

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL

FRISBEE

HET ULTIEME SPEL

Ted Beute

Sportimpuls
Praktijkreeks

Jan Luiting Fonds

Redactie
Mark Beumer

Ontwerp en opmaak
Pencilpoint - Reclamemakers & Vormgevers, Woerden

Grafische verzorging
Arko Sports Media, Nieuwegein

Illustraties
Sanne Miltenburg, Goirle
www.sannetekent.nl

Druk
PreVision, Eindhoven

Coördinatieteam
Eduard Breitenstein, Coby de Koning-Sikkens en Chris Mooij

Jan Luiting Fonds, uitgave nr 98, 2011
Postbus 398, 3700 AJ Zeist
tel. 030-6920847 Fax 030-6912810
www.janluitingfonds.nl

NUR 480

ISBN 978-90-72335-53-1

© **2011 Jan Luiting Fonds, Zeist**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

INHOUDSOPGAVE

Ten geleide	7
Voorwoord	9
Inleiding	11
Hoofdstuk 1 De geschiedenis van de frisbeesport	13
Hoofdstuk 2 Frisbee als uitdaging voor de jeugd	19
2.1 De betekenis van de frisbeesport voor het onderwijs	21
2.2 Pedagogische aspecten	23
2.3 Didactische aspecten	25
2.4 Organisatorische aspecten	28
Hoofdstuk 3 Vangen en werpen	31
3.1 Inleiding	33
3.2 Vangen.....	33
3.3 Werpen	37
3.3.1 Basiswerpen	38
3.3.2 Indoorwerpen	46
3.3.3 Duimwerpen.....	54
Hoofdstuk 4 Ultimate Frisbee	59
4.1 Inleiding	61
4.2 Wedstrijdsport.....	61
4.3 Zelfregulatie	63
4.4 Techniek	63
4.4.1 Vangen bij Ultimate	63
4.4.2 Werpen bij Ultimate	66
4.4.3 Marken	69
4.4.4 Vrijlopen	71
4.4.5 Verdedigen	73
4.5 Tactiek	77
4.5.1 Aanvalstactiek.....	77
4.5.2 Verdedigingstactiek.....	82
4.6 Methodiek.....	85
Hoofdstuk 5 Andere teamsporten	89
5.1 Freestyle.....	91
5.1.1 Trucwerpen	91
5.1.2 Truccatches	95
5.1.3 Gevorderde trucs.....	96

5.2	Double Disc Court	100
5.2.1	Techniek	101
5.2.2	Tactiek	102
5.3	Guts	103
5.3.1	Techniek	104
5.3.2	Flubberguts	105
Hoofdstuk 6	Individuele sporten	107
6.1	Disc Golf	109
6.1.1	Techniek	111
6.2	Discathon	113
6.3	Distance	115
6.4	Accuracy	115
6.5	MTA (Maximum Time Aloft)	117
6.6	TRC (Throw-Run-Catch)	118
Hoofdstuk 7	Spirit of the Game	121
7.1	Spirit of the Game is fair-play	123
7.2	Spirit of the Game als manier om het spel te leiden	124
Hoofdstuk 8	Materiaal	125
8.1	Inleiding	127
8.2	Ultimate	127
8.3	Disc Golf	129
8.4	Overige frisbesporten	129
Hoofdstuk 9	Informatie over de sport	133
9.1	NFB	135
9.2	EUF	135
9.3	WFDF	135
9.4	Diverse Nederlandse, jeugdwereld- en wereldrecords	136
Literatuur en overige bronnen		137
Over de auteur		139
Bijlagen		141
Observatiekaart schijfbezitter		141
Observatiekaart aanvaller		142
Observatiekaart verdediger		143
Sportdagkaart Disc Golf		144
Sportdagkaart Distance		145
Sportdagkaart Accuracy		146
Sportdagkaart TRC		147
Spirit of the Game-formulier		148

TEN GELEIDE

SPORTIMPULS: PRAKTIJKREEKS VAN HET JAN LUITING FONDS

Het Jan Luiting Fonds, studie- en publicatiefonds van de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding, verzorgt uitgaven op het terrein van lichamelijke opvoeding en sport in de breedste zin van het woord. Binnen het Fonds neemt de praktijkreeks SPORTIMPULS een bijzondere positie in. De reeks is gericht op het verantwoord leidinggeven aan de jeugd zowel binnen de school als de sportvereniging. De nadruk ligt daarbij altijd op de punten van overeenkomst tussen de lichamelijke opvoeding - ook wel bewegingsonderwijs of bewegen & sport genoemd- en de jeugdsport. Bij beide staat het bewegen centraal en trachten leraren en trainers de jeugdigen die aan hun zorgen zijn toevertrouwd, iets te leren en plezier in bewegen te laten ervaren.

Steeds meer wordt er tussen scholen en sportverenigingen samengewerkt. Bovendien neemt de sport een belangrijke plaats in bij de buitenschoolse opvang en bij de tussenschoolse en naschoolse activiteiten binnen de brede scholen. Het beschikbaar komen van circa 1250 combinatiefunctionarissen, die zowel werkzaam zijn in de school als in de sport, geeft een verdere impuls aan de genoemde en beoogde samenwerking.

De behoefte aan op de praktijk gerichte vakliteratuur in het steeds groter wordende werkkerrein wordt regelmatig naar voren gebracht. De reeks SPORTIMPULS komt hieraan tegemoet door voor een groot aantal takken van sport praktijkgerichte uitgaven te verzorgen. Om een optimaal resultaat te bereiken wordt hierbij altijd samengewerkt met de desbetreffende sportbond. Dat is ook het geval geweest met betrekking tot de publicatie over frisbee, die u hier aantreft.

Het Jan Luiting Fonds wenst de gebruikers van de publicaties in de reeks veel plezier en succes toe in de bewegingspraktijk van alledag en houdt zich aanbevolen voor opmerkingen en suggesties.

Wim de Heer
voorzitter

Coby de Koning-Sikkens
secretaris

VOORWOORD

Met dit boek, *Frisbee, het ultieme spel*, wordt weer een belangrijke stap gezet bij het bevorderen van de deelname van de jeugd aan de frisbeesport. Met dit visitekaartje voor de frisbeesport hopen we dat nog meer docenten in hun lessen L.O. aandacht gaan besteden aan frisbee. Docenten en ook studenten aan lerarenopleidingen krijgen in het boek de diverse mogelijkheden van de frisbeesport aangereikt, waaruit ze zelf een keuze kunnen maken. Bij elk onderdeel van de frisbeesport, dat wordt beschreven, staan veel oefeningen waarmee ze hun lessen kunnen verrijken. De methodieken met techniekbeschrijvingen en foutenanalyses zijn een steun bij het geven van gerichte aanwijzingen in de les. We hopen dat frisbee niet alleen in de lessen, maar ook bijvoorbeeld op schoolsportdagen ingang zal vinden. Het kan bijvoorbeeld leiden tot deelname van scholen aan de Nationale Jeugd Kampioenschappen en op den duur tot meer spelertjes bij de frisbeeverenigingen.

Ook voor leden van onze bond biedt dit boek veel mogelijkheden. Met name voor coaches die hun eerste stappen zetten op het gebied van het geven van training. Maar ook als naslagwerk voor meer ervaren spelers, die met een groep enthousiastelingen de frisbeesport willen bedrijven. Of voor leden die bijvoorbeeld in samenwerking met een school een clinic willen verzorgen voor een groep leerlingen. Zij vinden in het boek veel oefeningen, technieken en tactieken om een leuke en uitdagende introductie in de frisbeesport te verzorgen.

Het boek biedt een goede bijdrage aan de speerpunten van het beleid van onze bond: de bevordering van onze sport onder de jeugd en de versterking van de professionalisering van het kader. Aan Ted Beute, al vele jaren een enthousiast, hardwerkend en kundig bondsbestuurder binnen de NFB als voorzitter van de Werkgroep Ultimate, konden we het zonder problemen toevertrouwen om deze belangrijke taak tot een goed einde te brengen. Zijn achtergrond als vakleerkracht bewegingsonderwijs heeft het geheel alleen nog maar meer inhoud en geloofwaardigheid gegeven. Ik hoop dan ook dat veel vakdocenten en trainers de komende jaren met dit boek aan de slag zullen gaan. Daarbij wens ik ze veel succes.

Tot slot gaat onze dank uit naar het Jan Luiting Fonds voor het uitgeven in de Sportimpulsreeks van *Frisbee, het ultieme spel*.

Bouke Nijhuis,
Voorzitter van de Nederlandse Frisbee Bond

INLEIDING

'Als een bal slaapt, droomt hij ervan een frisbee te zijn.'

Hoewel vroeger altijd alle bal-teamsporten mijn volledige aandacht kregen, is dat geleidelijk aan veranderd sinds ik in het frisbee ben gerold. Inmiddels kan ik me niets mooiers voorstellen dan een spannende Ultimate-wedstrijd met prachtige lange worpen, goed vrijlopende aanvallers, onderscheppingen door harder sprintende verdedigers, stoere sprongduels om de schijf en spectaculaire duiken in het doelgebied waarbij een aanvaller nog net met één hand de frisbee vangt. Daarnaast is het heerlijk om op een mooie dag het park in te gaan om met wat vrienden in zo min mogelijk worpen van boom naar lantaarnpaal of van lantaarnpaal naar afvalbak te gooien. Of op het strand met mijn vriendin een uur lang alle mogelijke worpen en catches die er zijn te oefenen en nieuwe mogelijkheden uit te proberen of te laten zien aan geïnteresseerde voorbijgangers.

Toen me werd gevraagd om in de Sportimpuls-reeks het deel over frisbee te schrijven kwam voor mij een lang gekoesterde droom uit. Eindelijk kreeg ik de kans om alle kennis over mijn geliefde frisbeesport te bundelen in één boek. Gesteund door herinneringen van ruim twee decennia actief Ultimate beoefenen op zowel recreatief vlak als op internationaal topniveau, het kijken naar honderden wedstrijden en vele jaren lesgeven en Ultimate-trainingen verzorgen heb ik gepoogd een zo compleet mogelijk overzicht te geven voor de doelgroep.

Beginnend met een beknopte geschiedenis van het frisbee en algemene achtergronden over het lesgeven aan leerlingen op school kom ik bij algemene techniek-informatie over gooien en vangen, gelardeerd met foutenanalyses en veel oefenstof. Daarna krijgt elke huidige frisbeesport zijn eigen plekje, beginnend met het belangrijke Ultimate, waarvan zelfs enkele tactieken worden aangehaald. Daarna de drie andere teamsporten en dan de individuele onderdelen. Vervolgens behandel ik het meest kenmerkende van de frisbeesport, de Spirit of the Game, om daarna uitleg te geven over het materiaal, de frisbees zelf. Tenslotte worden de verschillende bonden en diverse records genoemd, alsmede aanvullende literatuur aanbevolen.

Ik wil mijn teamgenoten en trainingsmaten danken voor hun hulp en ideeën in deze. Zonder hun stimulans was het voor mij zeker een zwaardere opgave geweest dit werkstuk te vervolmaken. Maar vooral bedank ik mijn vriendin voor haar geduld, geduld en geduld tijdens al die ochtenden, middagen en avonden dat ik achter de computer zat te schrijven en zij zichzelf moest zien te vermaken.

In 2008 heb ik samen met Jan Luijks en Hans Krens in samenwerking met het SLO voor de Nederlandse Frisbee Bond een lesgeefmap voor het basisonderwijs geschreven, in de hoop daarmee op vele basisscholen een gezond fundament te leggen voor latere deelname aan de frisbeesport. Dit boek is het vervolg op die map, met meer oefenstof en informatie over alle frisbeesporten, voor basisschool gymleerkrachten. Maar bovenal is *Frisbee, het ultieme spel* gericht op bewegingsdocenten in het voortgezet onderwijs en scholieren LO2, alsmede op beginnende trainers en jeugdcoaches bij de frisbeeclubs.

Veel plezier bij het lezen en bij de daaruit voortvloeiende lessen, trainingen en wedstrijden.

Ted Beute

DE GESCHIEDENIS VAN DE FRISBEESPORT



Hoofdstuk 1

DE GESCHIEDENIS VAN DE FRISBEESPORT

INLEIDING

In 1871 verhuisde molenaarszoon William Frisbie naar Connecticut om daar een bakkerij te openen, de Frisbie Pie Company. Al snel aten studenten van Yale zijn heerlijke taarten, maar pas vanaf vroeg in de twintigste eeuw gooiden zij op de campus in hun vrije tijd naar elkaar over met de deksels van de taartblikken. Via uitwisselingen sloeg deze trend over naar andere colleges en eind jaren veertig wierpen er op Harvard in de pauzes vaak tientallen studenten tegelijk met die ronde deksels. Als iemand er één gooide waarschuwde hij de anderen met de kreet 'frisbië', de naam op het blik. Daarom noemden ze dit tijdverdrijf frisbie-ing.



HET ONTSTAAN VAN DE SPORT

In 1948, toen UFO's net in het nieuws kwamen, sneed timmerman Fred Morrison van hard plastic een vliegende schotel om mee over te gooien. Deze Flying Saucer was nog kwetsbaar en verkocht niet best, maar met nieuw, gegoten plastic verbeterde hij een paar jaar later de schijf. Zo ontstond in 1954 de Pluto Platter, die Morrison volop begon te verkopen. Uit datzelfde jaar stammen de eerste berichten over Guts-wedstrijden met deze schijf op Dartmouth University.

De heren Knerr en Melin van het bedrijfje Wham-O, dat ook hoelahoeps en katalpulten verkocht, namen in 1957 het patent over van Morrison en startten de massaproductie. Toen Richard Knerr op één van zijn zakenreizen Harvard aandeed, zag hij daar het frisbie-ing gespeeld worden met zijn Pluto Platter. De term frisbie beviel hem zeer goed en zodra de mogelijkheid zich voordeed, nadat de Frisbie Pie Company failliet was gegaan, nam Wham-O in 1958 die naam over, fonetisch verbasterd tot frisbee. In 1964 maakte een ingenieur voor Wham-O de schijf veel aerodynamischer door toevoeging van de 'lines of Headrick'. Zo ontstond uiteindelijk de frisbee, waar we nu nog steeds mee gooien.

In 1967 bedacht de 15-jarige scholier Joel Silver een frisbeespel voor zijn vrienden, voor een deel gebaseerd op American football. En zo werd *Ultimate* geboren. De eerste onderlinge wedstrijden speelden ze daar op de parkeerplaats van zijn school in Maplewood (VS). Nadat Silver in 1970 met twee vrienden de eerste spelregels opschreef, begonnen vijf scholen in New Jersey met interscholaire wedstrijden zeven tegen zeven Ultimate. Oud-scholieren namen deze sport vervolgens mee naar colleges als Princeton en Rutgers. Daar nam men het American football-veld als basis voor het spel en onder invloed van de flower-power scene werd besloten om het spel te spelen zonder scheidsrechter, maar met fairplay en respect voor de tegenstander, de 'Spirit of the Game'.

Terwijl de eerste vermeldingen van Disc Golf-wedstrijden stammen uit 1971 werden in 1974 de eerste Frisbee Wereld Kampioenschappen gehouden, met uiteraard alleen maar Amerikaanse deelnemers. In 1975 was Ultimate de demonstratiesport op het tweede WK, waar ook voor het eerst een nail-delay werd gedemonstreerd.

FRISBEE IN EUROPA

Begin jaren '70 brachten Amerikaanse toeristen en expats de schijf naar Groot-Brittannië, Zweden, Japan en Australië, landen waar enkele jaren later nationale frisbeebonden werden opgericht. Nadat er tussen 1977 en 1979 ook in België, Oostenrijk, Nederland en de rest van Scandinavië bonden werden opgericht volgden in 1980 zowel het eerste EK Ultimate als het eerste EK Individueel. Een jaar later werd de Europese bond EFDF gevormd, die inmiddels al 18 Europese Kampioenschappen Ultimate organiseerden, waarvan de edities van 1989 (Utrecht) en 1993 (Arnhem) in Nederland werden gehouden.

In 2006 werd in Europa, uit onvrede met de bestaande vierjaars WK-cyclus van de wereldbond, een nieuw jaarlijks terugkerend clubkampioenschap opgericht. Deze Championships starten in september met kwalificatietoernooien voor clubs in vijf regio's van Europa en eindigen met Finals in oktober, waar de beste 24 teams zijn vertegenwoordigd. Drie jaar later werd naast de slapende EFDF de Europese

FRISBEE HET ULTIEME SPEL

Frisbee wordt veel gespeeld in parken en op stranden. Maar het is ook een sport, die gespeeld wordt in verenigingen en op school. In *Frisbee, het ultieme spel* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs op school. Het biedt zowel (jeugd)trainers als docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en praktijksituaties om frisbee bij de jeugd te introduceren. Er wordt in dit boekje een brede toepassing nagestreefd.

De belangrijkste frisbeethema's komen aan de orde, zoals de verschillende technieken, diverse spelvormen en er wordt aandacht besteed aan 'spirit of the game', het belangrijke fair-playprincipe van de frisbeesport.

Naast veel oefeningen voor werpen en vangen worden individuele en teamspelen beschreven. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat de frisbeesport een uitdagende jeugdsport is, mits er veel aandacht is voor succesmomenten en spelplezier.

Ted Beute

is behalve bestuurslid van de NFB een uitstekend didacticus als docent bewegingsonderwijs.

Sportimpuls

is de praktijkreeks van het Jan Luiting Fonds



ISBN 978-90-72335-53-1



9 789072 335531 >