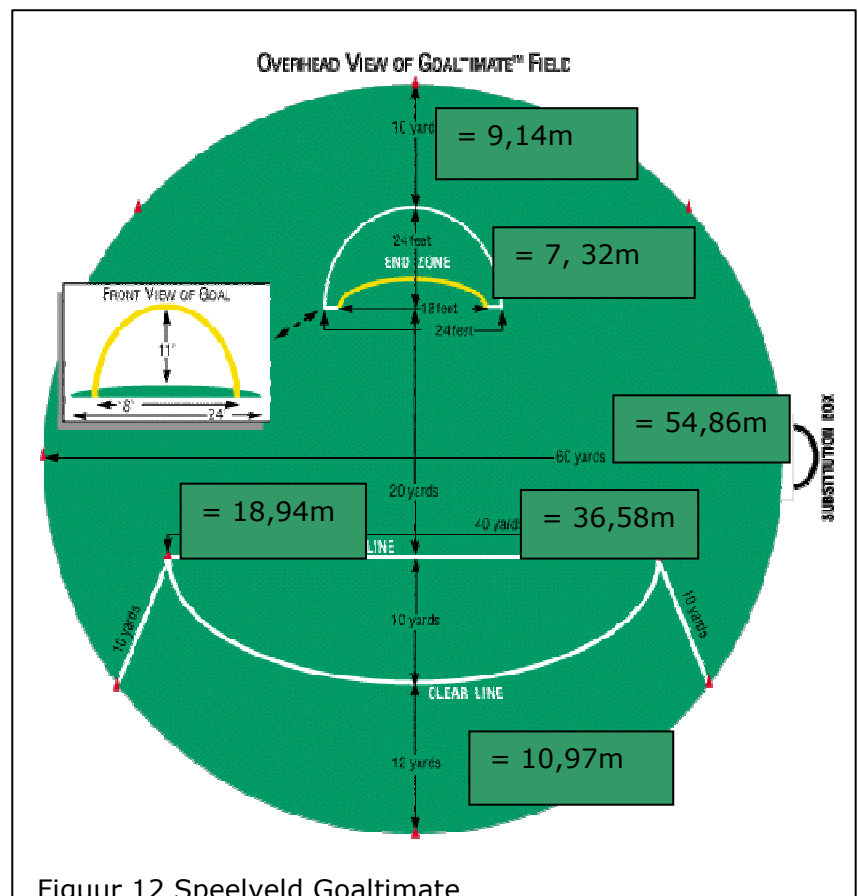
⁹ NEDERLANDS FRISBEE BOND, *De frisbeesport*, Internet, 09-03-09, (http://www.frisbeesport.nl/web/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=264)

¹⁰ Samengevat uit: WIKIPEDIA, *Flying disc games*, Internet, 2008-10-01, (http://en.wikipedia.org/?title=DDC_Frisbee#Double_Disc_Court)

10. Goaltimate



Figuur 11 Doel bij Goalty
(<http://sandiegodisc.org/goaltimate>)



Figuur 12 Speelveld Goaltimate
(<http://sandiegodisc.org/goaltimate>)

Goaltimate, door de spelers ervan, ook wel "goalty" genoemd is een frisbeeonderdeel waarbij men 6 tegen 6 speelt. Goaltimate heeft erg veel weg van ultimate frisbee. Zeer opmerkelijk aan goaltimate is dat het speelveld een cirkel is met een diameter van 54,86m (=60 yards). Net zoals bij ultimate frisbee moet men door te schijf rond te spelen een pas trachten te geven naar een medespeler in de eindzone. Belangrijk hierbij is dat men de schijf door de "goal" werpt. Deze eindzone is een halve cirkel met diameter van 7,32m die achter het doel ligt (zie figuur 12). Het doel is een halve cirkel die 3,35m hoog is en een diameter heeft van 5,59m. Als men de schijf vanachter de 2-puntlijn door de goal kan werpen en hij wordt gevangen in de eindzone, dan telt het punt dubbel. De andere ploeg raakt in schijfbezit door hem te vangen of doordat de aanvaller niet binnen de 5 seconden de schijf werpt. Zoals bij ultimate frisbee kan men dus worden uitgeteld. Als er door de aanval een punt gescoord wordt, blijft deze ploeg in schijfbezit. Ze moeten dan proberen achter de clear line te raken. Slagen ze hierin, dan mogen ze van daaruit een nieuwe aanval trachten op te zetten. Het is dus zeer belangrijk dat de verdedigende ploeg in schijfbezit kan komen om punten te kunnen scoren.¹¹

¹¹NEDERLANDS FRISBEE BOND, *De frisbeesport*, Internet, 09-03-09,
(http://www.frisbeesport.nl/web/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=264)

III. Ultimate Frisbee

1. Inleiding

In dit hoofdstuk komt alles wat met het spelen van ultimate frisbee te maken heeft aan bod. Eerst is er een overzicht van de spelregels die men toepast bij het spelen van ultimate frisbee. Op die manier krijgt men een beeld van hoe ultimate frisbee eruit ziet en gespeeld wordt. Daarna komen de uitrusting, het werpen en het vangen aan bod. Hierbij bespreekt men de beste manieren om een frisbee te werpen en te vangen. Tot slot vindt men in dit deel ook nog enkele belangrijke tactische principes terug die men kan toepassen tijdens het spelen van ultimate frisbee.

2. Spelregels¹²

2.1 Doel en verloop van het spel

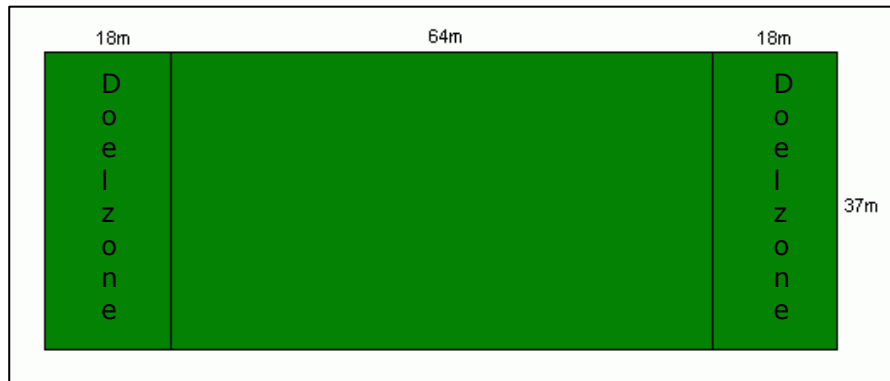
Bij ultimate frisbee is het doel van het spel de schijf te werpen naar een medespeler die zich in het doelgebied bevindt. Om hierin te slagen mag er echter niet met de schijf gelopen worden. Men moet de schijf dus zo rond proberen te spelen dat men een kans creëert om de schijf richting een ploegmaat in de doelzone te werpen. Lukt men hierin dan scoort men een punt. Na het scoren van een punt wordt er van aanvalsrichting veranderd. Dit om ervoor te zorgen dat niemand voordeel haalt uit de wind. De aanvallende ploeg werpt de schijf vanaf de voorste doellijn het veld in.

Bij ultimate frisbee outdoor wordt er zeven tegen zeven gespeeld. Indoor wordt er maar met vijf tegen vijf gespeeld. Tijdens het spelen van ultimate frisbee wordt er beroep gedaan op heel wat vaardigheden. Zo moet men de schijf kunnen werpen en vangen. Men moet ook over een goede uithouding beschikken aangezien men heel de wedstrijd moet bewegen om zich aanspeelbaar op te stellen. Er zijn ook een aantal tactische principes die men tijdens een wedstrijd ultimate frisbee kan toepassen. Wat dit spel zo interessant maakt is dat een slechte worp of een onderschepping van de frisbee meteen voor een tegenaanval kan zorgen. Dit maakt dat ultimate frisbee een zeer snelle sport is.

¹² NEDERLANDS FRISBEE BOND, *De frisbeesport*, Internet, 2009-03-15, (http://www.frisbeesport.nl/web/images/stories/spelregels/ultimate_regels_2006.pdf)

2.2 Speelveld

Het speelveld van ultimate frisbee is rechthoekig en meet 100m bij 37m. Aan beide zijden van het speelveld is een doelzone van 18m bij 37m. Het is in dit gebied dat de schijf gevangen moet worden om te kunnen scoren. Indoor wordt er op een kleiner speelveld gespeeld. Meestal is dit op een handbalveld waarbij de diepte van de eindzone 6m bedraagt.



Figuur 13 Speelveld ultimate frisbee
(<http://ultimatephotos.org/the-sport.html>)

2.3 Tijdsduur

Een wedstrijd ultimate frisbee wordt gespeeld tot een ploeg 21 punten heeft gescoord. Normaal is er dus geen tijdsduur voorzien. Er is een pauze voorzien als één van de twee ploegen 10 punten heeft gescoord, deze pauze duurt tien minuten. Soms wordt er gekozen voor het spelen van 2x 25 minuten.

2.4 Beginworp

Aan het begin van de wedstrijd, de tweede helft of na het scoren van een punt wordt er elke keer een uitworp gedaan. Dit is het in het veld brengen van de schijf door het team dat het laatste punt gescoord heeft of de ploeg die de wedstrijd of tweede helft begint. In de frisbeewereld wordt dit de "pull" genoemd. Beide teams staan op de voorste lijn van hun eigen doelgebied wanneer de schijf wordt geworpen.

2.5 In of uit

De schijf is "in" als de speler, die de schijf vast heeft, binnen de lijnen van het veld staat. Staat deze speler echter met één voet op de lijn dan is deze schijf uit. Ook bij het vangen van de frisbee na een sprong moet de speler binnen de lijnen van het veld landen. Is de schijf uit, dan is deze voor de andere partij. Een speler van de andere partij brengt de schijf dan terug in het spel van op de plaats waar de schijf de buitenlijn passeerde of van waar de speler die uit stond zich op dat moment bevond.

2.6 Foutregel

- A. Ultimate frisbee is een non-contact sport
- B. Er mag telkens maar één verdediger de schijfbezitter verdedigen.
- C. Men mag als verdediger de schijf niet uit de handen van de schijfbezitter slaan of pakken.
- D. Men mag niet in de loopbaan van een speler van de andere ploeg gaan staan.

Als er een fout gebeurt, roept één van de spelers "FOUT". Het spel wordt op dat moment stilgelegd.

2.7 Marker

Een speler wordt de verdediger van de werper wanneer hij zich binnen 3m van de pivotvoet van de werper bevindt. Deze persoon wordt op dat ogenblik de marker genoemd. Er mag slechts één verdediger bij de werper staan. De afstand die de marker met de werper moet houden, bedraagt de diameter van de schijf en is dus ongeveer 30cm. Komt de marker dichterbij dan de schijfafstand begaat deze speler een fout. Als marker mag men ook nooit de werper aanraken tenzij de werper een beweging richting de marker maakt. De marker mag ook nooit het pivoteren van de werper verhinderen. Als de marker een fout begaat, moet hij twee seconden aftrekken van het aftellen. Begaat hij twee maal een fout, dan moet hij opnieuw van nul beginnen te tellen.

2.8 De 10-secondenregel

Als verdediger kan men de werper onder druk zetten door luidop te tellen. Men moet zich dan wel als marker, de speler die verdedigt op de werper, binnen de 3m van de werper bevinden. De werper mag vanaf het ogenblik dat de verdediger begint te tellen de schijf maar 10 seconden vasthouden en moet de schijf dan doorspelen naar een ploegmaat. Heeft de werper na de 10 seconden de schijf nog steeds vast, zal men deze aan de tegenstander moeten afstaan. Dankzij deze regel krijgt het spel meer snelheid krijgt. Het geeft de tegenstander ook de mogelijkheid om de spelers onder druk te zetten en op deze manier een slechte pas uit te lokken.

2.9 Loopregel

Er mag in geen geval met de frisbee in de hand worden gelopen. Bij het vangen van de frisbee is het de bedoeling om zo snel mogelijk te stoppen. Hierop staat geen aantal passen maar doet men beroep op de eerlijkheid van de spelers. Men mag als men stilstaat met de schijf in de handen wel pivoteren. Hierbij moet er dan wel op gelet worden dat de pivotvoet pas verplaatst wordt nadat de schijf is losgelaten. Dus wanneer de schijf in de lucht is.

2.10 Schijfverlies

De verdedigende ploeg komt in schijfbezit wanneer een worp van het aanvallende team niet bij een medespeler terechtkomt. Men verliest de schijf ook:

- als de tegenstrever de frisbee onderschept
- als de schijf de grond raakt
- als de schijf buiten de lijnen van het speelveld wordt gevangen
- als de werper “uitgeteld” wordt (bij 10-secondenregel)
- als de ontvanger de schijf niet onder controle krijgt
- als de schijf van hand tot hand wordt doorgegeven
- als de werper zijn eigen schijf vangt zonder dat deze door iemand anders is aangeraakt. Men mag een zelf geworpen schijf dus niet opnieuw vangen

Nadat de schijf voor de verdedigende ploeg is, mogen zij meteen beginnen aan te vallen vanaf het punt waar de schijf zich op het moment van het schijfverlies bevond.

2.11 Spelerswissel

Na elk gescoord punt mag er gewisseld worden. Er staat geen beperking op het aantal spelers, dat gewisseld mag worden. De wissel moet wel gebeuren voor de daaropvolgende uitworp (pull). Ultimate frisbee is een fysiek zware sport omdat men heel de tijd in beweging moet zijn. Het kan dus nuttig zijn dat men over voldoende wisselers beschikt.

2.12 Geen scheidsrechter

Bij ultimate frisbee is er geen scheidsrechter aanwezig. Dit geeft ultimate frisbee een eigen karakter tegenover de andere ploegsporten. Frisbee draagt fairplay dan ook hoog in het vaandel. Het is zelfs de belangrijkste eigenschap die men moet respecteren. Daarom is er op elk toernooi een spirit-of-the-game trofee. Deze wordt door de spelers zelf uitgereikt aan de ploeg die het meeste fairplay toont. Voor de meeste clubs is deze trofee zelfs belangrijker dan de overwinning zelf.

Doordat er geen scheidsrechter is, zijn de spelers zelf verantwoordelijk voor het spelverloop. Bij het maken van een fout moet dit door de spelers gemeld worden. Zowel als men zelf een fout begaat als wanneer men een fout ondergaat, moet men dit melden. Als beide partijen (diegene die de fout maakt en diegene op wie de fout gemaakt is) akkoord gaan wordt er verder gespeeld. Bij betwisting gaat de schijf terug naar de werper, deze mag van op de plaats waar hij zich bevond bij de pas het spel hervatten.

3. Materiaal en uitrusting



Figuur 14 Verschillende frisbees
(http://static.zoovy.com/img/charisgomes/-/ultimate/8_disc_set.jpg)

3.1 Materiaal

Bij een wedstrijd ultimate frisbee wordt gebruik gemaakt van een frisbee. Dit is een schijf gemaakt van plastic. Deze schijven zijn er in verschillende gewichten en kleuren. Ook de afbeeldingen op deze schijven zijn enorm divers. Bij ultimate frisbee wordt er meestal gebruik gemaakt van frisbees met een gewicht van 175gram en een diameter van ongeveer 27cm. Tijdens een wedstrijd ultimate frisbee moet er gebruik gemaakt worden van een schijf die door de WFDF (World Frisbee Disc Federation) goedgekeurd is. Meestal zorgen beide teams ervoor dat ze een goedgekeurde schijf bij zich hebben. De ene helft wordt er dan gespeeld met de schijf van de ene ploeg. De andere helft wordt de schijf van de andere ploeg gebruikt.

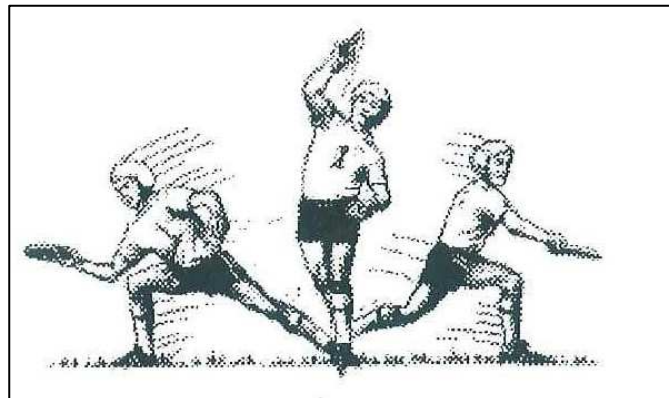
3.2 Uitrusting

Bij het spelen van ultimate frisbee, worden er gewone outdoor voetbalschoenen gedragen. Deze hebben noppen aan de zool die zorgen voor meer grip bij het lopen. Voor de rest draagt men als men buiten speelt best kledij die vuil mag worden. Als men de schijf wil vangen kan het soms zijn dat men moet duiken om aan de schijf aan te kunnen. Tijdens een wedstrijd ultimate frisbee is het belangrijk dat de kledij van de ene ploeg gemakkelijk valt te onderscheiden van de kledij van de tegenstander. Dit om verwarring te voorkomen.

4. Werptechnieken

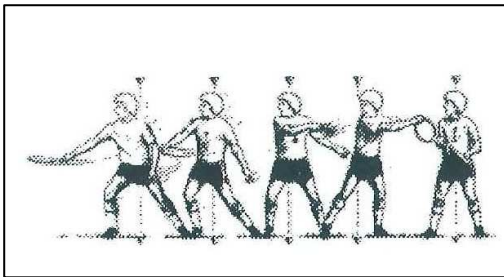
4.1 Belangrijkste worpen

Bij ultimate frisbee zijn er enorm veel manieren om de frisbee te werpen. Het is echter in het begin niet gemakkelijk om de schijf ver of mooi gestrekt te werpen. Bij elke worp moet een "spin"-beweging gemaakt worden waardoor de schijf door de lucht snijdt. Deze spin beweging kan men creëren door met de pols te "snappen". Het snappen van de pols wil zeggen dat men een korte zijwaartse beweging maakt met de pols waardoor de schijf begint te draaien. Het spinnen van de schijf is dan ook het belangrijkste aandachtspunt bij het werpen van de frisbee, het zorgt ervoor dat de schijf door de lucht zweeft. Op figuur 15 ziet men de uitgangshoudingen voor de drie basisworpen. De meest voorkomende worpen, die men tijdens een wedstrijd ultimate frisbee gebruikt, zijn de backhand, de side-arm en de hammer. Hierna volgt een korte bespreking van deze drie basisworpen.

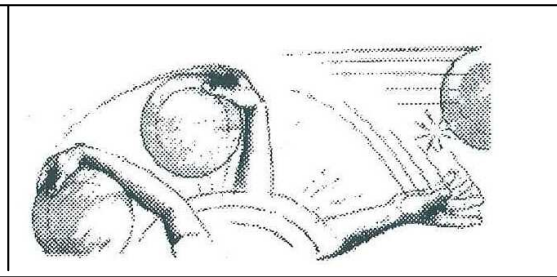


Figuur 15 Verschillende uitgangshoudingen bij het werpen (uit Ultimate: Fundamentals of the sport)

4.1.1 De backhand



Figuur 16 Zijaanzicht backhand (uit Ultimate: Fundamentals of the sport)



Figuur 17 Bovenanzicht backhand (uit Ultimate: Fundamentals of the sport)

De backhand is veruit de bekendste worp. Als men iemand ziet frisbeeën, is dit vaak de worp die men ziet.

De schijf wordt vastgenomen zoals men een waaier zou vastnemen, de duim zit bovenaan de schijf, de andere vingers zitten aan de onderkant. Gemakkelijker is om de wijsvinger aan de zijkant van de frisbee te houden (zie figuur 18). Dit zorgt ervoor dat de worp stabiel is. Als men gebruik maakt van deze greep verliest men wel aan kracht. Wilt men een greep die stevig en krachtig is, gebruikt men best de powergreep waarbij de schijf met vier vingers aan de binnenrand wordt omkneld en de duim zich aan de bovenkant bevindt (zie figuur 19).

Men staat tijdens de worp met het been langs de werphand voor. Een rechtshandige zal dus zijn rechterbeen schuin voorwaarts plaatsen en een linkshandige zijn linkerbeen. Bij het werpen van de schijf wordt het lichaamsgewicht van achter naar voor gebracht. Belangrijk bij deze worp is dat men de schijf bij het loslaten horizontaal houdt zodat hij parallel met de grond door de lucht zweeft. Na de worp volgt er een doorzwaaibeweging van de arm.

Deze worp wordt gebruikt om een medespeler die veraf staat te bereiken wanneer een verdediger de forehand zijde afdekt. Men kan hiermee ook een korte pas geven.¹³



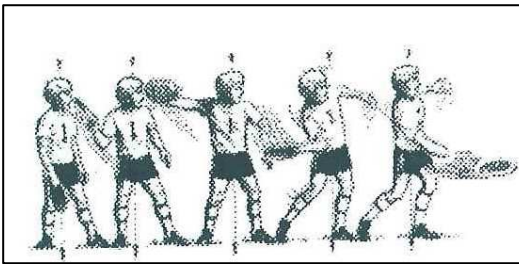
Figuur 18 Basisgreep backhand (www.ultimatehandbook.com)



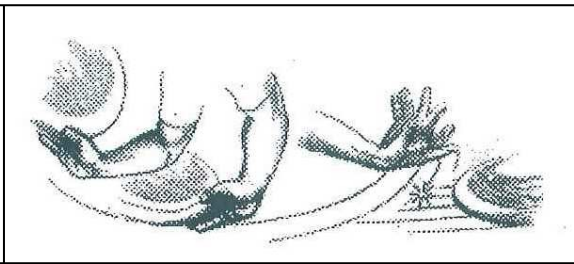
Figuur 19 Powergreep backhand (www.ultimatehandbook.com)

¹³ *Catch the spirit*, Internet, 2008-10-06, (<http://www.catchthespirit.co.uk/>)

4.1.2 De side-arm of forehand



Figuur 20 Zijaanzicht forehand (uit Ultimate: Fundamentals of the sport)



Figuur 21 Bovenanzicht forehand (uit Ultimate: Fundamentals of the sport)

De forehand is een iets moeilijker worp maar kan eenvoudig aangeleerd worden met de split-fingers techniek waarbij men een soort van "peace-teken" maakt aan de onderkant van de schijf (zie figuur 22). Men plaats de middenvinger in de rand van de schijf en wijst met de wijsvinger naar het midden van de schijf. Eens men deze greep en polsbeweging doorheeft wordt het gemakkelijk om met de forehand een medespeler te bereiken.

Bij de forehand staat men, anders dan bij de backhand, met het been van de werphand naar achter en met het andere been voor. Een rechtshandige staat dus met zijn rechterbeen schuin achterwaarts, een linkshandige met zijn linkerbeen. Gedurende de worp houdt men de elleboog laag en dicht tegen het lichaam (zie figuur 20). Zoals bij elke worp, is ook bij de forehand, het "snappen" van de pols belangrijk. Men brengt de schijf van achteren naar voren en op het moment van de worp snapt men met de pols waardoor de frisbee begint te spinnen (zie figuur 21). Van groot belang bij de forehand is dat de schijf horizontaal ligt bij het loslaten zodat deze horizontaal vliegt.

Men gebruikt deze worp net zoals bij de backhand om iemand veraf te bereiken. Door enkel met de pols te werpen kan men een korte pas geven.¹⁴



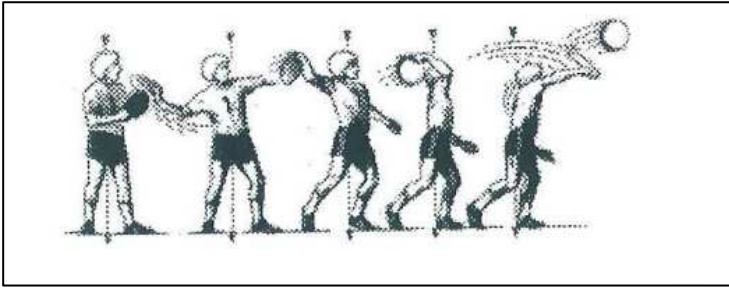
Figuur 22 Basisgreep forehand (www.ultimatehandbook.com)



Figuur 23 Powergreep forehand (www.ultimatehandbook.com)

¹⁴ *Catch the spirit*, Internet, 2008-10-06, (<http://www.catchthespirit.co.uk/>)

4.1.3 Hammer of upside down



Figuur 24 Zijaanzicht hammer (uit Ultimate: Fundamentals of the sport)



Figuur 25 armbeweging hammer (uit Ultimate: Fundamentals of the sport)

De hammer is misschien wel de moeilijkste van de drie basisworpen. Eigen aan de hammer is dat de schijf ondersteboven door de lucht zweeft. De schijf vliegt dus door de lucht met de bovenkant van de frisbee naar de grond. Hierdoor is deze schijf moeilijker om op te vangen.

Bij de hammer staat men in een voorwaartse spreidstand waarbij het been langs de werpzijde naar achter staat. Een rechtshandige staat dus met zijn rechterbeen achterwaarts, een linkshandige met zijn linkerbeen. De greep die men bij de hammer gebruikt is dezelfde als bij de forehand. Men maakt dus gebruik van de "splitfingers"-greep waarbij de midden- en wijsvinger onderaan de frisbee een "peace-teken" vormen. De hammer wordt niet van naast het lichaam geworpen maar van boven het hoofd. Men werpt de schijf van schuin boven zijn hoofd en voert weer een snapbeweging uit met de pols (zie figuur 24). Net voor het loslaten is het belangrijk dat men de schijf lichtjes met de onderkant naar rechts laat wijzen (voor een rechtshandige). Hierdoor zal de schijf als deze in de lucht komt gaan draaien zodat de bovenkant van de schijf naar onder wijst. Deze worp kan men gebruiken om over het hoofd van een tegenspeler een medespeler te bereiken.¹⁵



Figuur 26 Basisgreep hammer (www.ulitmatehandbook.com)

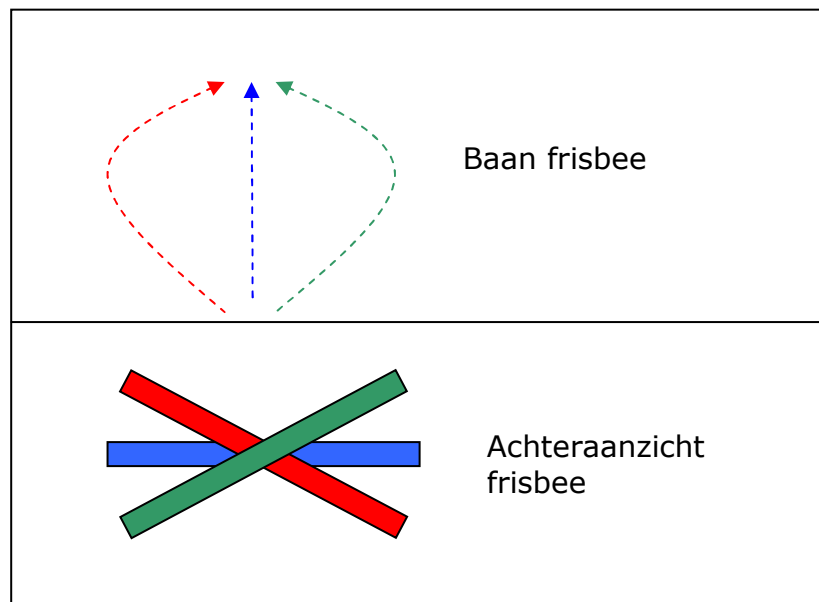


Figuur 27 powergreep hammer (www.ulitmatehandbook.com)

¹⁵ *Catch te spirit*, Internet, 2008-10-06, (<http://www.catchthespirit.co.uk/>)

4.2 Bocht maken met de frisbee

Om de baan van de frisbee van een rechte lijn te doen afwijken, moet men de hoek waaronder de schijf wordt losgelaten veranderen. Als men bijvoorbeeld wil dat de schijf een bocht van rechts naar links maakt, dan moet men de schijf loslaten met de rechterzijde hoger dan de linkerzijde (groene baan). Op deze manier kan men dus zorgen dat de baan van de frisbee afwijkt van de rechte lijn. Wil men echter een bocht creëren die van links naar rechts draait, dan zal men de schijf dus andersom moeten houden bij het loslaten, dus met de linkerzijde van de schijf hoger dan de rechterzijde (rode baan). Door de frisbee in een bocht te werpen heeft men de mogelijkheid om een tegenstander te omspelen. Tevens maakt het feit dat de frisbee een andere baan beschrijft, het voor de tegenstander ook veel moeilijker om deze te onderscheppen. Men kan deze eigenschap van de frisbee als aanvaller gebruiken.



Figuur 28 Baan van frisbee (Ward Mertens)

5. Vangtechniek

5.1 Eénhandige



Figuur 29 Eénhandig vangen (uit Ultimate: Fundamentals of the sport)

Figuur 30 Eénhandig vangen hoge frisbee (uit Ultimate: Fundamentals of the sport)

Bij de éénhandige vangtechniek is het belangrijk dat de men de schijf zo vangt dat er zowel vingers aan de onderkant als aan de bovenkant zijn. Is de schijf hoog wanneer men hem wilt vangen, dan is de duim aan de onderkant (figuur 29) en de andere vingers aan de bovenkant. Is de schijf juist laag bij het vangen, dan is dit net andersom (figuur 30). De duim wordt aan de bovenkant en de andere vingers aan de onderzijde van de frisbee gehouden. Het is echter aan te raden om zeker in het begin de schijf met beide handen te vangen.

5.2 Tweehandige

De tweehandige vangtechniek is veiliger maar kan niet in elk geval toegepast worden. Door de frisbee met één hand aan de onderkant en de andere aan de bovenkant te vangen, is de kans dat de schijf valt zeer klein. Deze manier van vangen noemen we de "pancake-catch".¹⁶



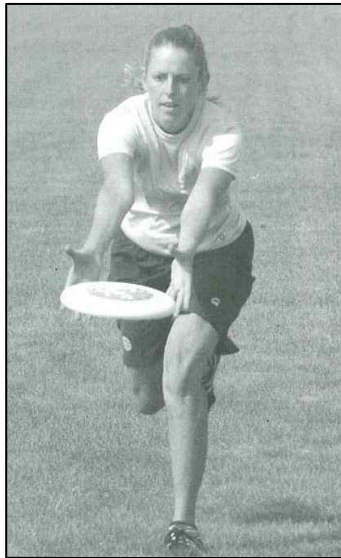
Figuur 31 Zijaanzicht pancake catch (www.ultimatehandbook.com)



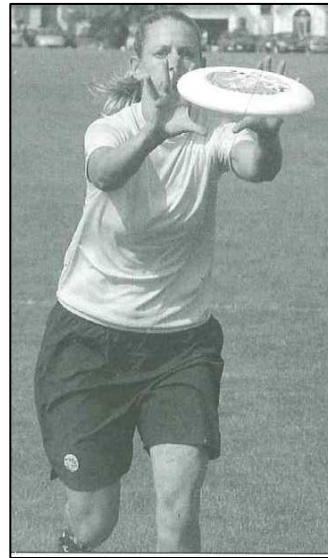
Figuur 32 Onderaanzicht pancake catch (www.ultimatehandbook.com)

¹⁶ Ultimatehandbook: your guide to everything ultimate, Internet, 2008-09-30, (<http://www.ultimatehandbook.com/wordpress/>)

Een andere manier om de schijf met 2 handen te vangen, is deze waarbij men de vingers hetzelfde houdt zoals men dit bij de eenhandige techniek deed. Men omknelt bij een lage worp de schijf met de duimen naar boven en de andere vingers langs onder (zie figuur 33). Bij een hoge worp doet men net andersom (zie figuur 34).



Figuur 33 lage schijf vangen met 2 handen
(Uit Ultimate: techniques & Tactics)



Figuur 34 hoge schijf vangen met 2 handen
(Uit Ultimate: techniques & Tactics)

5.3 Baan van de schijf inschatten

Belangrijk bij het vangen van de frisbee is het juist en goed inschatten van de baan die de frisbee beschrijft. Zeer dikwijls ziet men beginners als gek achter de schijf lopen terwijl deze nog kan draaien. Door de baan van de frisbee goed in te schatten kan men een voorsprong creëren op de verdediger. Dit doet men door te anticiperen op de vlucht van de frisbee. Het is echter wel belangrijk dat men de schijf altijd in het oog houdt. De leerlingen zullen dus moeten leren dat ze steeds naar de schijf moeten kijken. Eigen aan de vlucht van de frisbee is dat deze enorm snel kan vliegen maar zeer traag naar de grond zakt. Dit maakt het wel gemakkelijker om hem te vangen. De vlucht van de frisbee wordt natuurlijk ook beïnvloed door de wind. Daarom werd in de spelregels het wisselen van de aanvalsrichting opgenomen.

6. Tactiek

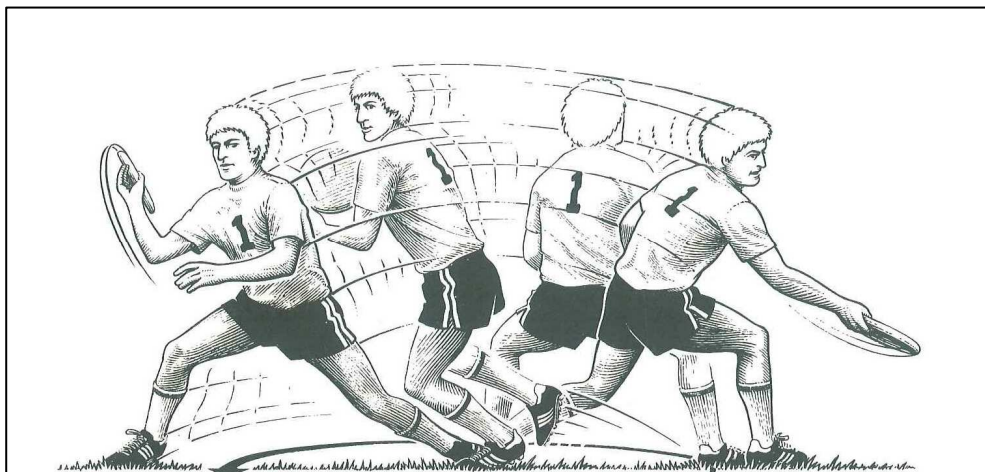
6.1 Aanval

Op de eerste plaats heeft men het "pivoteren". Bij het pivoteren, draait men rond zijn as door één voet te laten staan; deze voet noemen we de pivotvoet. Als werper kan men op deze manier ruimte creëren om tot een veilige worp te komen (zie figuur 35). Zoals men bij de spelregels al heeft gezien is het wel belangrijk dat de pivotvoet op de grond blijft staan totdat de schijf losgelaten wordt. Pivoteren is geen echte tactiek maar kan men als werper toch goed gebruiken bij het opzetten van een aanval.

Daarnaast kan men gebruik maken van de "cut". Dit is het vrijlopen van de ontvangers door een schijnbeweging te maken. Men kan dit vergelijken met het maken van een "in en out beweging" bij basketbal. Op deze manier trachten de spelers zich van hun verdediger los te maken om op een veilige manier een pas te ontvangen van de werper. Als de ontvanger zich vrij kan maken, heeft de werper de kans om een give-and-go te spelen. Hij werpt de schijf naar de vrije ontvanger en loopt zelf de vrije ruimte in om de schijf terug te ontvangen. De aanvallende ploeg kan op deze manier heel wat terreinwinst maken.

Als men echt geen afspeelmogelijkheden heeft, kan men ook kiezen voor een "dump". Bij een dump geeft men een korte pas, meestal achteruit, om van daaruit opnieuw een aanval op te zetten.

Er zijn natuurlijk nog veel meer tactieken mogelijk. Omdat we het hier hebben over frisbee aanbieden in de secundaire school, zou uitgebreid praten over tactiek ons te ver leiden.¹⁷



Figuur 35 Pivot in ultimate frisbee (uit: *Ultimate: fundamentals of the sport*)

¹⁷ KALB IRV EN KENNEDY TOM, *Ultimate: Fundamentals of the sport*, Revolutionary Publishing, Santa Barbara, 1982, 104 pagina's

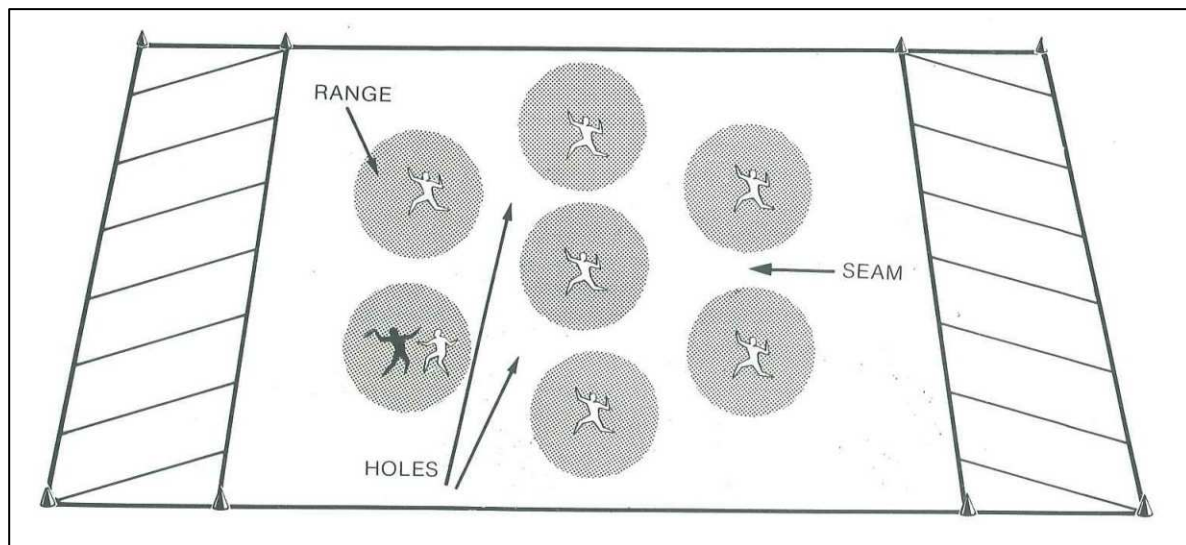
6.2 Verdediging

Op de eerste plaats is er de "marker", dit is de speler die bij de werper van de tegenstander staat. Hij moet beletten dat de werper een goede worp kan uitvoeren. Het is ook de marker die de werper kan uittellen. Zeer belangrijk is dat men nooit met twee spelers op dezelfde speler mag verdedigen. Het maken van goede afspraken is hier dus onontbeerlijk.

Vervolgens heeft men de verdedigingstactieken man-op-man en zoneverdediging. Man-op-man verdediging is de verdedigingstactiek waarbij elke speler een tegenspeler krijgt toegewezen. Als een ploeg in verdediging komt te staan is het ieders taak om meteen bij zijn aanvaller te gaan staan. In het beginstadium is het aangewezen om te opteren voor deze verdedigingstactiek aangezien dit voor de spelers de eenvoudigste verdedigingstactiek is.

Bij zoneverdediging krijgt elke speler een zone opgelegd waarin hij verdediger is (zie figuur 36). Als er een aanvaller in zijn zone komt, dan zal hij op deze aanvaller moeten verdedigen. Deze verdedigingsvorm eist een goede communicatie tussen de verschillende spelers.

Bij gevorderde spelers gaat men wisselen tussen man-op-man en zoneverdediging. Hierdoor maakt men het voor de aanvallende ploeg moeilijker om een doelkans te creëren.¹⁸



Figuur 36 Opstelling zone verdediging (uit: Ultimate: fundamentals of the sport)

¹⁸ KALB IRV EN KENNEDY TOM, *Ultimate: Fundamentals of the sport*, Revolutionary Publishing, Santa Barbara, 1982, 104 pagina's

IV. Frisbee op school

1. *Inleiding*

Frisbee kan een ideale sport zijn om te geven tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. De verantwoording hiervoor vindt men in dit laatste en vierde deel terug. Naast de reden waarom men ultimate frisbee zou moeten aanbieden in de secundaire school vindt men in dit deel ook informatie terug rond "transfer". Dit deel bevat eveneens een periodeplan met vijf uitgewerkte lessen en een observatieprotocol om te gebruiken tijdens de testles. Tot slot worden er in dit deel ook instructiefilmpjes aangeboden over de drie basisworpen.

2. *Frisbee op school: verantwoording*

2.1 Fysieke component

Ultimate frisbee geeft de leerlingen de mogelijkheid om op een aangename manier aan hun conditie te werken. Tijdens ultimate frisbee is het belangrijk dat men zich steeds aanspeelbaar opstelt. Dit kan men alleen doen door veel te bewegen. Op deze manier wordt er dus tijdens de lessen gewerkt aan de uithouding van de leerlingen. Ook tijdens de oefeningen en spelvormen om het frisbeeën aan te leren, wordt er veel bewogen. Een leerling zal dus tijdens de lessenreeks frisbee op een speelse manier een goede uithouding ontwikkelen. Frisbee kan de leerlingen ook aanzetten tot lifetime sportbeoefening. Een frisbee is niet duur en is het enige materiaal dat men nodig heeft voor het spelen van frisbee.

2.2 Vakoverschrijdende eindtermen (VOETen)

Ultimate frisbee biedt de mogelijkheid om aan de vakoverschrijdende eindtermen te werken. Men werkt via ultimate frisbee niet alleen aan de motorische ontwikkeling van de leerlingen, maar ook aan de sociale ontwikkeling en aan een positief zelfbeeld. De fairplay die men bij frisbee hoog in het vaandel draagt, zorgt ervoor dat leerlingen sociaal met elkaar zullen moeten leren omgaan. Ze zullen op verantwoorde wijze moeten leren samenspelen. Bij ultimate frisbee is er geen scheidsrechter aanwezig, hierdoor is deze sportvorm nog beter geschikt om aan de sociale vaardigheden van de leerlingen te werken. Wanneer men de worpen op de juiste manier onderwezen krijgt, zullen de leerlingen al snel tot succesbeleving komen. Dit leidt tot een positiever zelfbeeld bij deze leerlingen.

Tot slot kan men bij het aanbieden van frisbee op school ook nog eens transfer uitlokken. Door de leerlingen tactische principes, die getransfereerd kunnen worden, aan te bieden wordt er eveneens aan de eindterm "leren leren" gewerkt. De leerlingen leren geleerde zaken uit de ene context te gebruiken in een andere context. Door deze transfer leren de leerlingen zich beter redden in nieuwe situaties (zie 3 Transfer).

2.3 Aan te leren techniek

De meeste mensen denken dat het werpen van een frisbee werpen een zeer technische vaardigheid is. Maar wanneer de technieken op een juiste manier onderwezen worden, kan men al snel resultaten bereiken. Eens men de basis onder de knie heeft, wordt het dan ook prettig om ultimate frisbee te spelen. Daarom ook is ultimate frisbee een ideale sport om aan te bieden in het secundair onderwijs. Omdat men toch over de nodige technische en tactische bagage dient te beschikken, is de sport gepast om aan te bieden vanaf de tweede graad van het secundair onderwijs. Een extra motivatie is dat deze leerlingen beter in staat zijn om op zelfstandige wijze te werken.

3. Transfer¹⁹

3.1 Wat is transfer

*"Transfer is draagbaar leren. Iets wat geleerd werd binnen één context komt van pas bij een andere context."*²⁰

Met deze zin alleen weet men echter nog niet meteen wat transfer nu juist is en wanneer transfer voorkomt. Transfer is het gebruiken van een geleerde vaardigheid binnen een andere context dan waarin de vaardigheid werd aangeleerd. Men gaat een vaardigheid uit de ene bewegingscontext dus transfereren naar de nieuwe bewegingscontext. Op deze manier gaan de leerlingen een hele waaier aan mogelijkheden ontwikkelen om zich tijdens een nieuwe situatie te kunnen redden. De leerlingen worden dus flexibeler. Wanneer men een vaardigheid of principe op een juiste manier in een nieuwe context gebruikt, dan spreekt men van positieve transfer.

Voorbeeld positieve transfer: de leerling heeft tijdens de les basketbal zich leren vrijlopen. Hij maakte een schijnbeweging waarna hij explosief versnelde. Hierdoor creëerde hij een voorsprong op zijn verdediger. Nadien in de les ultimate frisbee maakt diezelfde speler een schijnbeweging waarop hij de vrije ruimte inloopt (=Cutten). Doordat hij vrijkomt, kan de werper de schijf in de richting van de ontvanger werpen.

Men moet echter wel opletten dat men geen negatieve transfer creëert. Bij negatieve transfer gaat men de geleerde vaardigheden of principes op een verkeerde manier gebruiken in een nieuwe context. Hierdoor gaan de leerlingen bijvoorbeeld een fout gebruik van de principes ontwikkelen.

Voorbeeld negatieve transfer: de leerling die rugby speelt gaat bijvoorbeeld met de schijf trachten terreinwinst te maken of de schijf steeds achteruit passen tijdens het spelen van ultimate frisbee.

3.2 Hoe transfer uitlokken?

Om transfer te bekomen is het zeer belangrijk dat de twee verschillende bewegingscontexten niet te hard van elkaar verschillen. Is dit wel zo dan zal heel moeilijk zijn om tot transfer komen. Er zijn drie spelcategorieën: doelspelen, terugslagspelen en slag- en loopspelen. Spelen uit dezelfde spelcategorie hebben dezelfde spelidee. Frisbee hoort thuis bij de doelspelen en heeft dus dezelfde spelidee als bijvoorbeeld voetbal en basketbal. Dit spelidee kan het best omschreven worden als zoveel mogelijk kansen

¹⁹ LEYSEN HILDE, *What's in a game? Spelidactische verkenning*, Acco, Leuven, 2004, 75 pagina's

²⁰ Citaat uit: LEYSEN HILDE, *What's in a game? Spelidactische verkenning*, Acco Leuven, 2004, p. 59

afdwingen en schijfbezit of balbezit behouden. Is men in verdediging, dan tracht men de schijf of bal te onderscheppen en de kansen van de tegenpartij te verhinderen. Aangezien frisbee dezelfde spelidee heeft als de andere doelspelen is het mogelijk om op een eenvoudige manier transfer te bekomen. Het enige verschil bij de verschillende doelspelen is het movendum, het object waar mee gespeeld wordt. Als leerkracht is het belangrijk dat men de leerstof zo aanbiedt dat de leerlingen de transfer zelf zien of dat de transfer via een gesprek of oefening duidelijk wordt. Wanneer dit gebeurt wordt transfer onderwezen.

3.3 Transfermogelijkheden bij frisbee

Omdat frisbee thuishoort onder de noemer van de doelspelen, is het belangrijk dat men gaat kijken welke tactische principes er bij de verschillende doelspelen voorkomen. Eén van de belangrijkste principes bij de doelspelen is het vrijlopen. Bij frisbee wordt dit vrijlopen "cutten" genoemd. Als de leerlingen er zich van bewust zijn dat ze zich aanspeelbaar moeten opstellen tijdens een wedstrijd basketbal, dan zullen deze leerlingen zich tijdens andere doelspelen ook aanspeelbaar opstellen. Ook de give-and-go of het één-tweetje is een principe dat men kan gebruiken tijdens een wedstrijd ultimate frisbee.

Het is dus duidelijk dat men heel wat tactische principes vanuit andere doelspelen naar frisbee kan gaan transfereren. Men zal als leerkracht deze transfer wel moeten onderwijzen omdat het voor de leerlingen niet altijd duidelijk is of men de vaardigheid wel degelijk kan gebruiken. Het aanleren van transfer kan men bijvoorbeeld doen aan de hand van een onderwijsleergesprek. Tijdens dat gesprek richt men de aandacht van de leerlingen op het feit dat de geleerde vaardigheden en principes ook tijdens andere sporten gehanteerd kunnen worden. Het is slechts op deze manier dat men de transfer kan uitlokken.

4. Opbouw

In het boek basketbal: spelend leren vindt men een model voor progressieve leerstofopbouw in balsporten (LEYSEN H, 1997). Mits enkele kleine aanpassingen kan men dit model omzetten naar een model voor ultimate frisbee. Hierbij wordt er gewerkt vanuit een gesloten situatie naar een open situatie, de wedstrijd ultimate frisbee. Het is dus een opbouw waarbij men frisbee kan aanleren op een spelgerichte wijze. In de lessen die volgen wordt deze opbouw gebruikt.²¹

Fase 1: ik en medespeler met frisbee

In deze eerste fase is het vooral belangrijk dat de leerlingen de basisworpen onder de knie krijgen. Daarom wordt er in deze fase in een zeer gesloten situatie geoefend. In de lessen vindt men dan ook oefeningen terug waarbij men binnen werkt zodat er geen rekening moet worden gehouden met wind of omgevingsfactoren. De enige twee deelnemers in deze fase zijn de werper en de ontvanger. Er is bij deze oefeningen geen druk van buitenaf. Deze stap is van groot belang bij het leren van frisbee. Men mag echter niet teveel tijd in beslag nemen.

Fase 2: ik en medespeler in beweging met frisbee

In deze fase wordt het al iets moeilijker om de medespeler te bereiken. Tijdens deze fase wordt de richting en afstand die men werpt belangrijker. Deze afstand en richting gaan variëren waardoor het voor de leerlingen moeilijker wordt. Vanaf deze fase kan men best buiten aan het werk gaan. Op deze manier leren de leerlingen ook rekening houden met de wind. Tijdens deze fase kan men beginnen met het aanleren van het "cutten", het vrijlopen. Het is best dat men dit zonder verdediger aanleert in een beginstadium. Men kan tijdens deze fase ook het pivoteren voor een worp al eens laten aanvoelen.

Fase 3: ik, medespeler en tegenstander

Deze fase kan men nog eens onderverdelen in tussenstappen. De eerste tussenstap is deze van de passieve verdediger. Er komt een verdediger bij die ervoor gaat zorgen dat het niet meer zo eenvoudig wordt om de medespeler te bereiken. Hierbij zijn de oefeningen op het cutten zeer belangrijk. In deze fase komen ook meer spelvormen aan bod omdat men met meerdere spelers op een terrein gaat werken.

De volgende stap is dat de verdediger steeds actiever gaat deelnemen aan de oefeningen en spelvormen.

²¹ DEHANDSCHUTTER TOON EN LEYSEN HILDE, *basketbal op school, Spelend leren*, Acco, Leuven, 2004, 244 pagina's

Fase 4: reële speelsituatie

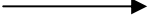
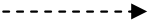
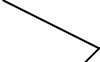
Dit is de laatste fase waarin het spel ultimate frisbee 5 tegen 5 wordt gespeeld. De leerlingen moeten op dit moment met meerdere zaken tegelijk kunnen rekening houden. Ze moeten de spelregels kennen en kunnen toepassen. Maar ook rekening houden met de acties van de medespelers en de verdedigers. Deze fase is het doel dat we met de kinderen willen bereiken. Als de leerlingen in deze fase goed aan het spel kunnen deelnemen hebben ze een nieuwe sportvorm onder de knie.

5. Periodeplan

Les	Thema	Oefenstof	
1	– Backhand – Forehand	Oefeningen en spelvormen basiswerpen	Fase 1
2	– Herhaling basiswerpen	Spelvormen + kennismaking met ultimate frisbee	Fase 2
3	– Hammer	Oefeningen en spelvormen hammer	Fase 1 + 2 + 3
4	– Ultimate frisbee	Spelvormen ultimate frisbee	Fase 3
5	– Test ultimate frisbee	Wedstrijd 4 tegen 4 waarop de 11n punten krijgen	Fase 4

6. Lesvoorbereidingen

6.1 Legende lesvoorbereidingen

L	Leerkracht
O	Aanvaller
O'	Aanvaller met schijf
X	Verdediger
	Speler in verplaatsing
	Pas
	Cut
	Kegel
	Hoepel

6.2 Lesvoorbereidingen



Campus Heverlee
Naamesteenweg 355
3001 Heverlee
tel. (016)39 92 00
fax (016)40 70 87

LESVOORBEREIDING 3 LO

naam : Ward Mertens
klas : 3 SL 1

stam LO : ☐ stage I ☐ stage II ☐ stage III ☐ stage IV BE : **Eindwerk**

stageschool of vereniging	KHLeuven	datum	2009
mentor/contactpersoon	Luc Jansegers	klas/groep	2 ^e graad
activiteitendomein	Doelspelen: Frisbee	uur	100 min
lesnummer	1	aantal leerlingen	20

I. Lesthema's

- Backhand
- Forehand

II. Beginsituatie

Dit is de eerste les frisbee voor de leerlingen. Het is belangrijk dat ze de 2 basisworpen aanleren. Deze les wordt er dan ook vooral aan de backhand en forehand gewerkt. Ook het vangen is van essentieel belang en komt tijdens deze les aan bod. Omdat de leerlingen de worpen eerst onder de knie moeten krijgen, kan deze les binnen doorgaan. Binnen is er geen wind waardoor de frisbee veel stabiel kan vliegen.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen

- Lln hanteren de juiste greep bij de backhand en de forehand
- Lln kunnen de schijf over een afstand van 15m gericht werpen (forehand en backhand)
- Lln kunnen een aangeworpen schijf met 2 handen vangen

Persoonsgebonden doelen

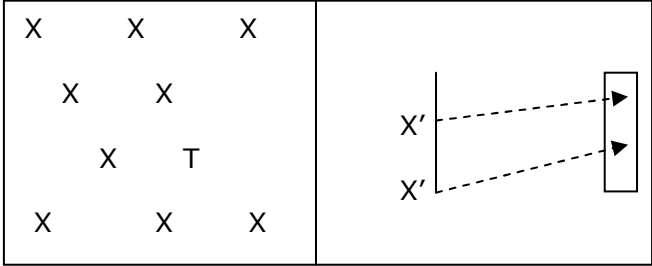
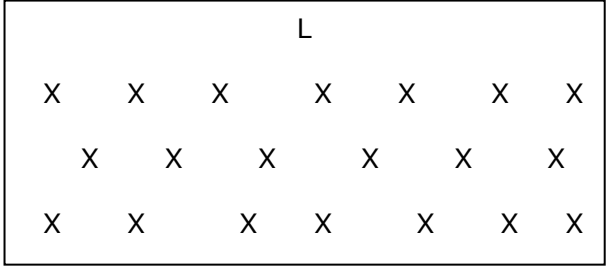
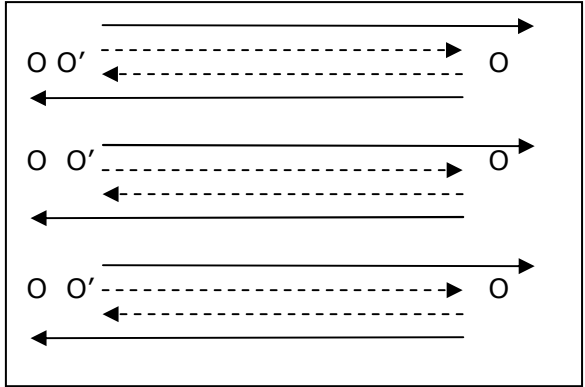
- Lln kennen en kunnen de aandachtspunten geven
- Lln spelen samen
- Lln weten welk been ze moeten voorplaatsen bij de verschillende worpen

IV. Bronnen

Catch te spirit, Internet, 2009-06-01, (<http://www.catchthespirit.co.uk/>)

DEHANDSCHUTTER TOON EN LEYSEN HILDE, *Speel je vrij! Praktijkboek balspelen*, Acco, Leuven, 2008, 183 pagina's

VAN KESSEL R., *Ultimate frisbee*, Praktijk in de lo: 2^e editie oktober 1999, Map

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<u>F:</u> cardiovasculaire opwarming <u>PM:</u> Iln maken richtingsveranderingen om de tikker te passeren <u>PM:</u> Iln tonen de werptechniek die ze beheersen <u>C:</u> Iln weten welke spieren ze aan het rekken zijn <u>F:</u> Iln brengen de spieren op lengte <u>PM:</u> Iln verplaatsen het gewicht van de achterste voet op de voorste voet <u>PM:</u> Iln werpen de schijf met een polsbeweging (snapbeweging)	<u>Opwarming</u> <u>Tikkertje</u> De Iln spelen tikkertje op een afgebakend terrein in de zaal. We spelen met 1 of 2 tikkers (=T) Wordt men getikt moet men aan de andere kant van de zaal door een vak werpen met een frisbee van aan een lijn. Lukt dit, mag men terug meedoen. Ieder heeft 3 pogingen. Na 3 gemiste pogingen mag men terug meedoen. Doel = hoepel in het midden van een goal <i><u>Rekkingoefeningen:</u></i> – <i>Schouders rekken: 1 hand achter de rug, met de andere hand de elleboog naar zich trekken</i> – <i>Lies: spreidstand, naar 1 zijde buigen totdat je het voelt rekken</i> – <i>Kuiten: 1 voet voor de andere plaatsen, handen naar de grond brengen, achterste been blijft gestrekt</i> <u>Kern</u> <u>Oef 1: aanleren backhand</u> Iln hebben per 3 één frisbee Ze staan op 10m van elkaar, daar waar de frisbee is, staan 2 leerlingen. Ze werpen de schijf met backhand naar elkaar en volgen de schijf. Zo wordt er dus steeds van plaats gewisseld. <i><u>Aandachtspunten:</u></i> – <i>Lichaamsgewicht verplaatsen</i> – <i>"snap" beweging van de pols</i> – <i>Schijf vliegt horizontaal</i>	L legt uit + demo opdracht  L doet vooraan rekkingoefeningen mee + telt  L toont instructiefilmpje OLG aandachtspunten + demo worp 	

<u>DA/C:</u> IIn maken kennis met de basisregels van ultimate frisbee <u>PM:</u> IIn geven gerichte passen met de bal <u>PM:</u> IIn bewegen veel om de frisbee te kunnen ontvangen <u>DA/S:</u> IIn trachten samen een doelkans te creëren	<u>Slot</u> <u>Eindvakbal</u> De IIn spelen eindvakbal. Het doel van het spel is de bal passen naar een medespeler die in het doelgebied van de tegenstander staat. Spelregels: – Wedstrijd begint met uitworp van op eigen doellijn – Niet lopen met de bal – Bal slechts 10 seconde vasthouden – Bal laten vallen = bal voor andere ploeg – Na het scoren van een punt, verandert de aanvalsrichting	L legt uit <table><tr><td></td><td>X</td><td>O</td><td>X</td><td>O</td><td></td></tr><tr><td></td><td>X'</td><td></td><td></td><td></td><td>O</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>O</td><td>X</td><td>O</td><td></td></tr></table>		X	O	X	O			X'				O		X	O	X	O		
	X	O	X	O																	
	X'				O																
	X	O	X	O																	

stam LO : ☐ stage I ☐ stage II ☐ stage III ☐ stage IV BE : **Eindwerk**

stageschool of vereniging	KHLeuven	datum	2009
mentor/contactpersoon	Luc Jansegers	klas/groep	2 ^e graad
activiteitendomein	Doelspelen: Frisbee	uur	100 min
lesnummer	2	aantal leerlingen	20

I. Lesthema's

- Backhand en forehand: herhaling
- Cuts maken
- Verdedigen

II. Beginsituatie

Dit is de tweede les frisbee, de leerlingen krijgen een herhaling van de 2 aangeleerde worpen. Het is belangrijk dat ze de schijven stabiel naar een medespeler kunnen werpen. Het tweede deel van de les wordt er gewerkt rond het vrijlopen of het maken van een cut. Als slot van de les wordt er in kleine ploegjes ultimate frisbee gespeeld als kennismaking.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen

Lln kunnen met forehand en backhand een medespeler bereiken
Lln hanteren de juiste greep bij backhand en forehand
Lln kunnen explosief versnellen na een schijnbeweging of cut
Lln verdedigen kort bij de ontvanger

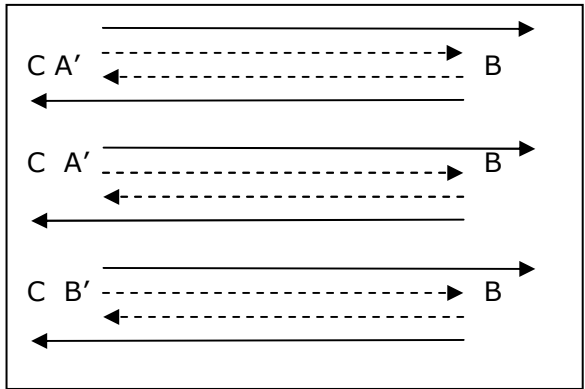
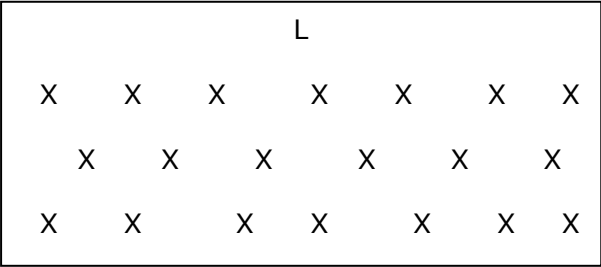
Persoonsgebonden doelen

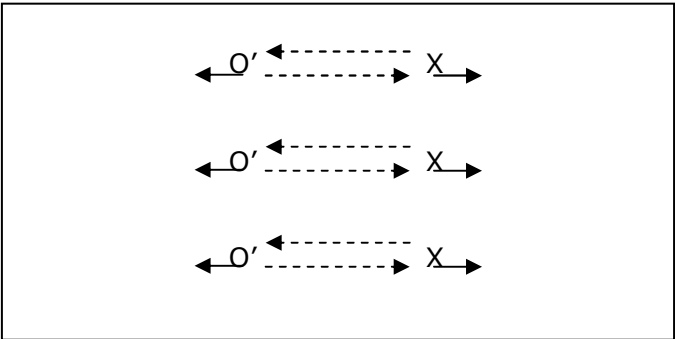
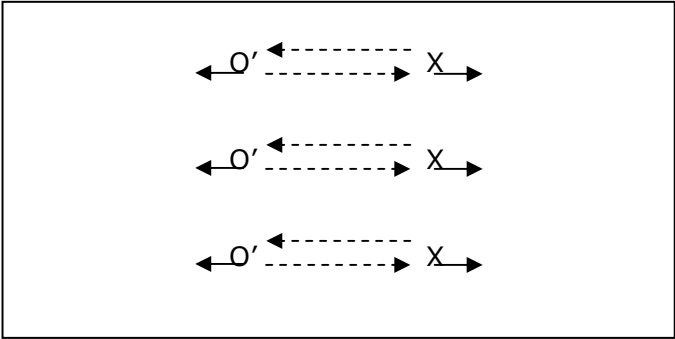
Lln kennen en kunnen de aandachtspunten geven van de forehand en backhand
Lln spelen samen
Lln transfereren de aangeleerde tactieken bij andere doelsporten naar ultimate frisbee (vrijlopen, in de diepte, schijf vragen)
Lln kennen en kunnen de spelregels toepassen

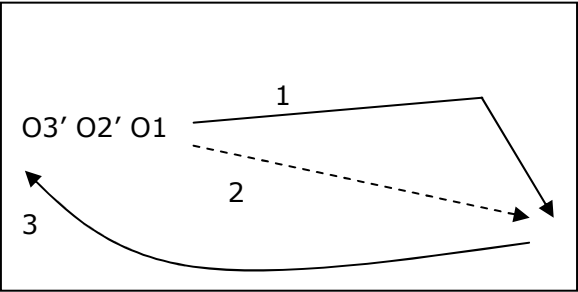
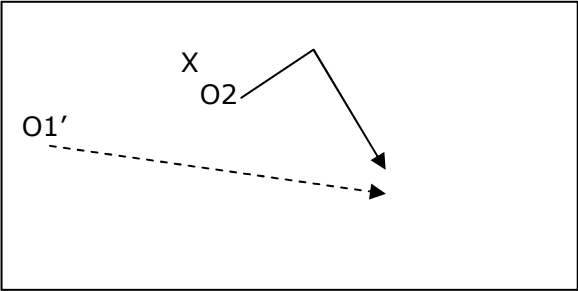
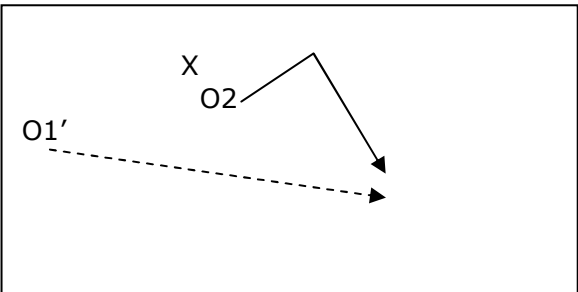
IV. Bronnen

DEHANDSCHUTTER TOON EN LEYSEN HILDE, *Speel je vrij! Praktijkboek balspelen*, Acco, Leuven, 2008, 183 pagina's

VAN KESSEL R., *Ultimate frisbee*, Praktijk in de lo: 2^e editie oktober 1999, Map
Catch te spirit, Internet, 2009-06-01, (<http://www.catchthespirit.co.uk/>)

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<u>F:</u> Iln warmen de belangrijkste spieren op <u>PM:</u> Iln krijgen de basisworpen terug onder de knie <u>PM:</u> Iln werpen de schijf gericht naar een medespeler	<u>Opwarming</u> Per 3 leerlingen 1 schijf De schijf vertrekt aan de kant waar er 2 Iln staan. 1. A gooit de schijf naar B met forehand of backhand 2. A volgt de schijf via een kegel naar plaats B 3. B vangt de schijf en werpt deze naar C 4. B volgt de schijf en voert opwarmingsoef. uit 5. C vangt de schijf en werpt naar A Zo gaat het verder <i>Opwarmingsoef:</i> – knieën heffen – hielen zitvlak – bijtrekpas – armen voorw./achterw. – versnelling – snel rond as draaien – ... <i>Rekkingoefeningen:</i> – <i>Schouders rekken: 1 hand achter de rug, met de andere hand de elleboog naar zich trekken</i> – <i>Lies: spreidstand, naar 1 zijde buigen totdat je het voelt rekken</i> – <i>Kuiten: 1 voet voor de andere plaatsen, handen naar de grond brengen, achterste been blijft gestrekt</i>	L legt uit + demo  L doet vooraan rekkingoefeningen mee 	10' 5'

<u>PM:</u> Iln werpen een backhand waarbij ze een snapbeweging maken met de pols <u>PM:</u> Iln verplaatsen het lichaamsgewicht van het achterste been op het voorste been <u>C:</u> Iln kennen en kunnen de belangrijkste aandachtspunten geven	<u>Kern</u> <u>Oef 1: backhand</u> De Iln hebben per 2 een schijf, ze staan op 10m van elkaar. Ze werpen de schijf met een backhand naar elkaar. Wordt de schijf gevangen dan mag de vanger een stap achteruit zetten. Wordt de schijf niet gevangen moet de vanger een stap dicht zetten. Welk groepje kan het verst uit elkaar raken? <i>Aandachtspunten:</i> – <i>Lichaamsgewicht verplaatsen</i> – <i>"snap" beweging van de pols</i> – <i>Schijf vliegt horizontaal</i> – <i>Voet van werphand staat voor</i>	L legt uit + demo met leerling OLG aandachtspunten backhand 	5'
<u>PM:</u> Iln houden de elleboog laag en dicht bij het lichaam bij het werpen van forehand <u>PM:</u> Iln kunnen een aangeworpen schijf vangen <u>C:</u> Iln kennen en kunnen de belangrijkste aandachtspunten geven	<u>Oef 2: forehand</u> Idem oef 1 maar nu wordt er met de forehand geworpen. Raken de Iln nog steeds ver uit elkaar? <i>Aandachtspunten:</i> – <i>Gekruiste uitgangshouding (voet niet werphand staat voor)</i> – <i>Elleboog dicht tegen lichaam</i> – <i>Schijf horizontaal bij loslaten</i> – <i>Snapbeweging van de pols</i>	L legt uit + demo met leerling OLG aandachtspunten backhand 	5'
<u>C:</u> Iln zoeken antwoord op de vraag	Wie weet hoe men de schijf kan ontvangen tijdens een wedstrijd? Link leggen met de in en out van basketbal of schijnbeweging bij voetbal	L OLG met Iln	5'

<u>C:</u> Iln weten wanneer ze cut-beweging moeten maken <u>PM:</u> Iln versnellen krachtig na de schijnbeweging (om later voorsprong op verdediger te bekomen)	<u>Oef 3: Cuts maken</u> De Iln staan achter elkaar in de rij 1. O1 maakt een schijnbeweging en vraagt de schijf (Cut) 2. O2 werpt de schijf in de loop van O1 3. O1 sluit achteraan aan 4. O2 doet cut 5. O3 werpt schijf Op deze manier steeds werpen en cutten <i>Aandachtspunten:</i> – O1 loopt rustig naar 1 zijde maar versnelt krachtig in de ruimte – O2 werpt schijf in de loop van O1	L legt uit + demo met leerling 	5'
<u>C:</u> Iln weten wanneer ze cut-beweging moeten maken <u>PM:</u> Iln versnellen krachtig na de schijnbeweging (om voorsprong op verdediger te bekomen)	<u>Oef 4: passieve verdediger</u> Idem oef 3, maar bij de ontvanger komt een passieve verdediger. De ontvanger zal dus een betere cut moeten maken. De verdediger (=X) loopt mee maar probeert de schijf niet te onderscheppen. Na 5 pogingen wisselen van functie. <i>Aandachtspunten:</i> – O2 loopt weg van X en versnelt in ruimte – O1 werpt in loop van O2	L legt uit + demo met Iln 	10'
<u>C:</u> Iln weten wanneer ze cut-beweging moeten maken <u>PM:</u> Iln versnellen krachtig na de schijnbeweging <u>PM:</u> verdediger blijft kort bij aanvaller	<u>Oef 5: actieve verdediger</u> idem oef 4, maar de verdediger mag nu proberen de schijf de onderscheppen. De ontvanger moet dus zorgen dat hij via de cut een voorsprong kan behalen en behouden. De verdediger tracht de schijf te vangen. Na 5 pogingen wordt er gewisseld van functie.	L legt uit + demo met Iln 	10'

stam LO : ☐ stage I ☐ stage II ☐ stage III ☐ stage IV BE : **Eindwerk**

stageschool of vereniging	KHLeuven	datum	2009
mentor/contactpersoon	Luc Jansegers	klas/groep	2 ^e graad
activiteitendomein	Doelspelen: Frisbee	uur	100 min
lesnummer	3	aantal leerlingen	20

I. Lesthema's

- Hammer
- Herhaling basisworpen
- Pivot + 10-secondenregel

II. Beginsituatie

Dit is de derde les. De leerlingen leren na de 2 basisworpen de derde worp die gebruikt wordt in ultimate frisbee. Het is belangrijk dat de leerlingen de vlucht van de schijf kunnen inschatten. Het tweede deel van de les wordt er gewerkt rond het pivoteren. De leerlingen maken eveneens kennis met de 10-secondenregel.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen

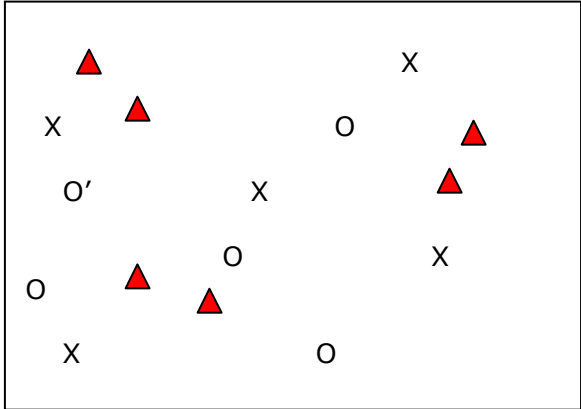
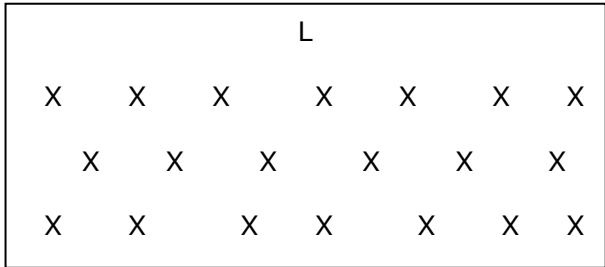
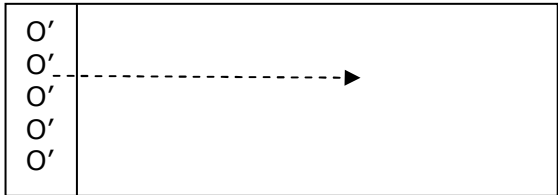
Lln hanteren de juiste greep bij backhand, forehand en hammer
Lln schatten de baan van de schijf juist in
Lln kunnen gericht werpen na het pivoteren
Lln kunnen onder de druk de schijf naar een ploegmaat werpen

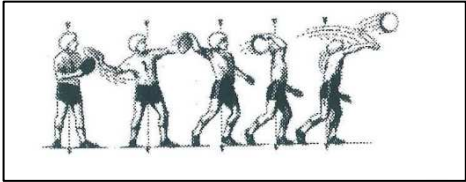
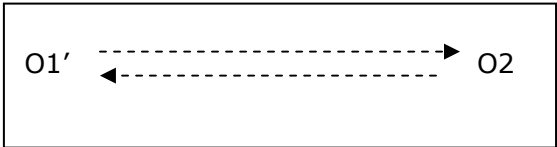
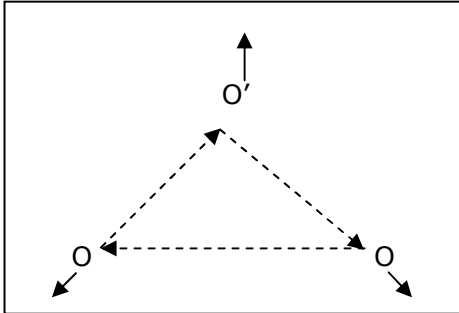
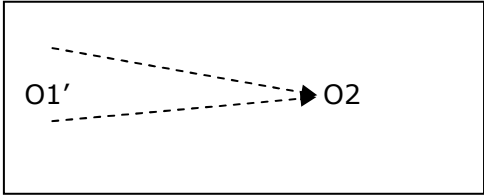
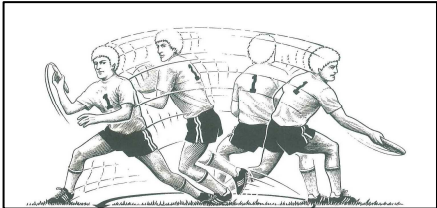
Persoonsgebonden doelen

Lln kennen en kunnen de aandachtspunten geven
Lln spelen samen
Lln transfereren de aangeleerde tactieken bij andere doelsporten naar ultimate frisbee (vrijlopen, in de diepte, schijf vragen)

IV. Bronnen

DEHANDSCHUTTER TOON EN LEYSEN HILDE, *Speel je vrij! Praktijkboek balspelen*, Acco, Leuven, 2008, 183 pagina's
VAN KESSEL R., *Ultimate frisbee*, Praktijk in de lo: 2^e editie oktober 1999, Map

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE	TIJD
<u>F:</u> Iln warmen de belangrijkste spieren op <u>PM:</u> Iln bewegen om zich aanspelbaar op te stellen <u>PM:</u> Iln gebruiken de aangeleerde worpen <u>DA/S:</u> Iln spelen samen en coachen elkaar <u>C:</u> Iln weten welke spieren ze aan het rekken zijn en waarom <u>F:</u> Iln brengen de spieren op lengte <u>PM:</u> Iln nemen juiste uitgangspositie aan (been werphand achter) <u>PM:</u> Iln gebruiken de juiste greep (splitfingers-greep) <u>PM:</u> Iln gebruiken enkel snapbeweging pols	<u>Opwarming</u> <u>Poortjesfrisbee</u> De Iln worden in 4 ploegen verdeeld en er wordt op 2 veldjes gespeeld. Het doel van het spel is de schijf door een poortje te werpen naar een medespeler. Als deze de schijf kan vangen verdient men een punt. (als het minder goed gaat, bal gebruiken) Spelregels: – Als schijf valt is deze voor tegenstander – Forehand en backhand gebruiken – Max 10 seconde schijf vasthouden – Pas door de poortjes <u>Rekkingoefeningen:</u> – <i>Schouders rekken: 1 hand achter de rug, met de andere hand de elleboog naar zich trekken</i> – <i>Lies: spreidstand, naar 1 zijde buigen totdat je het voelt rekken</i> – <i>Kuiten: 1 voet voor de andere plaatsen, handen naar de grond brengen, achterste been blijft gestrekt</i> <u>Kern</u> <u>Oef 1: Hammer</u> Iln leren de hammer aan. Hierbij staan alle leerlingen op aan dezelfde kant. Ze moeten de schijf eerst op de juiste wijze leren werpen. De nadruk ligt op polsbeweging. Bij diegene die het goed gaat: met 2 naar elkaar werpen. ! Oppassen bij het vangen!	L legt uit + demo Uitleg over 10-secondenregel  L doet vooraan rekkingoefeningen mee + telt  L legt uit + demo Toont instructiefilmpje 	

PM: Iln leren de schijf gericht ondersteboven werpen PM: Iln kunnen de schijf die ondersteboven vliegt vangen PM: Iln kunnen de 3 basisworpen gericht uitvoeren PM: Iln kunnen een aangeworpen schijf vangen PM: Iln kunnen de schijf werpen na het maken van een full-pivot PM: Iln kunnen de schijf vangen en snel tot stilstand komen (loopregel)	Aandachtspunten: – Splitfingers-greep – Voorwaartse spreidstand, been van werphand staat achter – Schuin boven het hoofd werpen – Enkel polsbeweging Oef 2: herhaling hammer De leerlingen staan per 3. De hammer wordt nu geworpen met de armbeweging erbij. De Iln proberen gericht te werpen. Per vangst verdienen ze een punt. Schijf naar boven werpen. Oef 3: driehoek Iln stellen zich op in een driehoek. Ze werpen de schijf met willekeurige worp naar elkaar. Als de schijf gevangen wordt, zet de vanger een stap achterwaarts. Wordt de schijf niet gevangen, stap voorwaarts Aandachtspunten: – Letten op uitgangshouding – Letten op greep – Gestrekt werpen Oef 4: pivot De Iln leren een pivot aan gevolgd door een worp naar een medespeler. De Iln plaatsen hun been langs niet werpszijde en draaien rond deze voet naar de backhand of forehand. Na enkele keren wisselen werpen ze de schijf naar de partner die op 15m staat. Er wordt steeds van rol gewisseld, niet van plaats Aandachtspunten: – Pivotvoet blijft op de grond – Greepwissel tijdens pivoteren	 L legt uit + demo  L legt uit + demo met Iln  L legt uit + demo  
--	--	--

PM: Iln kunnen via pivot een vrije werpkans creëren
PM: Iln werpen gericht na het maken van een pivot
F: marker werkt aan zijn uithouding

PM/DA: Iln kunnen gericht werpen onder druk van een verdediger
PM: verdediger tracht een worp te verhinderen door zich breed op te stellen

C: Iln kennen en kunnen de spelregels toepassen
DA: Iln beleven spelplezier

Oef 5: pivot + passieve marker

Idem oef 4 maar er komt een marker bij. Deze gaat passief verdedigen op de werper. Belangrijk is dat hij een zijwaartse spreidstand aanhoudt en zijn armen spreidt. Hij is steeds verdediger dus moet hij snel lopen naar andere speler. (ieder 1 keer in het midden)

Aandachtspunten:

- *Pivotvoet blijft op de grond*
- *Greepwissel tijdens pivoteren*
- *X op schijfafstand*
- *X armen op en zijwaartse spreidstand*

Oef 6: pivot + marker + 10-secondenregel

Idem oef 5 maar de marker gaat luidop tellen (10-secondenregel), hij mag nu ook actiever verdedigen. Per keer dat de werper de ontvanger kan bereiken verdient hij een punt.

Aandachtspunten:

- *Pivotvoet blijft op de grond*
- *Greepwissel tijdens pivoteren*
- *X telt luidop 10 keer*
- *X op schijfafstand van O1*

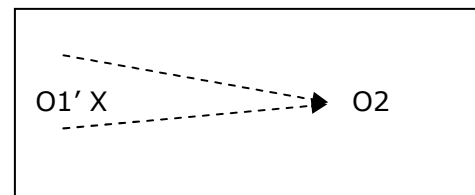
Slot

Ultimate frisbee

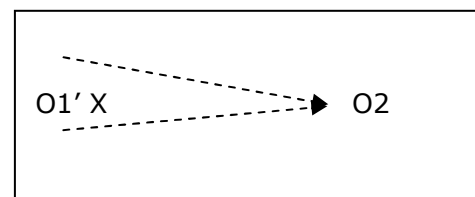
Herhaling van ultimate frisbee. Er wordt in kleine ploegjes van 4 een wedstrijd gespeeld. De Iln gebruiken de 3 aangeleerde worpen. Ze passen de regels toe die ze kennen van vorige les.

Spelregels: 10-secondenregel, loopregel, aanvalsrichting wisselt bij score, schijf niet doorgeven, als schijf valt = schijf voor andere ploeg, schijf buiten = schijf voor andere ploeg

L legt uit + demo



L legt uit + demo



L legt uit + OLG spelregels

	X	O	X	O	
	X'			O	
	X	O	X	O	

stam LO : ☐ stage I ☐ stage II ☐ stage III ☐ stage IV BE : **Eindwerk**

stageschool of vereniging	KHLeuven	datum	2009
mentor/contactpersoon	Luc Jansegers	klas/groep	2 ^e graad
activiteitendomein	Doelspelen: Frisbee	uur	100 min
lesnummer	4	aantal leerlingen	20

I. Lesthema's

- Herhaling hammer
- Ultimate frisbee: spelvormen

II. Beginsituatie

Dit is de vierde en voorlaatste les frisbee. De leerlingen kunnen de basisworpen nu voldoende om een wedstrijd ultimate frisbee te spelen. Tijdens deze les worden de leerlingen voorbereid op de test van de volgende les. Er worden deze les vooral spelvormen gespeeld waarbij ze de aangeleerde technieken en tactieken dienen te gebruiken.

III. LesdoelenBewegingsdoelen

Lln kunnen de 3 basisworpen gecontroleerd werpen (zonder dat schijf fladdert)
Lln schatten de baan van de schijf juist in
Lln lopen zich vrij na het maken van een cut

Persoonsgebonden doelen

Lln kennen en kunnen de aandachtspunten geven
Lln spelen samen en beleven spelplezier
Lln transfereren de aangeleerde tactieken bij andere doelsporten naar ultimate frisbee (vrijlopen, in de diepte, schijf vragen)
Lln kennen en kunnen de spelregels toepassen

IV. Bronnen

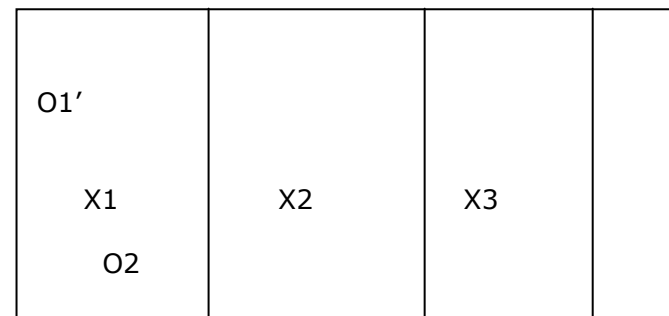
DEHANDSCHUTTER TOON EN LEYSEN HILDE, *Speel je vrij! Praktijkboek balspelen*, Acco, Leuven, 2008, 183 pagina's

VAN KESSEL R., *Ultimate frisbee*, Praktijk in de lo: 2^e editie oktober 1999, Map

PM: Iln bewegen zich vrij door schijnbewegingen te maken

PM: verdediger verdedigt kort op de speler zonder schijf zodat deze niet aanspeelbaar is

Er zijn 3 verdedigers, in elk vak is er één verdediger. Als aanvaller probeer je al passend de verdediger, die enkel in hun vak mogen verdedigen, voorbij te gaan. Zo probeert men te scoren in het laatste vak



<u>DA/S:</u> IIn spelen samen om doelpogingen te creëren <u>DA:</u> IIn tonen fairplay	<u>Slot</u> <u>Ultimate frisbee: tornooi</u> Er worden 4 ploegen gemaakt. Elke ploeg speelt tegen elke andere ploeg. Nadien spelen de 2 ploegen met het meeste punten de finale. De andere ploegen spelen de troosting. Er wordt ook een fairplaytrofee uitgereikt. Spelregels: - 10-secondenregel - Loopregel - Aanvalsrichting wisselt bij score - Schijf werpen, niet doorgeven - Schijf valt = schijf voor andere ploeg - Buiten, schijf voor andere ploeg	L legt uit + FB <table><tr><td></td><td> X O X O X' O X O X O </td><td></td></tr></table>		X O X O X' O X O X O	
	X O X O X' O X O X O				

stam LO : ☐ stage I ☐ stage II ☐ stage III ☐ stage IV BE : **Eindwerk**

stageschool of vereniging	KHLeuven	datum	2009
mentor/contactpersoon	Luc Jansegers	klas/groep	2 ^e graad
activiteitendomein	Doelspelen: Frisbee	uur	
lesnummer	5	aantal leerlingen	20

I. Lesthema's

- Ulitimate frisbee: test

II. Beginsituatie

Dit is de laatste les frisbee. Na de opwarming spelen de leerlingen wedstrijdjes ultimate frisbee in kleine ploegen. De leerkracht loopt rond en quoteert de leerlingen aan de hand van een observatieprotocol. Als er nog tijd over is wordt er op het einde een wedstrijd ultimate frisbee gespeeld zoals deze in het echt wordt gehouden.

III. LesdoelenBewegingsdoelen

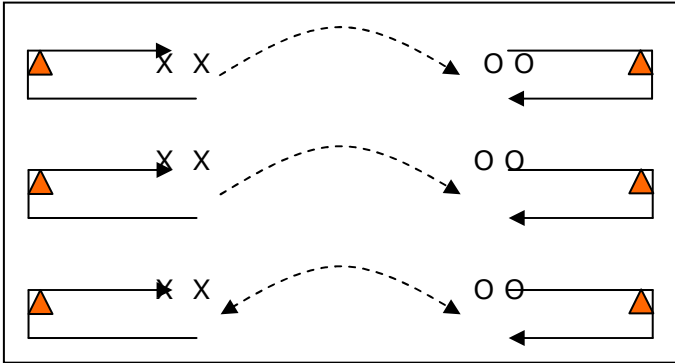
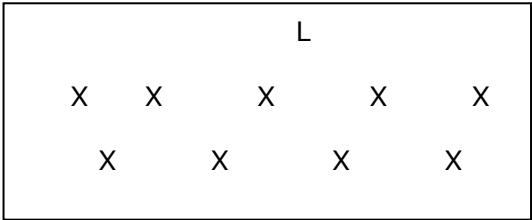
LIn schatten de baan van de schijf juist in
LIn kunnen de 3 basisworpen uitvoeren
LIn kunnen de schijf vangen
LIn maken gebruik van pivoteren en cutten
LIn verdedigen kort op de aanvallers

Persoonsgebonden doelen

LIn kennen en kunnen de aandachtspunten geven
LIn spelen samen
LIn kennen en kunnen de spelregels toepassen
LIn maken gebruik van de aangeleerde tactieken (cuts, pivoteren, verdedigen)
Fairplay

IV. Bronnen

DEHANDSCHUTTER TOON EN LEYSEN HILDE, *Speel je vrij! Praktijkboek balspelen*, Acco, Leuven, 2008, 183 pagina's
VAN KESSEL R., *Ultimate frisbee*, Praktijk in de lo: 2^e editie oktober 1999, Map

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<u>E:</u> Iln warmen de belangrijkste spieren op <u>PM:</u> Iln kunnen de 3 basisworpen uitvoeren <u>C:</u> Iln weten welke spieren ze aan het rekken zijn <u>E:</u> Iln brengen de spieren op lengte <u>C/DA:</u> Iln plaatsen snel de veldjes <u>C:</u> Iln weten waarop er tijdens de test gelet word	<u>Opwarming</u> <u>Inwerpen + opwarming</u> Iln staan tegenover elkaar opgesteld in 3 groepen op een afstand van 15m De Iln werpen de frisbee naar elkaar en sluiten met opwarmingsoefening rond de kegel bij de eigen groep weer aan. <i>Opwarmingsoef:</i> – knieën heffen – hielen zitvlak – bijtrekpas – armen voorw./achterw. – versnelling – ... <i>Rekkingoefeningen:</i> – <i>Schouders rekken: 1 hand achter de rug, met de andere hand de elleboog naar zich trekken</i> – <i>Lies: spreidstand, naar 1 zijde buigen totdat je het voelt rekken</i> – <i>Kuiten: 1 voet voor de andere plaatsen, handen naar de grond brengen, achterste been blijft gestrekt</i> <u>Kern</u> De Iln stellen 2 terreinen op met kegels. L overloopt de aandachtspunten waarop hij tijdens de test zal letten.	L legt uit + demo + cued opwarmingsoefeningen  L doet rekkingoefeningen vooraan mee  L geeft opdracht om terreinen op te stellen L overloopt de criteria met de leerlingen	

7. Observatieprotocol

Aandachtspunt	-	+/-	+
1. Backhand			
2. Forehand			
3. Hammer			
4. De schijf fladdert niet bij het werpen			
5. Werpt de schijf gericht			
6. Beweegt om zich vrij te lopen (cuts)			
7. Verdedigt dicht bij aanvaller			
8. Werpt weinig/geen risicovolle worpen			
9. Toont inzet			
10. Toont fairplay			

Legende

+ heel goed	+ vaak
+/- goed	+/- soms
- niet goed	- weinig of niet

Elke + telt voor 2 punten, elke +/- voor 1 en een - telt voor 0 punten. Een leerling kan dus ten hoogste 20 punten scoren.

8. Bespreking instructiefilmpjes

De instructiefilmpjes gaan over de backhand, de forehand en de hammer. Ze zijn zo opgesteld dat men na het zien van de filmpjes een beeld heeft van hoe men de schijf moet werpen. Ze kunnen dus gebruikt worden als demo bij het aanleren van de verschillende worpen tijdens een les ultimate frisbee. Natuurlijk zal men na het bekijken van de filmpjes niet onmiddellijk ver en gestrekt kunnen werpen. Daarvoor is er bijhorende feedback nodig die men tijdens de lessen aangeboden krijgt door de leerkracht.

Bij elk filmpje is er gebruik gemaakt van bewegende en stilstaande beelden. Telkens als er een belangrijke stap in het werpproces is, stopt het beeld. Naast het beeld verschijnt op dat moment in sleutelwoorden de aandachtspunten van die stap. Ondertussen worden de aandachtspunten ook audiovisueel weergegeven. Hierdoor wordt er een duidelijk beeld gegeven van wat men juist moet doen. De filmpjes houden dan ook rekening met principes uit het multimedialeren zoals het multimedia-effect waaruit blijkt dat leerlingen dieper leren wanneer ze leren via woord en beeld. De factor beeld in de filmpjes is het beeld van de worp. De factor woord is de tekst en uitleg die men ziet en hoort tijdens de filmpjes. Ook het contiguiteitsprincipe, dat stelt dat woord en beeld naast elkaar in ruimte en tijd moeten worden geplaatst, wordt in deze filmpjes toegepast. Deze filmpjes zijn dan ook een handig leermiddel ter vervanging van bijvoorbeeld een kijkwijzer. De leerlingen kunnen tijdens de les naar deze filmpjes kijken om de worpen aan te leren. Dit kijken naar een filmpje maakt de les aantrekkelijker omdat men naar bewegende beelden kan kijken.²²

²² LEYSEN HILDE, Leer- en ontwikkelingsprocessen, Cursus KHLeuven, 2007-2008, p 67-68

V. Besluit

Het opstellen van een volwaardige lessenreeks ultimate frisbee was het hoofddoel van dit eindwerk. In dit opzet zijn wij geslaagd. Bijkomend, leek het ons interessant hierbij gebruik te maken van instructiefilmpjes. Deze bieden immers een audiovisuele ondersteuning voor de leerlingen.

Tijdens het tot stand komen van dit eindwerk bleek al snel dat er veel meer bij frisbee komt kijken dan men op het eerste zich denkt. Om een duidelijker en vollediger beeld te schetsen van deze sport werd dit eindwerk aangevuld met de geschiedenis en de verschillende sportvormen van frisbee. Ultimate frisbee bevat een aantal aspecten waardoor deze sport uitermate geschikt is om aan te bieden tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. Naast de fysieke en sociale componenten, draagt ook de transfermogelijkheid hiertoe bij.

Wij hebben een heel leerproces achter de rug, gaande van het vergaren van de theorie tot het omzetten hiervan in een lessenreeks, die de leerlingen aanspreekt en motiveert tot het beoefenen deze sport. We gaan ervan uit dat het gebruik van de instructiefilmpjes deze lessen aantrekkelijker maakt.

Wij hopen dat door dit eindwerk, ook andere leerkrachten aangezet worden tot het opnemen van frisbee in het jaarplan. Hiernaast willen wij andere leerkrachten motiveren om meer gebruik te maken van audiovisuele leermiddelen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding.

VI. Literatuurlijst

1. Boeken

- BEHETS DANIEL EN GANTOIS JIMI (red.), *Leermiddelen en werkvormen in de lichamelijke opvoeding*, Acco, Leuven/Leusden, 2003, pagina 95-112
- DANA MARK EN POYNTER DAN, *Frisbee players handbook*, Para Publishing, Santa Barbara, California, 1980, 180 pagina's
- DEHANDSCHUTTER TOON EN LEYSEN HILDE, *basketbal op school, Spelend leren*, Acco, Leuven, 2004, 244 pagina's
- DEHANDSCHUTTER TOON EN LEYSEN HILDE, *Speel je vrij! Praktijkboek balspelen*, Acco, Leuven, 2008, 183 pagina's
- FLAMEZ KWINTEN, *Frisbee op school: Spelend leren*, Eindwerk KHLeuven (onuitg.), 2002-2003,
- KALB IRV EN KENNEDY TOM, *Ultimate: Fundamentals of the sport*, Revolutionary Publishing, Santa Barbara, 1982, 104 pagina's
- LEYSEN HILDE, *What's in a game? Spelendidactische verkenning*, Acco, Leuven, 2004, 75 pagina's
- NEDERLANDSE FRISBEE BOND, *Officiële spelregels voor ultimate*, NFB, Utrecht, 2006, 30 pagina's
- PARINELLA JAMES, ZASLOW ERIS, *Ultimate: Techniques & Tactics*, Human Kinetics, Champaign, 2004, 195 pagina's
- VAN KESSEL R., *Ultimate frisbee*, Praktijk in de lo: 2^e editie oktober 1999, Map

2. Internet

- *Catch te spirit*, Internet, 2008-10-06, (<http://www.catchthespirit.co.uk/>)
- FREESTYLE DISC ASSOCIATION, Photos and videos, Internet, 2009-05-27
- NEDERLANDS FRISBEE BOND, *De frisbeesport*, Internet, 2008-09-30, (http://www.frisbeesport.nl/web//index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=274)
- NEDERLANDS FRISBEE BOND, *De frisbeesport*, Internet, 2008-10-05, (http://www.frisbeesport.nl/web/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=264)
- NEDERLANDS FRISBEE BOND, *De frisbeesport*, Internet, 2009-03-15, (http://www.frisbeesport.nl/web/images/stories/spelregels/ultimate_regels_2006.pdf)
- *Ultimatehandbook: your guide to everything ultimate*, Internet, 2008-09-30, (<http://www.ultimatehandbook.com/wordpress/>)

- SPIRIT OF THE GAME, Spirit of the game, Internet, 2009-05-27, (<http://www.sotg.ca>)
- *Ultimate frisbee: The sport*, Internet, 2009-05-28, (<http://ultimatephotos.org/the-sport.html>)
- VAN HAMBURG ARNO, *Wat is dogfrisbee?*, Internet, 2008-10-01, (<http://www.hondenfrisbee.nl/alqinfo.htm>)
- WIKIPEDIA, *Flying disc games*, Internet, 2008-10-01, (http://en.wikipedia.org/?title=DDC_Frisbee#Double_Disc_Court)
- WORLD FLYING DISC GAMES, *World flying disc federation*, Internet, 2008-10-01, (<http://www.wfdf.org>)
- DUTCH DISC DOGS, Internet, 2008-10-26 (<http://www.dutchdiscdogs.nl>)
- San Diego Frisbee and Disc, *Frisbee and disc information in San Diego: Goaltimate*, Internet, 2009-05-28, (<http://sandiegodisc.org/goaltimate>)
- YALE, Landmarks in Yale's history, Yale, Internet, 10-11-08, (<http://www.yale.edu/timeline/1920/index.html>)

VII. Bijlagen

Bijlage 1: Lijst ultimate frisbeeclubs in België

Diabolic Heaven**Hasselt**

» www.diabolicheaven.be/

Diabolic Hell**Helchteren**

» www.diabolichell.be/home.htm

Disco Duro**Gent**

»
users.telenet.be/DiscoDuro/index.htm

Freespect**Mechelen**

» www.freespect.be

Gentle**Gent**

» www.gentlesite.be

Huyultimate**Huy**

» www.huyultimate.be

Jetset**Leuven**

» www.jetsetultimate.be/public/

Mooncatchers**Brussel**

» www.mooncatchers.be

Schijnwerpers**Antwerpen**

» www.schijnwerpers.be/

Skywalkers**Braine-L'Alleud**

» www.altern-actif.com/Ultimate.html

Slijpschijven**Aalter**

» www.slijpschijven.be

XLR8RS**Ixelles**

» www.xlr8rs.be

Belgian Flying Disc Federation

Jacques Doetsch

transind @ skynet . be

Bijlage 2: Enkele artikels over frisbee door de jaren heen

Het Belang van Limburg		1 juli 2002
Fabrikant van hoelahoep en frisbee overleden		
Fabrikant van hoelahoep en frisbee overleden		
COSTA MESA -		
Arthur Spud Melin (foto), één van de twee oprichters van het bedrijf dat internationale rages ontketende met de introductie van de frisbee en de hoelahoep, is vrijdag overleden.		
Hij was 77 en leed aan de ziekte van Alzheimer. In 1948 richtte Melin met zijn jeugdvriend Richard Knerr het bedrijf Wham-O op, een postorderbedrijf dat katapulten verkocht. Later werd het assortiment uitgebreid met onder meer kruisbogen en dolken. In 1955 begon Wham-O met de verkoop van speelgoed, na van de bouwopzichter Fred Morrison een door hem ontwikkelde plastic schijf te hebben gekocht. Die schijf zou de hele wereld veroveren als de frisbee.		
Later volgde ook nog de hoelahoep, ontwikkeld uit een Australische rotan hoepel.		
© 2002 Concentra		
Publicatie:	Het Belang van Limburg	
Publicatiedatum:	1 juli 2002	
Auteur:	AP;	
Pagina:	7	
Aantal woorden:	113	

Hoe is de frisbee ontstaan?

Hoe is de frisbee ontstaan?

omerwoorden- schat, kent u dat? U denkt er misschien niet bij na maar in deze tijd van het jaar gebruikt u heel andere woorden dan bijvoorbeeld in de winter. Denk maar aan bikini, Bloody Mary, sandwich of bungalow. De hele zomer lang gaan we dieper in op de man, vrouw of stad achter deze termen. Vandaag: de frisbee.

HASSELT - Z

We gaan terug tot in 1871 toen William Russel Frisbie een bakkerij oprichtte genaamd Frisbie Bakery in Bridgeport, Connecticut. In deze fabriek werden 'take-away-pies' gebakken die werden verpakt in lichte ronde bakblikken. De studenten van de nabijgelegen Yale-universiteit kwamen op het idee elkaar de blikken toe te werpen, waarbij ze de waarschuwing frisbie riepen.

Met de uitvinding van het industriële plastic begon het speelgoed aan een tweede leven. Dit geïdentificeerde vliegende object trok de aandacht van ene Walter Frederick Morrison. Op de golven van de UFO-hype, die Amerika in de jaren vijftig bezig hield, ontwierp hij een soortgelijke schijf. Een perfecte imitatie van de vliegende schotels. Omdat het speeltje enkel in Zuid-California bekend was, maakte Morrison een frisbee-promotour op de campussen van oostelijke universiteiten. De naam werd veranderd in frisbee (en dus niet langer frisbie) om juridische problemen te voorkomen. Ironisch genoeg ging de Frisbie Bakery een jaar later, in 1958, failliet.

As

Ed Headrick (foto) zal de frysbyterians, zoals de adepten van de schijf zichzelf noemen, bekend in de oren klinken. Hij is namelijk de uitvinder van de moderne frisbee. Door aan het bestaande wiebelige model aërodynamische ribbels toe te voegen, maakte hij de eerste frisbee die langs een strakke baan door de lucht zweefde. Sinds hij eind jaren '60 patent op zijn model aanvraagde, gingen er meer dan 200 miljoen van over de toonbank. Ook na zijn uitvinding bleef hij zich voor de frisbeesport inzetten. Hij richtte de Internationale Frisbee Association op. Met een vangnet dat als doel fungeert, legde hij ook de basis voor het frisbeegooien als wedstrijdsport. Headrick stierf op 12 december 2001, maar zal altijd voortleven. Zijn as werd verwerkt in een beperkt aantal herdenkingsfrisbees, bestemd voor familie en vrienden. Maar er zijn er ook al een aantal op de markt verschenen. The American Dream.

© 2003 Concentra

Publicatie:	Het Belang van Limburg
Publicatiedatum:	8 juli 2003
Auteur:	WB;
Pagina:	37
Aantal woorden:	310

De geest van de frisbee

Ultimate Frisbee, de sport van mei '68

Frisbyterianen die sterven, komen niet in het vagevuur terecht. Ze landen gewoon op een dak en blijven daar liggen, net als een frisbee. De plastic schijf groeide uit van speelgoed-ufo tot icoon van de Amerikaanse tegencultuur. door bart desomer, foto's eric de mildt

„Als een bal droomt, dan droomt hij dat hij een frisbee is." De uitspraak is van de psychiater en frisbeepionier Dr. Stancil Super Shrink E.D. Johnson. De dokter heeft gelijk. Een bal hobbelt, botst en stuitert. Een frisbee drijft zachtjes draaiend en dromerig in de lucht. Het is scheldproza versus poëzie. Om een bal te veroveren, wordt er gebikkeld, geharkt en geschopt. Wanneer twee mensen naar een frisbee reiken, voeren ze een gracieus ballet op. Van een bal kun je een lel tegen het hoofd of een dreun in het kruis krijgen. Een frisbee landt liefdevol in de armen van je partner. Het balspel draait om regels. De frisbee om vrijheid. De aficionado's geraken maar niet uitgefilosofeerd over de wondere wereld van de vliegende schijf. Wat dacht u van deze: „Als het waar is dat een bal in zijn dromen een frisbee is, waarvan droomt een frisbee dan?" Nog zo eentje en we zijn verlicht.

Als een frisbee ergens van droomt, dan is het misschien wel van zijn nederige afkomst. In 1871 kocht William Frisbie een bakkerij in Bridgeport, Connecticut. De Frisbie Pie Company sleet zijn taarten vooral aan de beroemde universiteiten van New England. In de jaren 1920 ontdekten de hongerige studenten van Yale en Harvard dat de lege taartvormen, waarin de merknaam Frisbie's Pies was gestanst, prachtige goo- en vangprojectielen vormden. Algauw zoefden de metalen schotels boven de grasvelden van de universitaire campussen, vergezeld van de kreet „Frisbie!"

Na de oorlog waaide de Frisbie-legende over naar de andere kant van Amerika. In 1948 ontwierpen de oorlogsveteranen Walter Frederick Morrison, net terug uit het beruchte gevangenenkamp Stalag 13, en Warren Franscioni een plastic versie van de metalen taartvorm. Hun schijf was aan de zijkant afgerond en vloog verder en preciezer dan zijn voorganger. Het partnerschap tussen de twee uitvinders liep ten einde voor het nieuwe speelgoed succes had.

Morrison liet de armen niet hangen en bracht een nieuwe versie van de plastic schijf op de markt. Zijn Pluto Platter speelde in op de groeiende populariteit van ufo's en sciencefictionfilms en werd behoorlijk populair. In 1955 werd de Pluto Platter opgemerkt door Rich Knerr en Arthur K. Spud Melin, de eigenaars van de nieuwe speelgoedfabrikant Wham-O. Knerr en Melin hadden al gescoord met de hoelahoep en zagen nu ook brood in de Pluto Platter. Ze overtuigden Morrison om de rechten op zijn ontwerp aan hen te verkopen. In 1957 bracht Wham-O zijn frisbee op de markt. In datzelfde jaar ging de Frisbie Pie Company op de fles en kreeg Fred Morrison een patent op zijn vliegende schijf.

Toch is Fred Morrison niet de echte vader van de moderne frisbee. Die titel hoort toe aan Edward Headrick, ook al een oorlogsveteraan. Steady Ed was bevriend met Arthur Melin en zocht begin jaren zestig een uitlaatklep voor zijn uitvinderstalenten. Hij stelde Melin voor om drie maanden gratis voor Wham-O te werken en zo te bewijzen wat hij in zijn mars had. Het resultaat was de beroemde Superball, een springbal die meer dan twintig miljoen keer over de toonbank ging. En passant vond Headrick ook een oplossing voor de voorraad plastic die na de rage van de hoelahoep in een magazijn was blijven liggen. Hij gebruikte die overschotjes om de Pluto Platter aan een nieuwe markt te verkopen: de volwassenen. Op zijn aanwijzen werden alle „kinderachtige" verwijzingen naar planeten en ufo's verwijderd. Bovendien perfectioneerde

Headrick de frisbee. Hij gaf de plastic schijf, tot dan toe weinig meer dan wiebelend novelty speelgoed, zijn perfecte golvende vorm en superieure aërodynamische kwaliteiten.

De verbeterde en snellere frisbee sloeg dit keer vooral bij de studenten aan. Headricks frisbee werd meer dan 200 miljoen keer verkocht, maar het patent bleef bij Walter Morrison. Die verdiende meer dan een miljoen dollar aan royalties. „Ik kreeg tien dollar voor de moeite“, vertelde Steady Ed ooit. „Maar ik ben er niet boos om.“ Headrick bleef de rest van zijn leven verknocht aan zijn uitvinding. In 1967 stond hij mee aan de wieg van de International Frisbee Association. En in de jaren zeventig vond hij Disc Golf uit, een sport waarbij je een soort van golfparcours afwerkt door plastic schijven in metalen mandjes te mikken. Disc Golf wordt wereldwijd beoefend door vier miljoen mensen. Freestyle frisbee kent minder beoefenaars, maar wellicht meer bewonderaars dan Disc Golf: in Amerika stromen stadia vol om de wereldtoppers aan het werk te zien. Freestyle wordt alleen of in teams van twee of drie beoefend. Een of meerdere schijven worden zo creatief mogelijk gegooid, gemanipuleerd en weer opgevangen, terwijl de freestylers ook nog eens allerlei acrobatische toeren uithalen. Een van de meest toegepaste trucjes is de delay: de speler vangt de schijf niet op, maar laat hem rondtollen op vingers, tenen, ellebogen of andere delen van het lichaam. Een freestyler herken je dan ook aan zijn opgeplakte lange nagels: niets doet de frisbee zo lekker ronddraaien als een harsnagel.

Naast deze individuele frisbeedisciplines bestaan er ook verschillende ploegsporten. De populairste is Ultimate Frisbee, in 1967 uitgevonden door enkele universiteitsstudenten in Maplewood, New Jersey. Ultimate is een erkende ploegsport en mengt elementen van American football, basketbal en korfbal. In open lucht wordt er gespeeld met twee teams van zeven spelers, op een grasveld van 100 op 40 meter. Indoor staan er twee keer vijf spelers op het veld. Op de reservebank zitten vaak nog eens dubbel zoveel spelers -- Ultimate is een slopende sport. Doel van het spel is om de frisbee door te spelen naar een ploegmaat die in de doelzone van de tegenpartij is gelopen. Die doelzones zijn twintig meter lang. Lopen met de schijf in de handen is verboden: de frisbee moet via passes (forehand, backhand of upside down) naar voren worden gebracht.

Ultimate Frisbee werd al snel heel populair aan de Amerikaanse universiteiten, vooral bij de actively laid-back hippies. Het spelletje sloot dan ook naadloos aan bij de tegencultuur van toen. Zo kan Ultimate door gemengde teams worden gespeeld -- op oude ploegfoto's zien we de even klassieke als ontroerende sixties-mix van schoon vrouwvolk en baardig tuig. Trainen, presteren en zelfs winnen wogen minder zwaar door dan de vriendschap en het spelplezier. En harde fysieke contacten waren uit den boze. Als voetbal oorlog is, dan staat Ultimate Frisbee voor love and peace.

Tot op vandaag ademt Ultimate die filosofie van mei '68 uit. De spelers hechten nog altijd erg veel belang aan fairplay. Scheidsrechters of grensrechters zijn uit den boze: de twee teams moeten het onderling eens worden en in overleg tot een faire beslissing komen. Zelfs de finale van een wereldkampioenschap wordt zonder een man in het zwart afgewerkt. Begaat een speler een fout, dan roept de benadeelde Freeze! en staat iedereen Tita Tovenaar-gewijs stil. Het spel gaat pas verder nadat de overtreder de frisbee aan de benadeelde heeft afgegeven. Raken de twee teams het niet eens over een beslissing, dan gaat de frisbee terug naar de laatste gooier. Zo wordt aanvallend initiatief beloond en ruw verdedigend spel ontmoedigd. Voor het sportiefste team is er bovendien op elk tornooi een Spirit Of The Game Award voorzien. Wat in andere sporten een troostprijs voor de kneusjes zou zijn, wordt in de frisbeewereld als een hele eer beschouwd.

Ultimate is een weinig bekende sport, maar blijkbaar spreekt de formule toch wereldwijd mensen aan. In de VS alleen nemen een stuk of 1.000 teams deel aan de Ultimate-competitie. De World Flying Disc Federation hield haar eerste congres in Zweden in 1982 en heeft vandaag leden uit 26 landen. In België wordt de Ultimate-traditie onderhouden door ploegen als Comets, Mooncatchers en XLR8RS in Brussel, Diabolic Heaven in Hasselt, Jet Set in Leuven, Freezzz Beezzz in Brugge, Alpha Strike Team in Arendonk en Slijpschijven in Aalter.

Bij sommige frisbeefanaten -- ze noemen zichzelf schertsenderwijs wel eens frisbyterianen -- heeft de plastic schijf de allure van een aureool gekregen. „We hadden het er vaak over dat de

frisbee voor ons een religie was", vertelde Edward Headrick. „Ik had soms het gevoel dat er bij de frisbee een soort van geest aan het werk was. Het is een heel ander gevoel dan een spelletje ballenvangen. Frisbeeën is communiceren met je partner. En de vlucht van de frisbee is zo mooi."

Edward Headrick stierf op 12 augustus 2002 op 78-jarige leeftijd. Hij werd dezelfde dag nog gecremeerd. In zijn testament vroeg hij om zijn as in herinneringsfrisbees te verwerken en die aan sympathisanten te verkopen. Met de opbrengst moest een frisbeemuseum worden opgericht. Wham-O liet weten dat het de laatste wens van Headrick om technische redenen niet zou kunnen inwilligen. De familie moest op zoek naar een fabrikant die het wel zag zitten. Benieuwd of Steady Ed ondertussen al ergens op een dak is blijven liggen.

© 2004 Corelio

Publicatie:

De Standaard /

Vlaams-Brabant/Brussel



Publicatiedatum:

30 april 2004

Auteur:

Pagina:

33

Aantal woorden:

1462

Dog frisbee werkt aan opmars



Na de doggydance is er een nieuwe discipline in de hondensport: dog frisbee. Afgelopen weekend toonden de afgevaardigden voor het wereldkampioenschap in Atlanta het hoe en waarom op Mortsel Beach. Ons verdict: spektakel verzekerd.

Mortsel

Een tekening hoeft het dog frisbee eigenlijk niet. Je gooit een frisbee weg en de hond moet de schijf pakken. Daar komt het op neer. Alleen doen baasje en viervoeter dat zo gedisciplineerd volgens de geldende regels en voorschriften, dat het echt wel de moeite loont om een wedstrijd te volgen.

"In Nederland zijn we er al zeven jaar mee bezig", vertelt mede-initiatiefnemer Reint Elzinga. "In België wordt het stilaan serieus en groeit het aantal beoefenaars. We werken echt wel aan een steile opmars." De vraag natuurlijk: waar draait het om? "In dog frisbee heb je twee onderdelen. Bij de freestyle telt vooral het showgehalte. Met een liedje op de achtergrond probeer je zoveel mogelijk trucs te doen met de hond. Bij de distance accuracy moet de hond zo snel mogelijk de frisbee pakken over een zo groot mogelijke afstand. Je werkt maximaal met vijf schijven."

Dog frisbee vraagt heel wat training van zowel het baasje als de hond. Bij Reint wierp dat inmiddels wel al zijn vruchten af. Samen met border collie Lola trekt hij eind september met de Europese selectie naar het WK in Atlanta. "We gaan zeker proberen een medaille te grijpen", zegt hij. En grote geldprijzen? "Nee. Met dog frisbee word je sneller arm dan rijk. Het is een hobby, waar je hooguit wat frisbees en bekertjes mee wint. De reizen en alle andere onkosten zijn voor je eigen rekening. Maar: elke demonstratie is een leuk dagje uit. En dat geldt ook voor het publiek. De toeschouwers krijgen heel wat te zien", aldus nog Reint Elzinga.

© 2006 Concentra

Publicatie:

Gazet van Antwerpen /

Metropool Noord

Publicatiedatum:

12 september 2006

Auteur:

SSI;

Pagina:

17

Aantal woorden:

261

Drie Limburgers tonen kunnen op EK Frisbee

Drie Limburgers tonen kunnen op EK Frisbee



hasselt

Drie leden van de Hasseltse frisbeeclub Diabolic Heaven nemen van 8 tot 12 mei in het Franse Le Pouliguen deel aan het Europese Kampioenschap Ultimate Beach Frisbee. Sigi Bodson, Maren De Dobbeleer en Mikael Lormans treden aan in de categorie mixed team. «Ultimate wordt gespeeld op een veld dat te vergelijken is met een rugbyterrein», vertelt Sigi Bodson. «De twee teams staan elk in hun eindzone. Eén team start het spel door de frisbee naar de eindzone van de tegenstander te werpen. Het team dat de schijf ontvangt, begint met het spel als aanvallende ploeg. Je scoort een punt door de frisbee te vangen in de eindzone van de tegenstander. Uniek is dat deze vorm van frisbee gespeeld wordt zonder scheidsrechter. We spelen puur op basis van fairplay, zonder het competitieve in het gedrang te brengen.» (MSH)

© 2008 De Persgroep Publishing

Publicatie:	Het Laatste Nieuws / Limburg
Publicatiedatum:	7 mei 2008
Auteur:	MAARTEN SNOEKS;
Pagina:	17
Aantal woorden:	139

De opmars van de frisbee

De opmars van de frisbee

Medeorganisator Rob Brown blikt tevreden terug op toernooi in Hofstade



Afgelopen weekend organiseerde frisbeeclub Jetset Leuven voor de derde keer een internationaal toernooi in Hofstade. Ongeveer tachtig deelnemers maakten er een spectaculair weekend van en de organisatie was uiterst tevreden met deze editie.

'Ik speel nu zeven jaar in België en heb nog geen enkele zware discussie gezien op het veld, dat is toch opmerkelijk'

Robby Dierickx Rob Brown, een 30-jarige Amerikaan, is lid van het organiserende Jetset Leuven en blikt glunderend terug op dit toernooi. 'We organiseerden het nu voor de derde keer en het was eigenlijk de beste editie. Het weer zat mee en er waren veel deelnemers. De ongeveer tachtig spelers verbleven hier in een sporthotel en zaterdagavond was er een diner en nadien een fuif.' Het opmerkelijke aan dit toernooi is dat de spelers vooraf niet weten met wie ze een team moeten vormen. Volgens Rob Brown wakkert dat de teamspirit aan. 'Je merkt dat de spelers echte vrienden worden. De mensen leren elkaar kennen en het gaat er enorm vriendelijk aan toe. We hadden hier acht ploegen met tien spelers en die ploegen worden door een loting gevormd. Belgen komen in teams terecht met Engelsen, Fransen, Italianen, Nederlanders en enkele Duitsers. Negentig procent van de deelnemers is Belg.'

Zonder scheidsrechter

Nog een opvallend feit is dat de sport gespeeld wordt zonder scheidsrechter. 'Dat zie je in weinig andere sporten', zegt Rob Brown trots. 'In voetbal kom je geen wedstrijd tegen zonder discussies. Bij frisbee is dat wel het geval. De spelers zijn fier dat ze het spel kunnen spelen zonder scheidsrechter. Dat is eigenlijk een gevolg van de mentaliteit van de spelers. Daarmee bedoel ik dat iedereen respect heeft voor de tegenstanders.' 'Bovendien wordt er verwacht dat iedereen de spelregels kent en accepteert. Elk contact moet vermeden worden en wanneer er toch eens een foutje gemaakt wordt, komen beide ploegen overeen om het spel stil te leggen. Dat maakt deze sport zo mooi. Het is eigenlijk gebaseerd op plezier. Ik speel nu zeven jaar in België en heb nog geen enkele zware discussie gezien op het veld, dat is toch opmerkelijk.' De sport is overgekomen van de Verenigde Staten en Canada en is hier aan een opmars bezig. 'Ongeveer 35 jaar geleden ontstond de sport. Enkele jaren later begon men ook in België te frisbeeën in clubverband. Ondertussen zijn ongeveer 500 mensen lid van een club. Normaal gezien spelen we het spel op gras, met 7 tegen 7. Maar sommige toernooien, zoals hier in Hofstade, worden op zand gespeeld. Dat is dan 5 tegen 5 en het is spectaculairder. Maar de sport is ook op gras aantrekkelijk. Je hebt namelijk altijd hoge scores. Een 15-14-uitslag is geen

uitzondering.' Veel geld valt er met het frisbeeën echter niet te verdienen. 'Hier krijgt de winnaar een old school walkman', zegt Rob Brown. 'Op sommige toernooien wordt zelfs geen prijs uitgereikt. Nog nooit zag ik de winnaar een geldprijs ontvangen. Maar dat is ook niet belangrijk. De spirit is veel belangrijker. Daarom dat wij ook een prijs uitreiken aan de ploeg die de meeste spirit getoond heeft. We hopen ook volgend jaar het toernooi hier te organiseren. Het is moeilijk om een ander veld te vinden omdat we weinig politieke steun krijgen', besluit Rob Brown.

© 2008 Corelio

Publicatie:

Het Nieuwsblad / Leuven-Hageland

Publicatiedatum:

11 juni 2008

Auteur:

rdx;

Pagina:

35

Aantal woorden:

507

Sport zonder scheidsrechters zet opmars verder

Het **frisbee** zet zijn opmars verder. In de provincie Antwerpen zijn er al twee officiële clubs actief, Schijnwerpers in Antwerpen en Respect in Mechelen. Op het Blossodomein in Hofstade werd vorig weekeinde voor de derde keer een internationaal toernooi georganiseerd. Ongeveer 80 deelnemers maakten er een spectaculair weekend van. Rob Brown, een 30-jarige Amerikaan en lid van het organiserende Jetset Leuven, blikt glunderend terug. 'Het opmerkelijke aan dit toernooi is dat de spelers vooraf niet weten met wie ze een team vormen. Dat wakkert de teamspirit aan en je merkt dat de spelers echte vrienden worden. De ploegen werden bij loting gevormd. Zo kwamen Belgen in teams terecht met Engelsen, Fransen, Italianen, Nederlanders en enkele Duitsers.' Nog opvallender is dat de sport wordt gespeeld zonder scheidsrechter. 'Dat is zeldzaam', zegt Brown trots. 'De spelers zijn fier dat ze het spel kunnen spelen zonder ref. Ze hebben allen respect voor de tegenstanders. Bovendien wordt verwacht dat iedereen de spelregels kent en accepteert. Elk contact moet worden vermeden. Wanneer toch een foutje wordt gemaakt, dan komen beide ploegen overeen om het spel stil te leggen. Dat maakt deze sport zo mooi. Ze is gebaseerd op plezier.' 'Intussen zijn ongeveer 500 mensen lid van een club in België. Normaal spelen we op gras met 7 tegen 7. Sommige toernooien, zoals in Hofstade, worden op zand gespeeld. Dat is dan 5 tegen 5 en het is spectaculairder. Veel geld valt er niet te verdienen. De spirit is veel belangrijker.' (rdi) www.freespect.be en www.schijnwerpers.be

© 2008 Corelio

Publicatie:

Het Nieuwsblad /

Kempem

**Publicatiedatum:**

11 juni 2008

Auteur:

rdx;

Pagina:

34

Aantal woorden:

253

Frisbee redt drenkeling

Gooi een frisbee uit en trek een drenkeling op het droge. Zo simpel kan een leven redden soms zijn. In deze dagen van flinterdun ijs kan je de zogeheten Reddingsdisq maar beter op zak hebben als je wil gaan schaatsen. Een Nederlands bedrijf brengt de Amerikaanse uitvinding op de markt. Het is een schijf met een diameter van dertig centimeter, met daaraan een dertig meter lange lijn. De frisbee heeft een treksterkte van 225 kilogram.

De Reddingsdisq kan je met weinig oefening gebruiken, maken de verdelers zich sterk. Bij de frisbee wordt een gebruiksaanwijzing geleverd. Zo is er een speciale inkeping waar je je duim moet plaatsen, waardoor je meteen de juiste werphouding hebt.

Het Amerikaanse Rode Kruis raadt mensen af om een drenkeling achterna te springen, ook in de zomer als het water warmer is. Het grootste aantal verdrinkingen gebeurt namelijk binnen de tien tot twintig meter langs de waterkant. 'Gooien in plaats van springen' is daarom vanaf nu het devies. De frisbee kan je bestellen voor 89,95 euro per stuk. (ems)

In deze rubriek nemen we elke dag iets opmerkelijks onder de loep.

www.reddingsdisq.nl

© 2009 Corelio

Publicatie:

Het Nieuwsblad / Leuven-Hageland

Publicatiedatum:

3 januari 2009

Auteur:

gg ems#;

Pagina:

25

Aantal woorden:

189

Feestje voor vrouwelijke frisbeeclub de Slijpschijven

Feestje voor vrouwelijke frisbeeclub de Slijpschijven



Aalter

De Slijpwijven uit Aalter - de damesploeg van frisbeeclub de Slijpschijven - zijn Belgisch Kampioen **Frisbee** geworden. De sportieve vrouwen presteren onder de deskundige leiding van de gebroeders Vroman: Toon Vroman is voorzitter en Karel Vroman is trainer van de succesvolle damesclub. De overwinning werd uitgebreid gevierd met de supporters. Alle info vind je op www.slijpschijven.be.

(JSA)

Foto JVK

© 2009 De Persgroep Publishing

Publicatie:	Het Laatste Nieuws / Gent-Eeklo-Deinze
Publicatiedatum:	3 maart 2009
Auteur:	SEYMORTIER JOERI;
Pagina:	16
Aantal woorden:	60