Feel Like Flying!

Kennismaken met

Ultimate

Introductie tijdens en na schooltijd

ULTI MATE

Waarom deze lesgeefmap?

Kernwaarden van Ultimate zijn het nemen van eigen verantwoordelijkheid, samenwerking en sportiviteit. De Nederlandse Frisbee Bond (NFB) gelooft in de kracht van de frisbeesport en reikt u graag handvatten aan om de sport op een aantrekkelijke manier aan te bieden. De informatie in deze lesgeefmap is bedoeld voor leerlingen in het basisonderwijs en de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

Meer informatie en lokale verenigingen
In deze lesgeefmap is voldoende informatie opgenomen voor het geven van een aantal lessen. Indien u vragen heeft of aanvullende informatie wenst, dan kunt u contact opnemen met een frisbeevereniging bij u in de buurt. U kunt contactgegevens vinden via www.frisbeesport.nl.
In sommige gevallen komt samenwerking tussen scholen en lokale verenigingen in aanmerking voor een subsidie van de NFB. Voor meer informatie en voorwaarden kunt u contact opnemen met de projectleider frisbeesport via het bondsbureau van de NFB, contactgegevens zijn te vinden op www.frisbeesport.nl.

Cursus voor leraren en begeleiders
Als u ter voorbereiding van de lessen of ter verdieping met uw vakgroep een cursus "Kennismaking met de frisbeesport" wilt volgen, dan raden wij u aan contact op te nemen met Hans Krens via www.frisbeeclinics.nl. Hans is frisbeeprofessional en geeft sinds 2001 met veel succes clinics aan de KVLO. In zijn lessen wordt ondermeer aandacht besteed aan werptechnieken, aanleren van de basisvaardigheden en de verschillende spelvormen, maar ook lesopbouw en oefenvormen komen aan bod.

Toernooien en Mission Olympic
De NFB organiseert meerdere keren per jaar, zowel binnen als buiten, jeugdtoernooien. Twee van deze toernooien zijn nationale jeugdkampioenschappen en deze vinden altijd eind maart in Amsterdam plaats en eind september in Veenendaal. De overige toernooien vinden plaats bij lokale verenigingen door heel Nederland. De NFB nodigt u van harte uit om uw pupillen deel te laten nemen aan één of meerdere wedstrijden.

320

Naast de competitie die de NFB organiseert, heeft de KVLO Ultimate als wedstrijdsport opgenomen in Mission Olympic. Meer en meer scholen nemen hieraan deel. De NFB heeft de ambitie om in de komende jaren op meerdere locaties in Nederland voorrondes voor deelname aan dit Ultimate-toernooi te organiseren.

Aanvullende informatie
Als naslagwerk raden wij u het boekje "Ultimate, Het Ultieme Spel", uit de Sportimpuls Praktijkreeks van het Jan Luitingfonds aan, ISBN 978-90-72335-53-1. Dit boekje is evenals de juiste frisbees ook via www.frisbeewinkel.nl te verkrijgen.

Ter illustratie van bijvoorbeeld werptechnieken, voorbeelden van oefeningen en om eens een spectaculaire wedstrijd te bekijken zijn op internet zijn veel leuke filmpjes te vinden.

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Handleiding voor de gastdocent van de vereniging	3
Overzicht fase 1	5
1.1 Mikken	7
1.2 Gooien en Vangen	9
1.3 Lummelen	11
1.4 Konings Frisbee 5 tegen 5	13
Overzicht fase 2	15
2.1 Ingooien met verschillende technieken	17
2.2 Vijfschijf 3 tegen 2	19
2.3 Appelboor met tweetallen	21
2.4 King Frisbee 4 tegen 4	23
Toernooi-schema met 3 en 4 teams	25
Uitbouw Frisbeevolleybal	26
Overzicht fase 3	27
3.1 Vrij overgooien met drietallen	29
3.2 Overgooien met marker	31
3.3 Appelboor met drietallen	33
3.4 Hotbox 3 tegen 2	35
3.5 Ultimate 3 tegen 3	37
Toernooi-schema met 5 en 6 teams	39
Uitbouw Trucs	40

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Inleiding

Het spel Ultimate Frisbee, oftewel "Ultimate", doet een beroep op samenwerking en de sportiviteit van leerlingen. Daarnaast op hun verantwoordelijkheidsgevoel, de frisbeesport kent namelijk geen scheidsrechter. Ultimate is om die redenen een zinvolle, maar vooral leuke sport voor leerlingen van het basisonderwijs. De sport kan goed gemengd worden beoefend omdat iedere speler zijn eigen tegenstander kiest. Het kan op veel plekken worden gespeeld, zowel binnen in de zaal, als buiten op een veld of het strand.

De Nederlandse Frisbee Bond vindt het belangrijk dat leerlingen op een aantrekkelijke en uitdagende manier kennismaken met Ultimate en heeft om die reden een aantal afwisselende lessen
ontwikkeld voor het basisonderwijs met veel beurten en herhalingen, korte wachttijden, spelen in kleine groepjes en met oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn. Door middel van verschillende gooi- en spelvormen, Konings Frisbee en King Frisbee, maken we een overgang naar echt Ultimate. De bedoeling van deze map is een brug te slaan tussen het bewegingsonderwijs op school en trainingen bij een frisbeevereniging.

Opbouw van het lespakket:

Fase 1: 3 Lessen tijdens de les bewegingsonderwijs op school aan de leerlingen van groep 6, 7 en 8; Deze lessen kunnen door de vakleerkracht worden gegeven in een kleine gymzaal.

Fase 2: 3 Uitbreidingslessen na schooltijd, aan geïnteresseerde leerlingen van groep 6, 7 en 8; Deze lessen kunnen door een vakleerkracht worden gegeven met eventueel ondersteuning van een gastdocent van de vereniging. Deze fase kan zowel in de gymzaal, sporthal, als op een veld worden gegeven mits er niet te veel wind staat.

Fase 3: 3 Kennismakingslessen na schooltijd bij een frisbeevereniging gericht op leerlingen die interesse hebben in de sport. Deze lessen worden gegeven door een gastdocent van de frisbeevereniging.

De lessen zijn uitgeschreven op leskaarten. Ter ondersteuning van de leskaarten is een DVD bijgevoegd met voorbeeldlessen.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond

Feel Like Flying!

Overzicht leskaarten

Fase 1: drie lessen binnen schooltijd
- Overzichtskaart fase 1. Les 1, 2 en 3
- Leskaart 1.1: Mikken
- Leskaart 1.2: Gooien en Vangen
- Leskaart 1.3: Lummelen
- Leskaart 1.4: Eindspel Konings Frisbee 5 tegen 5.

Fase 2: drie lessen na schooltijd
- Overzichtskaart fase 2. Les 4, 5 en 6
- Leskaart 2.1: Ingooien met verschillende technieken
- Leskaart 2.2: Vijfschijf 3 tegen 2
- Leskaart 2.3: Appelboor
- Leskaart 2.4: Eindspel King Frisbee 4 tegen 4
- Toernooischema King Frisbee 4 tegen 4
- Uitbouwkaart fase 2: Frisbeevolleybal.
- Voor fase 3, de derde serie van drie lessen (binnen de vereniging)

Fase 3: drie lessen bij de vereniging
- Leskaart 3.1: Vrij overgooien in drietallen
- Leskaart 3.2: Overgooien met drietallen met marker
- Leskaart 3.3: Appelboor met drietallen
- Leskaart 3.4: Hotbox 3 tegen 2
- Leskaart 3.5: Eindspel Ultimate 3 tegen 3
- Toernooischema Ultimate 3 tegen 3
- Uitbouwkaarten fase 3: Trucjes.

Achterop de leskaarten worden organisatorische (loopt het) en didactische tips (lukt het) gegeven, en staan suggesties voor aanpassingen en variaties (leeft het). De ervaring leert dat de leskaarten uitdagend genoeg zijn. De meeste leerlingen vinden het bovendien fijn om spelvormen te herhalen. Wij adviseren daarom om goed te observeren of variaties nodig zijn en ze langzaam te introduceren.

De uitbouwkaarten bevatten diverse leuke frisbeetrucs en zijn bedoeld voor het geval de lessen vaker dan drie keer worden gegeven. Ze zijn eveneens geschikt voor toepassing in de onderbouw van het voortgezet onderwijs of voor leerlingen die al eerder frisbee hebben gespeeld.

Tot slot, deze lesmap is ontwikkeld in samenwerking tussen de Nederlandse Frisbee Bond, Stichting leerplan Ontwikkeling en Frisbeeclinics.nl. Wij danken NOC*NSF voor het faciliteren van dit project.
Succes met deze klapper!

Hans Krens, Jan Luijks en Ted Beute

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Handleiding voor de gastdocent van de vereniging

Het doel van de lessen is leerlingen op een uitdagende en aantrekkelijke manier kennis te laten maken met Ultimate. Het is je te realiseren dat het een gymles is en geen training. We raden je aan om zoveel mogelijk met kleine groepen te werken met veel aandacht voor herhaling. Deel de les zo in dat je voldoende tijd overhoudt voor een eindspel.

Neem ter voorbereiding van de les vooraf de volgende punten met de vakleerkracht door:

- Wat zijn de afspraken bij de gymles? Bijvoorbeeld: waar moeten de leerlingen zitten, mogen ze eerst vrij spelen? Luisteren de leerlingen naar een fluit of naar een handenklap? Mogen ze zonder te vragen naar de wc? Zijn er 'time-outs'?
- Verzoek de leerkracht om de 'orde' te bewaken
- Informeer of de leerkracht meedoet of toeschouwer is
- Vraag de leerkracht te helpen om groepjes samen te stellen: gelijkwaardig qua spelniveau of heterogeen?
- Wat is de eindtijd van de les? Moet op een bepaalde wijze worden afgesloten?

Tips en manieren om leerlingen in te delen in groepjes:

- Laat ze indelen door de leerkracht
- Zet de leerlingen op een rij laat ze hardop laten aftellen voor het aantal groepjes dat je nodig hebt (1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, etc.). Verdeel de groep in drieeën, de eerste groep leerlingen gaat naar station 1, de tweede naar station 2 en de derde naar station 3. Let erop dat een nadeel van deze methode kan zijn dat je kliekjes bij elkaar in één groepje hebt
- Laat de leerlingen niet zelfstandig groepjes of partijen kiezen, dit duurt veel te lang en geeft teleurgestelde overblijvers
- Een uitzondering is als je bij een station gelijkwaardige groepen nodig hebt, kun je de leerlingen dat wel zelf laten regelen. Laat ze allemaal iemand uitzoeken die ongeveer even goed is als hij/zij, per tweetal gaat er nu één naar elk ploegje

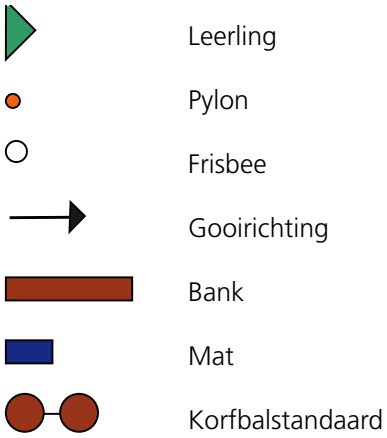
Aandachtspunten voor jezelf:

- Kom ruim op tijd, in sportkleding en denk aan binnenschoeisel
- Zet van tevoren de materialen klaar in de zaal
- Niet meteen bij binnenkomst met de frisbees gaan werpen (gevaar!)
- Tel voor je begint hoeveel leerlingen er zijn in verband met de grootte van de groepjes
- Stel jezelf kort voor aan het begin van de les en geef aan hoe je wil worden aangesproken
- Maak duidelijke afspraken met de leerlingen over stoppen, zitten, luisteren en hoe en wanneer ze vragen mogen stellen
- Zorg dat de leerlingen je goed kunnen zien en ga niet te dichtbij staan
- Houd de uitleg van een oefening kort en krachtig met woorden die de leerlingen begrijpen
- Doe een oefening zelf of met een aantal leerlingen voor
- Stel je tijdens de les zo op dat je overzicht kunt houden over alle groepen
- Laat na een oefening enkele goede leerlingen een mooi voorbeeld geven. Dan is het eventueel ook tijd voor een extra aanwijzing

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond

Feel Like Flying!

Betekenis van de gebruikte symbolen in de tekeningen



ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

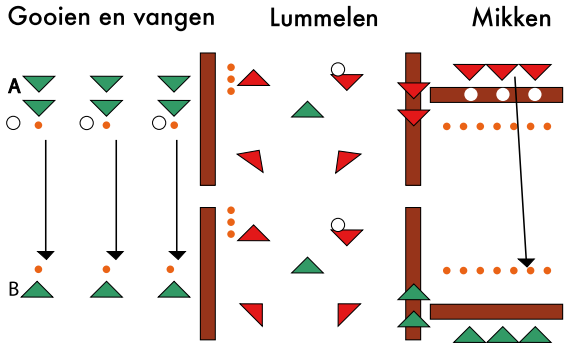
Overzichtskaart fase 1

Les 1, 2 en 3

Deze lessen worden door de vakleerkracht bewegingsonderwijs gegeven tijdens de gymlessen aan de groepen 6,7 en 8 (eventueel groep 5). De lessen duren 45 minuten in de gymzaal. In deze lessen komen de volgende onderdelen aan de orde:

Les 1. Mikken, gooien en vangen, lummelen

A. Inleiding (5 minuten)
B. Kern (36 minuten)
Mikken
Gooien en vangen
Lummelen 4 tegen 1
C. Afsluiting (4 minuten)



Les 2. Mikken, vangen, lummelen en Konings Frisbee

A. Inleiding (5 minuten)
B. Kern (25 minuten)
Mikken
Gooien en vangen
Lummelen 4 tegen 1
C. Afsluiting (15 minuten)
Konings Frisbee 5 tegen 5

Les 3. Konings Frisbee 5 tegen 5

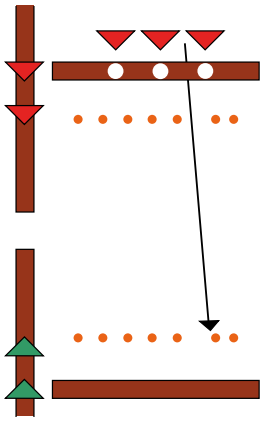
A. Inleiding (6 minuten)
Gooien en vangen met vijftallen
B. Kern (35 minuten)
Konings Frisbee 5 tegen 5
C. Afsluiting (4 minuten)

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 1.1 Mikken

Organisatie:
- Verdeel 10 leerlingen over 2 groepjes van 5 leerlingen.
- Per groepje 4 werpers en 1 teller.
- 1 speelveld.

Arrangement:
- 1/3 van de zaal in de breedte, 7m. x 12m.
- 2 banken als achterlijn, waarachter de leerlingen staan.
- 1 bank in het midden met daarop 9 omgekeerde pylonen als mikdoelen.
- 4 frisbees.



Op de dvd en de foto's zie je nog een mooie variant op deze opstelling.

Opdracht:
- Mik de frisbee op de pylonen!

Startregel:
- Het begint als een groepje klaarstaat met alle 4 de frisbees en de teller aftelt: "3-2-1!"

Speelregels:
- Je mag pas gooien als de teller heeft afgeteld!
- De werpers gooien allemaal tegelijk.
- De werpers moeten achter hun bank staan als ze gooien.
- Het ontvangende groepje moet ook achter zijn bank staan als het groepje met werpersgooit.

Veligheidsregels:
- Blijf kijken totdat alle frisbees gegooid zijn.
- Pas na het gooien pakt het ontvangende groepje de frisbees.

Telregel:
- Elke omgegooide pylon telt voor 1 punt.

Wisselregels:
- Als alle pylonen zijn omgegooid wisselen de tellers met een werper van hun groepje.
- De pylonen worden weer opgezet en de oefening begint opnieuw.

Tips voor de lesgever:

Loopt het?	Tips
• Moeten de leerlingen lang wachten?	• Gooi meteen op één. Anders gooi je niet meer!
• Is het veilig?	• Gooi niet te hard. Goed mikken en hard gooien gaan niet samen.
	• Gebruik kleinere of foamfrisbees.
	• Gebruik matten waarachter ze kunnen schuilen.

Lukt het bijna?	Tips
• Lukt het gericht werpen niet?	• Wijs de frisbee met je hand na als je hebt gegooid.
• Lukt het horizontaal werpen niet?	• Laat de frisbee plat los, ter hoogte van je borst.
• Zwabbert de frisbee erg tijdens de vlucht?	• Knijp niet in de frisbee.
	• Houd je pols los en je wijsvinger langs de rand.
	• De frisbee moet draaien om te kunnen vliegen.
• Wordt er te hard en ongecontroleerd gegooid?	• Gooi vanuit je pols, niet vanuit je schouders.
	• Maak een soepele polsbeweging.
• Wordt er bijna niet gescoord?	• Maak de werpafstand kleiner.
	• Gebruik meer of grotere pylonen.

Lukt het goed?	Tips
• Worden de pylonen heel snel omgegooid?	• Maak de werpafstand groter.
	• Gebruik kleinere pylonen.
	• Gebruik minder pylonen.

Leeft het?	Tips
• Wordt het saai of verslapt de aandacht?	• Als je een frisbee pakt, mag je meteen weer gooien. Wijs de kinderen dan goed op de veiligheid!
• Toe aan een nieuwe uitdaging? (als groep of individueel)	• Verstop je achter een mat.
	• De kinderen mogen zelf een extra opdracht bedenken.

• Suggesties voor latere lessen, variaties:	• Andere telregel: elke pylon om is 2 punten, maar een gevangen frisbee is 1 punt voor de ontvangers.
	• Kleinere pylonen gebruiken.
	• Gebruik een medicinbal (is 3 punten waard).
	• Werpen met andere technieken, zoals forhand.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 1.2 Gooien en Vangen

Organisatie:
- Verdeel 10 leerlingen over 3 groepjes van 3 à 4 leerlingen. Er zijn 3 speelveldjes.

Arrangement:
- 1/3 van de zaal in de breedte, 7m. x 12m.
- 6 pylonen als gooi- of vangplek, per veldje 2 pylonen op 3m van elkaar.
- Per veldje 4 afstandstreepjes van schilderstape of krijt, elk 1m. uit elkaar., 3 frisbees, 1 per veldje.

Startregel:
- Het begint als een groepje klaarstaat en de werper aan de vanger vraagt: "Klaar?"

Speelregels:
- Je mag pas gooien als de vanger klaarstaat en naar je kijkt.
- Als je frisbee op de grond wordt gegooid, stopt de oefening heel even. De werper haalt de frisbee op en geeft deze aan de vanger.

Opdracht:
- Gooi de frisbee over van A naar B, A rent dan achter de frisbee aan en sluit aan bij B.
- Dan gooit B de frisbee naar C, B rent achter de frisbee aan en sluit aan bij C.
- Vang de frisbee met beide handen!

Telregel:
- Als je groepje de frisbee 10 keer heeft gevangen, schuif je de pylon 1 streepje verder.

Tips voor de lesgever:

Loopt het?	Tips
• Is de ruimte te klein?	• Maak 2 groepjes van 5 leerlingen.
• Zijn de kinderen moe van het lopen?	• Maak 2 groepjes van 5 leerlingen.
• Gooien de kinderen te wild?	• Wijs op het gevaar van een frisbee tegen het hoofd!
• Duurt het ophalen van de frisbee te lang?	• Leg een reservefrisbee in het midden die de vanger dan kan pakken, terwijl de werper de eerste frisbee haalt.

Lukt het bijna?	Tips
• Is de vanger bang om te vangen?	• Gebruik kleinere of foamfrisbees.
• Haalt een groepje de 10 keer niet?	• Na 5 keer vangen, mag je de pylon verschuiven.
• Gaat de frisbee te zacht?	• Verklein de afstand.
• Gaat de frisbee niet recht?	• Ga zijwaarts staan en laat de frisbee achter je starten. • Wijs de frisbee na met je vingers naar de vanger.
• Wordt de frisbee niet gevangen?	• Vang met 2 handen, 1 hand boven en 1 hand onder de frisbee (pannenkoek-vang). • Blijf kijken totdat de frisbee in je handen zit. • Voor de werper: probeer op borsthoogte aan te gooien. • Neem een andere werper die rustiger aangooit.
• Zwabbert de frisbee?	• Gooi met lossere pols (spin!)

Lukt het goed?	Tips
• Kan de spin (draai) nog groter?	• Probeer een fellere polsactie.
• Kan de frisbee rustiger zweven?	• Leg meer nadruk op de felle polsactie.
• Wordt er goed gevangen, dan	• Mag je vangst en worp mooi in elkaar over laten lopen. • Mag de werper harder gooien.
• Wordt er goed gegooid, dan	• Mag het groepje pas na 20 keer vangen een streepje naar achteren.

Leeft het?	Tips
• Wordt het overgooien wat saai?	Verander het telsysteem: 1 Wie haalt de hoogste serie? 2 Wie haalt het eerst een serie van 20? 3 Wie gooit het vaakst over in 1 minuut?

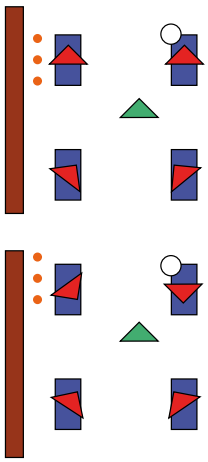
Later	Tips
• Suggesties voor latere lessen, variaties:	• Als je groepje een serie van 10 haalt (zonder te laten vallen), mag je de pylon een streepje verder zetten. • Gebruik andere werptechnieken.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 1.3 Lummelen

Organisatie:
- Verdeel 10 leerlingen over 2 groepjes van 5 leerlingen.
- Per groepje 1 lummel, 4 werpers.
- 2 speelveldjes.

Arrangement:
- 1/3 van de zaal in de breedte, 7m. x 12m.
- 8 matten, per speelveldje 4 matten als ontvangstplaats, in vierkant 3m. uit elkaar.
- 2 frisbees, 1 frisbee per speelveldje.
- 3 pylonnetjes als telraam voor de lummel.
- 3 pylonnetjes als telraam voor de werpers.



- Gooi de frisbee over van werper naar werper op de mat.
- De lummel probeert de frisbee te onderscheppen

.

Startregel:
- Het begint als een groepje klaarstaat en de werper aan de lummel vraagt: "Klaar?"

Speelregels:

Lummel:
- Als de lummel de frisbee vangt, wegtikt of van de grond oppakt heeft de lummel 1 punt.
- De lummel mag niet op de matten komen.

Werpers:
- De werpers mogen niet van hun mat afstappen.
- Als de werpers 5 keer achter elkaar goed overspelen, krijgen ze een punt.

Wisselregel:
- Als de lummel 3 punten heeft of als de werpers 3 punten hebben, wordt er gewisseld.
- De lummel kiest een nieuwe lummel (niet die net geweest is) en wordt zelf werper op een mat.

Tips voor de lesgever:

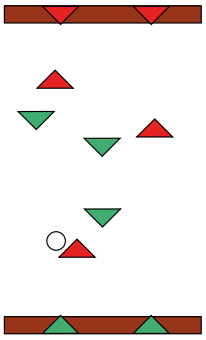
Loopt het?	Tips
• Denk aan het indelen van de groepjes?	• Op niveau of heterogeen. • De leerkracht deelt in of de leerlingen kiezen zelf.
• Zijn de regels niet duidelijk?	• Laat een groepje spelen onder jouw leiding, terwijl het andere groepje toekijkt.
• Te weinig matten?	• Bij slechts 6 matten, dan de middelste matten laten gebruiken door beide groepjes. • Maak met tape extra vakken. • Gebruik eventueel hoepels.
• Minder leerlingen?	• Bij 9 leerlingen: 1 vijftal en 1 viertal (3 tegen 1). • Bij 8 leerlingen: 2 viertallen (3 tegen 1). • Bij 7 leerlingen: 5 tegen 1 met 1 wachter. • Bij 6 leerlingen: 4 tegen 1 met 1 wachter.
Lukt het bijna?	**Tips**
• Lukt het bereiken van de vangers nog niet goed?	• Gooi vooral naar de 2 vangers direct naast je. • Wijs de frisbee na met je vingers naar de vanger.
• Onderschept de lummel nog te vaak de frisbee?	• Maak het veld kleiner. • Maak eerst een schijnbeweging, voordat je gooit. • De vangers mogen met 1 voet van de mat afstappen.
Lukt het goed?	**Tips**
• Lukt het bereiken van de vangers goed?	• 3 tegen 1 met 1 vrije mat. De vangers mogen dus naar de vrije mat lopen. • 4 tegen 2.
• Is de lummel te goed?	• Maak eerst een schijnbeweging, voordat je gooit. • Na het vangen direct doorgooien. • De lummel moet vaker onderscheppen, voordat hij mag wisselen.
• Lukt het de vangers goed te vangen?	• Probeer eens met 1 hand te vangen.
Leeft het?	**Tips**
• Is het nog interessant genoeg, maar verslapt de aandacht?	• Maak een wedstrijdverband tussen lummel en werpers. Bijvoorbeeld: wie heeft eerder 3 keer onderschept of 10 keer overgegooid
Later	**Tips**
• Suggesties voor latere lessen, variaties:	• Per groepje 1 lummel, 3 werpers en 1 wachter. De 2 ontvangende werpers mogen bewegen naar de vrije mat. • Bij het wisselen wordt de wachter de nieuwe lummel.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 1.4 Konings Frisbee 5 tegen 5

Organisatie:
- Verdeel 30 leerlingen over 6 groepen van 5.
- Per groepje 3 leerlingen in het veld en 2 leerlingen op de bank (de koningen).
- 3 speelveldjes.

Arrangement:
- 3 velden van 7m. x 12m., begrensd door lijnen of door de muur.
- 2 groepjes per veld.
- Elk groepje een eigen kleur lintjes.
- 6 banken, 2 banken staan steeds op de korte zijde van een veld tegen de muur.
- Per veldje 1 frisbee.



Opdracht:
- Probeer samenspelend met je groepje de frisbee te gooien naar 1 van de 2 koningen van jouw groepje op de bank aan de overkant.

Startregel:
- Het ene groepje begint met de frisbee net voor de bank van het andere groepje.

Speelregels:
- Je mag niet lopen met de frisbee in je hand.
- Je mag de frisbee niet uit elkaars handen slaan of trekken.
- Je mag elkaar niet aanraken.
- De schijfbezitter mag maar door 1 leerling verdedigd worden.

Turn-overregel:
Je partij verliest schijfbezit als
- Een leerling van het andere groepje de frisbee vangt. Het andere groepje mag dan meteen doorspelen.
- De frisbee op de grond valt. Daar waar de frisbee stilligt mag het andere groepje verder spelen.
- De frisbee uit het veld wordt gegooid (hij raakt de muur of de grond buiten de zijlijnen). Een leerling van het andere groepje mag dan ingooien op de plek waar de frisbee de muur raakte of daar waar hij over de zijlijn ging.

Telregel:
- Als een koning een frisbee vangt, die is gegooid door een leerling van zijn groepje, is dat 1 punt.

Wisselregels:
- Na een punt wisselt een koning met een leerling in het veld van zijn eigen groepje.
- Bij het volgende punt wisselt ook de andere koning met een leerling in het veld van zijn eigen groepje.

Stopregels:
- Na een aantal minuten draaien de groepjes door naar een ander veld.
- Elk groepje begint met weer andere koningen.

Tips voor de lesgever:

Loopt het?	Tips
• Snappen de leerlingen waar ze moeten scoren?	• Leg nogmaals uit dat ze naar de koningen met hun eigen kleur lintje moeten gooien.
• Zijn er veel botsingen? Is het veilig?	• Laat ze rustig samenspelen, tot 3 tellen voor ze gooien. - Niet te veel rennen. • Ga op 2 in plaats van 3 velden spelen (2 groepjes kijken).
• Hebben de kinderen voldoende ruimte om te gooien?	• Speelregel: de verdedigers moet op armlengte afstand blijven.
Lukt het bijna?	**Tips**
• Lukken de passes vaak niet?	• Gooi korte passes. • Geef meer spin aan de frisbee.
• Lukt het vangen vaak niet?	• Vang altijd met twee handen. • Goed kijken naar de frisbee, je hoofd niet weg-draaien.
• Lukt het vrijlopen vaak niet?	• Zorg dat er niemand tussen jou en de schijfbezitter is.
• Wordt de frisbee vaak te snel gegooid?	• Kijk eerst 3 tellen goed om je heen, voordat je gooit.
• Wordt er te lang getreuzeld met de frisbee?	• Leg het pivoteren uit.
• Wordt de frisbee gegeven aan elkaar?	• Speelregel: je mag de frisbee niet door**geven.**
Lukt het goed?	**Tips**
• Wordt er gemakkelijk gescoord?	• 1 koning in plaats van 2 (1 wisselspeler in een hoepel). • Verdedig de spelers, niet de koningen.
• Wordt er gescoord van grote afstand?	• Eerst verplicht samenspelen voordat je scoort. • Speelregel: pas scoren over de middenlijn.
• Wordt er veel en vaak onderschept?	• Leg het pivoteren uit. • Leg het vrijlopen nog eens uit. • De werper moet schijnbewegingen maken.
Leeft het?	**Tips**
• Verslapt de aandacht?	• Speel een wedstrijdje op punten in plaats van op tijd. • Plaats de sterke groepjes tegen elkaar.
• Is een groepje toe aan een uitdaging?	• Gebruik 2 banken met 2 gescheiden koningen.
• Is de verdediging te sterk?	• Gebruik een overtal aan aanvallers.
Later	**Tips**
• Suggesties voor latere lessen, variaties:	• Turn-overregel 4: als een leerling van het verdedigende groepje de frisbee tegen de grond of buiten het veld

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Overzichtskaart fase 2

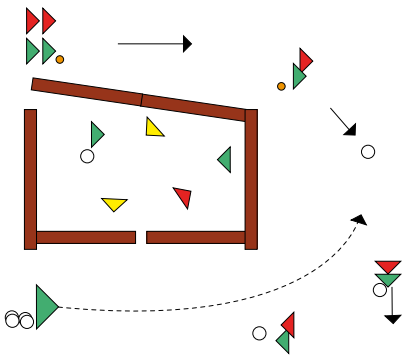
Deze lessen worden gegeven na schooltijd door een ervaren frisbeetrainer, of door de eigen vakleerkracht. Ongeveer 16 leerlingen van groep 6, 7 en 8 doen vrijwillig mee. De lessen duren 1 uur. Dit kan buiten of binnen. Buiten heeft de voorkeur. In deze lessen komen de volgende onderdelen aan de orde:

Les 4. Overgooien en samenspelen

A. Inleiding (10 minuten)
Overgooien in tweetallen in de breedte (backhand, forehand en overhead)

B. Kern (30 minuten)
Vijfschijf 3 tegen 2 (met kameleon)
Appelboor met tweetallen en vaste werper

C. Afsluiting (20 minuten)
King Frisbee 4 tegen 4



Les 5. Verdedigen en vangen

A. Inleiding (10 minuten)
Overgooien in tweetallen in de breedte (backhand, forehand en overhead)

B. Kern (30 minuten):
Vijfschijf 3 tegen 2 (met kameleon)
Appelboor 1 tegen 1 met vaste werper

C. Afsluiting (20 minuten)
King Frisbee 4 tegen 4

Les 6. Toernooi King Frisbee

A. Inleiding (15 minuten)
Overgooien met viertallen in de breedte (backhand, forehand en overhead)

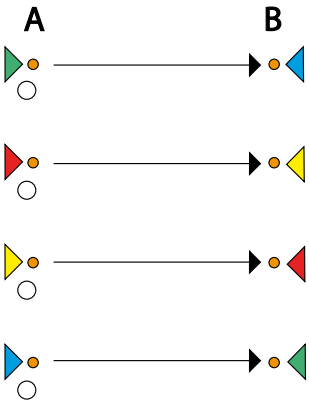
B. Toernooi spelen (45 minuten)
King Frisbee 4 tegen 4

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 2.1 Ingooien met verschillende technieken

Organisatie:
- Klassikaal.
- Verdeel 16 leerlingen over 8 groepjes van 2 leerlingen.
- 8 veldjes.

Arrangement:
- 8 groepjes van 2 leerlingen in de breedte van het veld/ de zaal.
- Per veldje 2 pylonen als vang- en werpplek.
- De pylonen staan in de zaal op 4-6m, buiten op 6-9m. afstand.
- 8 frisbees, 1 frisbee per tweetal.



Opdracht:
- Werp de frisbee naar je medeleerling, op dezelfde wijze als het voorbeeld van de leerkracht!
- Vang de frisbee met 2 handen.

De docent doet steeds een andere worp voor. Dat kunnen zijn: backhand, forehand en overhead.

Startregel:
- De leerkracht doet eerst de werptechniek voor en geeft daarna het sein om te beginnen.

Speelregels:
- Je mag pas gooien als de vanger naar je kijkt én zijn handen klaar houdt.
- Je moet stilstaan als je gooit.
- Je mag niet door het werpgebied van de anderen heenlopen om je frisbee op te halen.

Telregel:
- Wat is jullie hoogste serie? (een serie begint opnieuw als de frisbee op de grond valt).

Wisselregel:
- Na 2 minuten draaien alle leerlingen van 1 zijde 1 plaats door, zodat iedereen een andere partner krijgt.

Tips voor de lesgever:

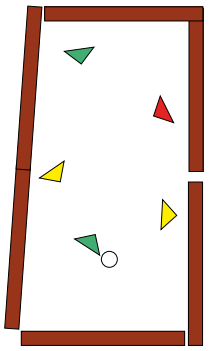
Loopt het?	Tips
• Is de ruimte te klein?	• Maak groepjes van 3 leerlingen.
• Gooien de kinderen te wild?	• Wijs op het gevaar van een frisbee tegen het hoofd!
• Lopen ze bij het ophalen van de frisbee door het werpveld van andere groepjes?	• Leg nogmaals uit dat ze om moeten lopen.
Lukt het bijna?	**Tips**
• Is de vanger bang om te vangen?	• Gebruik een kleinere of foamfrisbee.
• Gaat de frisbee te zacht?	• Verklein de afstand.
	• Ga zijwaarts staan en laat de frisbee achter je starten.
• Gaat de frisbee niet recht?	• Wijs de frisbee na met je vingers naar de vanger.
• Wordt de frisbee niet gevangen?	• Vang met 2 handen, 1 hand boven en 1 hand onder de frisbee (pannenkoek-vang).
	• Voor de werper: probeer op borsthoogte aan te gooien.
• Zwabbert de frisbee?	• Meer nadruk op de polsactie: korte, felle beweging.
Lukt het goed?	**Tips**
• Kun je de frisbee met nog meer spin (draai) gooien?	• Probeer een fellere polsactie.
• Kan de frisbee rustiger zweven?	• Leg nadruk op de felle polsactie.
• Wordt er goed gevangen, dan	• Mag je alleen nog maar vangen door te grijpen met je vingers.
	• Mag je vangst en worp mooi in elkaar over laten lopen.
	• Mag de werper harder gooien.
	• Mag je eventueel vangen met slechts 1 hand.
• Wordt er goed gegooid, dan	• Mag het tweetal na 20 keer vangen de pylonen een meter verder uit elkaar zetten.
Leeft het?	**Tips**
• Het overgooien wordt saai.	• Verander het telsysteem: 1. Wie haalt de hoogste serie? 2. Wie haalt het eerst een serie van 20? 3. Wie gooit het vaakst over in 1 minuut?
	• De kinderen mogen hun eigen partner kiezen.
Later	**Tips**
• Suggesties voor latere lessen, variaties:	• Gebruik nog andere worpen. Zie Uitbouwkaart Trucs.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 2.2 Vijfschijf 3 tegen 2

Organisatie:
- Verdeel 16 leerlingen over 3 groepjes van 5 leerlingen. Neem 1 groepje voor het spel vijfschijf.
- Indeling van dat groepje: 1 kameleon, 2 leerlingen partij A, 2 leerlingen partij B.
- De kameleon hoort steeds bij de schijfbezittende partij.

Arrangement:
- 1 veldje op de helft van de zaal.
- Een groepje van 5 leerlingen: 1 met een rood lintje, 2 met groene en 2 met gele lintjes.
- 6 banken om het veldje te markeren en af te scheiden van de appelboor.
- 1 frisbee.



Opdracht:
- Speel de frisbee 5 keer samen met iemand van je eigen partij zonder dat de andere partij de frisbee aanraakt of onderschept.
- De andere partij probeert de frisbee te onderscheppen.

Startregel:
- Het begint als de partijen klaarstaan en de werper aan de andere partij vraagt: Klaar?"

Speelregels
- Je mag niet lopen met de frisbee in de hand.
- Er mag slechts één verdediger voor de werper staan.
- Je mag zelf weten hoe je de frisbee gooit.

Turn-overregels:
- Als je een frisbee gooit en die wordt **niet gevangen** door een leerling van je eigen partij is de frisbee **altijd** voor de andere partij. Er zijn vier mogelijkheden:

1 Een verdediger onderschept de frisbee. Dan mag die partij meteen doorspelen.
2 De frisbee valt op de grond. De andere partij mag de frisbee oprapen en doorspelen.
3 De frisbee gaat uit het veld (raakt de bank of de grond buiten de banken). De andere partij mag beginnen op de plek waar de frisbee de bank raakte of buiten het veld ging.
4 Een verdediger slaat de frisbee op de grond. De andere partij (waar die verdediger bij hoort!) mag de frisbee oprapen en doorspelen.

Telregel:
- Als een partij erin slaagt de frisbee 5 keer over te spelen dan is dat 1 punt.
- De frisbee is dan voor de andere partij. Die mag dan opnieuw beginnen.

Wisselregel:
- Als een partij 2 punten heeft, worden er nieuwe partijen gemaakt en wisselt de kameleon.

Tips voor de lesgever:

Loopt het?	Tips
• Begrijpen de leerlingen het principe van de kameleon niet?	• Geef de kameleon 2 lintjes: een gele en een groene. • Speel zelf een keer mee als kameleon.
• Wisselt de kameleon niet mee met de aanvallers, maar blijft hij bij 1 partij?	• Geef verbale aanwijzing: "Kameleon!"
• Hebben de leerlingen niet genoeg ruimte om te gooien?	• Speelregel: de verdedigers moeten op 1m. afstand blijven
• Snappen ze de turn-over regels niet?	• Alle 4 de mogelijkheden nog eens 1 voor 1 voordoen.

Lukt het bijna?	Tips
• Lukken de passes vaak niet?	• Gooi korte passes. • Geef spin aan de frisbee.
• Lukt het vangen vaak niet?	• Vang altijd met 2 handen. • Goed kijken naar de frisbee, je hoofd niet wegdraaien.
• Lukt het vrijlopen vaak niet?	• Zorg dat er niemand tussen jou en de schijfbezitter is. • Doe zelf een keer voor hoe je moet vrijlopen.
• Wordt de frisbee vaak te snel gegooid?	• Neem 3 tellen om goed om je heen te kijken, voordat je doorgooit.
• Wordt er te lang getreuzeld met de frisbee?	• De werper moet schijnbewegingen maken. • Leg het pivoteren uit.
• Wordt de frisbee gegeven aan elkaar?	• Speelregel: je mag de frisbee niet door**geven.**
• Wordt er bijna nooit een punt gescoord?	• Laat die partij 3 of 4 keer overspelen voor een punt. • Doe het vrijlopen nog eens voor. • De werper moet schijnbewegingen maken. • Ga verder uit elkaar staan. • Probeer eens een andere worp, vooral de overhead.

Lukt het goed?	Tips
• Wordt er te makkelijk een punt gescoord?	• Laat die partij 7 of 10 keer overspelen voor een punt. • Die partij mag nog maar met 1 hand vangen. • Speelregel: Iedereen moet 1 keer de frisbee hebben gehad, voordat het punt telt. • Speelregel: De kameleon mag niet het punt scoren.
• Wordt er goed gegooid?	• Gebruik ook eens een andere worp die je hebt geleerd.

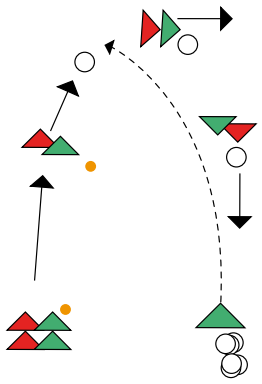
Leeft het?	Tips
• Verslapt de aandacht?	• Laat ze alleen met forehand en overhead gooien. • Ga over naar 3 tegen 2 met vaste partijen en dus geen kameleon meer. (Verdeel de partijen dan goed).

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 2.3 Appelboor met tweetallen

Organisatie:
- Verdeel 16 leerlingen over 3 groepjes van 5 leerlingen. Neem 2 groepjes voor het spel de appelboor.
- Maak van die 10 leerlingen tweetallen die je naast elkaar opstelt.
- De leerkracht gooit de frisbee.

Arrangement:
- 1 veldje op de helft van de zaal waar gevangen wordt.
- 1 pylon als startpunt.
- 1 pylon waar de leerlingen omheen moeten rennen.
- 5 frisbees.



Opdracht:
- Ren zij aan zij in de richting van de pylon en dan om de pylon heen.
- Als je "Up" hoort, zoek je de frisbee in de lucht en probeer je die te vangen.

Opdracht leerkracht:
- Bedenk vanaf welke kant je het beste kunt aangooien! (een rechtshandige backhand vanaf links, een linkshandige backhand vanaf rechts).
- Gooi worpen met veel spin die lang in de lucht blijven hangen.

Startregel:
- Een tweetal start met rennen als de leerkracht roept: "Start!"

Speelregels:
- Je mag elkaar niet hinderen, duwen of vastpakken.
- Loop buitenom terug en lever de frisbee in bij de leerkracht.

Telregel:
- Elke gevangen frisbee is 2 punten waard, 1 punt voor elke leerling van het tweetal.

Wisselregel:
- Wissel bij de tweetallen steeds van medespeler.

Tips voor de lesgever:

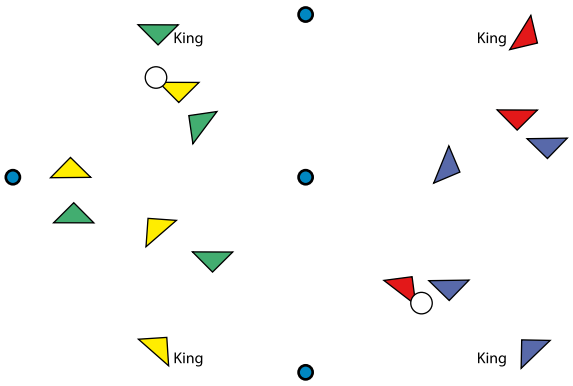
Loopt het?	Tips
• Snappen de leerlingen niet wat ze moeten doen?	• Laat het plaatje in de map zien.
• De leerlingen lopen niet langs de zijkant terug.	• Vertel het nog eens. Doe het nog eens voor. • Zet enkele pylonen neer die de loopplekken aangeven.
• Er is een oneven aantal leerlingen.	• Er ontstaan steeds andere tweetallen.
Lukt het bijna?	**Tips**
• Lukken de verre worpen vaak niet?	• Ga zelf iets dichterbij het vangveld staan. • Gooi meer floaters = zwevende frisbees. • Oefen zelf eerst!
• Lukt het vangen vaak niet?	• Blijf zo lang mogelijk kijken en grijp naar de frisbee. • Laat zien dat de frisbee altijd afdrijft naar de lage kant. • Laat zien wat de invloed van de wind kan zijn.
Lukt het goed?	**Tips**
• Wordt de frisbee steeds weer gevangen?	• Ga zelf iets verder weg staan. • Gooi eens met een curve. • Ga over op een aanvaller en een verdediger.
• Vangt steeds dezelfde leerling van een tweetal?	• Zorg dat de tweetallen steeds doordraaien. • Laat ze van kant wisselen. • Laat die leerling eens aangooien.
Leeft het?	**Tips**
• Verslapt de aandacht?	• Tel alle punten op per leerling! • Ga over op een aanvaller en een verdediger; de verdediger hoeft alleen maar te zorgen dat de aanvaller niet vangt. • Laat een goede leerling aangooien. • Laat de leerlingen als ze teruglopen met kleine worpjes naar elkaar gooien (alleen buiten!).
Later	**Tips**
• Suggesties voor latere lessen, variaties.	• Ga over op 1 tegen 1. Allebei mogen ze vangen, maar de vanger krijgt 2 punten, de ander niets! • De leerlingen mogen zelf kiezen of ze samenspelen (beide 1 punt) of tegen elkaar spelen (vanger 2 punten). • Laat de leerlingen om en om zelf aangooien. • Laat de leerlingen als ze terug lopen met kleine worpjes naar elkaar gooien (alleen buiten!).

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 2.4 King Frisbee 4 tegen 4

Organisatie:
- Verdeel 16 leerlingen over 4 groepjes van 4 leerlingen.
- Per groepje 3 spelers en 1 king.

Arrangement:
- 2 veldjes van 12m. x 11m., de veldjes zijn begrensd met een lijn of door de muur.
- De achterste 2m. heet het paleis, aangegeven met een lijn of schilderstape, het terrein van de king.
- 4 rode, 4 gele, 4 groene en 4 blauwe lintjes voor de groepjes.
- 2 frisbees, per veldje 1 frisbee.



Opdracht:
- Probeer samenspelend met je groepje de frisbee in de handen van je king te gooien.
- Probeer de frisbee te onderscheppen.

Startregel:
- Eén van de groepjes begint met de frisbee recht voor het paleis van het andere groepje.

Speelregels:
- Je mag niet lopen met de frisbee in je hand.
- Je mag de frisbee niet uit elkaars handen slaan of trekken en je mag elkaar niet aanraken.
- Er mag slechts 1 verdediger voor de schijf-bezitter staan.
- De king staat in zijn paleis en niemand anders mag daar komen.

Turn-overregel:
- Als je een frisbee gooit en die wordt **niet gevangen** door een leerling van je eigen groepje is de frisbee **altijd** voor het andere groepje.

Wisselregels:
- Na ieder punt wordt de king gewisseld.
- Een groepje dat 3 punten heeft gescoord wint. De groepjes wisselen dan door.

Tips voor de lesgever:

Loopt het?	Tips
• Begrijpen de leerlingen het principe van de king niet?	• Leg uit dat het hetzelfde is als konings frisbee, maar de king heeft nu geen bank meer, maar een gebied. • Geef de king 2 lintjes.
• Hebben de leerlingen niet genoeg ruimte om te gooien?	• Leg het pivoteren uit. • Speelregel: de verdediger moet op armlengte afstand blijven.
Lukt het bijna?	**Tips**
• Lukt het scoren vaak niet?	• Maak een lange leerling king. • Zeg dat de king uiteraard heen en weer mag lopen. • Maak het paleis groter.
• Lukken de passes vaak niet?	• Gooi korte passes. • Geef spin aan de frisbee. • Gebruik ook eens een andere worp die je hebt geleerd.
• Lukt het vangen vaak niet?	• Vang altijd met twee handen. • Blijf kijken naar de frisbee, totdat je die gevangen hebt.
• Lukt het vrijlopen vaak niet?	• Zorg dat er niemand tussen jou en de schijfbezitter is.
• Wordt de frisbee vaak te snel gegooid?	• Maak eerst oogcontact met de vanger. • Kijk eerst 3 tellen goed om je heen, voordat je gooit. • Laat de werper schijnbewegingen maken.
• Wordt te lang getreuzeld met de frisbee?	• Leg het pivoteren uit.
• Wordt de frisbee gegeven aan elkaar?	• Speelregel: je mag de frisbee niet door**geven**. • Leg het pivoteren uit.
• Wordt er veel en vaak onderschept?	• Leg het vrijlopen nog eens uit. Doe het voor. • Geef een groepje steeds een extra turn-over cadeau. • Probeer eens een andere worp, met name de overhead.
Lukt het goed?	**Tips**
• Wordt er te makkelijk gescoord?	• Speelregel: eerst 3 keer overspelen voordat je scoort. • Speelregel: niet vanaf eigen helft scoren. • Speelregel: ieder moet eerst de frisbee hebben gehad.
Leeft het?	**Tips**
• Verslapt de aandacht?	• Speel een wedstrijdje op punten in plaats van op tijd. • Laat de leerlingen alleen met forehand en overhead spelen.
• Is een groepje toe aan een uitdaging?	• Plaats de sterke groepjes tegen elkaar.
• Is de verdediging te sterk?	• Gebruik een overtal aan aanvallers. • Maak het veld groter.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Toernooi met 3 teams, hele competitie

Naam teams	1e game	2e game	3e game	4e game	Totaal	Eind
A						
B						
C						

Tijd	Game	Uitslag
1	A tegen B	
2	B tegen C	
3	C tegen A	
4	B tegen A	
5	C tegen B	
6	A tegen C	

Toernooi met 4 teams, halve competitie

Naam teams	1e game	2e game	3e game	4e game	Totaal	Eind
A						
B						
C						
D						

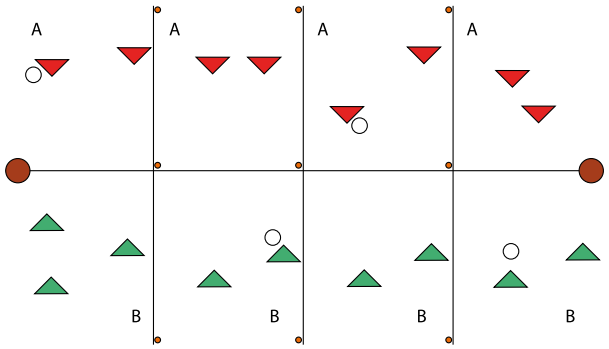
Tijd	Game	Uitslag
1	A tegen B	
2	C tegen D	
3	B tegen C	
4	D tegen A	
5	A tegen C	
6	B tegen D	

Uitbouwkaart fase 2 Frisbeevolleybal

Organisatie:
- Verdeel 16 leerlingen over 4 groepen van 4.
- Per groepje 2 x 2 spelers.

Arrangement:
- 4 veldjes van 5m. x 12m.
- 4 frisbees, per veldje 1 frisbee
- 9 pylonen en schilderstape om de vakken te markeren.
- 2 gele, 2 rode, 2 groene en 2 blauwe lintjes voor de helft van de spelers.
- Toverkoord over de lengte-as van de gymzaal.
  (Tip: zet korfbalstandaards in de basketbalring en doe hier het toverkoord aan.).

Opdracht 1. Samenwerken 2 plus 2:
- Probeer de frisbee zo vaak mogelijk over te gooien van veldje A naar veldje B en terug zonder dat deze de grond raakt.
- Degene die de frisbee vangt gooit deze weer terug naar het andere veldje.



Opdracht 2. Tegenwerken 2 tegen 2:
- Probeer de frisbee in het andere veldje op de grond te gooien.
- Degene die de frisbee vangt moet deze weer teruggooien naar het andere veldje.

Startregel:
- Het begint als de groepjes klaarstaan en de werper aan het andere groepje vraagt: "Klaar? "

Speelregels:
- Je mag niet lopen met de frisbee in de hand.
- De frisbee moet over het toverkoord gaan.
- De frisbee mag niet op de grond komen.
- Je mag zelf weten hoe je de frisbee gooit.

Speelregel 2:
- Als de frisbee buiten het andere veldje op de grond of tegen de muur wordt gegooid, is het 1 punt voor het ontvangende groepje. (Vergelijk met volleybal).

Telregel:
- Opdracht 1: iedere keer als de frisbee gevangen wordt, is het 1 punt voor beide groepjes.
- Opdracht 2: iedere keer als de frisbee op de grond komt, is het 1 punt voor het scorende groepje.

Wisselregel:
- De groepjes aan 1 kant van de zaal draaien door op teken van de leerkracht.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Overzichtskaart fase 3

Deze lessen worden gegeven buiten schooltijd en bij de frisbeevereniging, door een ervaren jeugdtrainer. We gaan uit van 18 leerlingen die eerder aan fase 2 hebben meegedaan. De lessen duren 1 uur en 15 minuten. Buiten of binnen. Buiten heeft sterk de voorkeur. In deze lessen komen de volgende onderdelen aan de orde:

Les 7: Appelboor en Ultimate

A. Inleiding (10 minuten)
Vrij overgooien met drietallen (backhand, forehand, overhead)
B. Kern (40 minuten)
Overgooien met marker (backhand en forehand)
Appelboor met drietallen
Hotbox 3 tegen 2
C. Afsluiting (25 minuten)
Ultimate 3 tegen 3

Les 8: Hot Box en Ultimate

A. Inleiding (15 minuten)
Vrij overgooien met drietallen (backhand, forehand, overhead)
Overgooien met actieve marker (backhand en forehand)
B. Kern (30 minuten):
Appelboor met drietallen
Hot Box 3 tegen 2
C. Afsluiting (30 minuten)
Ultimate 3 tegen 3

Les 9: Toernooi Ultimate

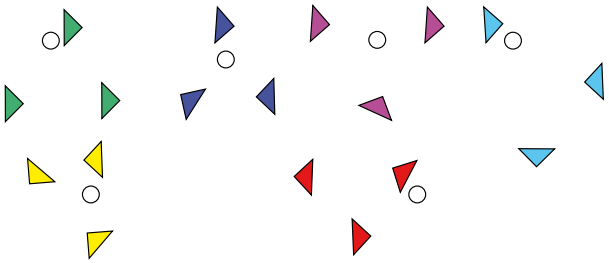
A. Inleiding (15 minuten)
Vrij overgooien met drietallen (backhand, forehand en overhead)
Overgooien met actieve marker (backhand en forehand)
B. Toernooi spelen (55 minuten)
Toernooi: Ultimate 3 tegen 3
C. Afsluiting (5 min)
Prijsceremonie

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 3.1 Vrij overgooien met drietallen

Organisatie:
- Klassikaal.
- Verdeel 18 leerlingen over 6 groepjes van 3 leerlingen.

Arrangement:
- Een veld van 60m. x 25m. (in de zaal 40m. x 20m.).
- 6 frisbees, per groepje 1 frisbee.



Opdracht:
- Ren met zijn drieën over het hele veld.
- Gooi de frisbee over van A naar B, van B naar C en van C weer naar A.

Startregel:
- Het begint als B en C klaarstaan om te rennen en werper A aan ze vraagt: "Klaar?"

Speelregels:
- Sta stil als je gooit.
- Gebruik alle 3 de worpen die je kent.
- Kijk uit voor botsingen met andere groepjes.

Telregel:
- Als je groepje de frisbee 3 keer achter elkaar heeft gevangen heb je 1 punt.

Wisselregel:
- Na 5 minuten maak je andere drietallen.

Tips voor de lesgever:

Loopt het?	Tips
• Gooien de kinderen te wild?	• Wijs op het gevaar van een frisbee tegen het hoofd!
• Lopen ze nog te vaak door de andere groepjes heen?	• Maak een rondbaan met pylonen.
• Is er geen veelvoud van 3 leerlingen?	• Kies eerder voor tweetallen dan voor een viertal.
Lukt het bijna?	**Tips**
• Gaat de frisbee te zacht?	• Verklein de afstand. • Ga zijwaarts staan en laat de frisbee achter je starten.
• Gaat de frisbee niet recht?	• Wijs de frisbee na met je vingers naar de vanger.
• Wordt de frisbee niet gevangen?	• Vang met 2 handen, 1 hand boven en 1 hand onder de frisbee (pannenkoek-vang), vooral bij wind! • Voor de werper: probeer op borsthoogte aan te gooien. • Voor de werper: gooi iets voor de loper uit.
• Zwabbert de frisbee?	• Meer nadruk op de polsactie: korte, felle beweging.
• Pakt de wind nog te vaak de frisbee?	• Leg nadruk op een fellere polsactie. • Vang met 2 handen, pannenkoek-vang.
• Lopen ze nog als ze gooien?	• Leg nadruk op het stilstaan als je gooit. • Leg nadruk op de pivoteervoet.
Lukt het goed?	**Tips**
• Kan de spin (draai) nog groter?	• Probeer een fellere polsactie.
• Kan de frisbee rustiger zweven?	• Leg nadruk op de felle polsactie.
• Wordt er goed gevangen, dan	• Mag je alleen nog maar vangen door te grijpen met je vingers. • Mag de werper harder gooien. • Mogen ze verder uit elkaar lopen.
• Wordt er goed gegooid, dan	• Heeft het drietal pas na 6 keer achter elkaar vangen een punt.
Leeft het?	**Tips**
• Verslapt de aandacht?	• Verander het telsysteem: 1 Wie haalt de hoogste serie? 2 Wie haalt het eerst een serie van 20? 3 Wie gooit het vaakst over in 1 minuut?
• Is een groepje toe aan een uitdaging?	• Laat een losse joker over het veld lopen die probeert de schijf te krijgen.
• Is de verdediging te sterk?	• Gooi zo dat een vanger moet duiken = 2 punten!
Later	**Tips**
• Suggesties voor latere lessen, variaties:	• Gebruik nog andere worpen. Zie Uitbouwkaart Trucs.

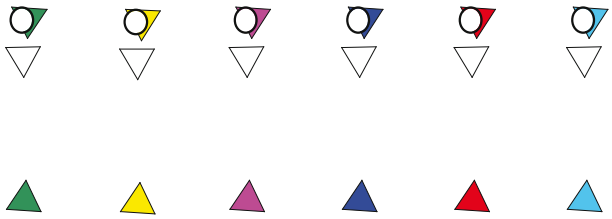
ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 3.2 Overgooien met marker

Organisatie:
- Klassikaal.
- Verdeel 18 leerlingen over 6 groepjes van 3 leerlingen.
- Elk groepje heeft 1 werper, 1 "marker" en 1 vanger.
- 6 speelveldjes.

Arrangement:
- A staat op 6-8m. tegenover B, C staat voor ("markt") A.
- 6 frisbees, per groepje 1 frisbee.

Opdracht:
- Gooi de frisbee over van A naar B, terwijl C (stilstaand)



markt. Dan loopt A naar B en wordt A de nieuwe marker, C wordt de nieuwe vanger.
- Gebruik naar keuze de forehand en de backhand.

Startregel:
- Het begint als B en C klaarstaan en werper A aan ze vraagt: "Klaar?"

Speelregels:
- Je mag pas gooien als de marker klaarstaat.
- Je kunt pas gooien als de vanger naar je kijkt.
- Kies een pivotvoet (voor rechtshandige werpers de linkervoet). De bal van die voet moet steeds op dezelfde plek blijven. De andere voet mag naar rechts en links uitstappen om zo om de marker heen te gooien.

Telregel:
- Als je als marker er voor zorgt dat de frisbee niet wordt gevangen, of als je bijvoorbeeld de frisbee tegenhoudt of tegen de grond slaat, heb je 1 punt.

Wisselregels:
- Na elke worp draai je een plekje door, zodat je steeds een andere rol hebt binnen het drietal.
- Als een leerling te goed is voor zijn groepje kun je hem wisselen met een leerling uit een ander groepje.

Tips voor de lesgever:

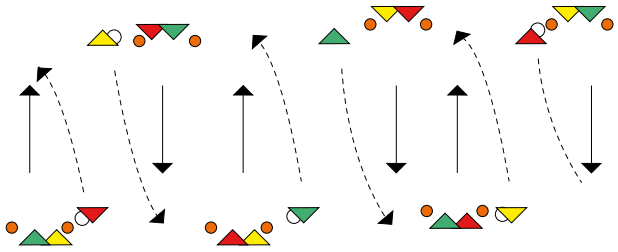
Loopt het?	Tips
• Gooien de kinderen te wild?	• Wijs op het gevaar van een frisbee tegen het hoofd! • Leg met een voorbeeld nadruk op het pivoteren.
• Lopen ze bij het ophalen van de frisbee door het werpveld van andere groepjes?	• Leg uit dat ze om moeten lopen.
Lukt het bijna?	**Tips**
• Gaat de frisbee niet recht?	• Wijs de frisbee na met je vingers naar de vanger.
• Wordt de frisbee niet gevangen?	• Vang met 2 handen, 1 hand boven en 1 hand onder de frisbee (pannenkoek-vang). • Voor de werper: probeer op borsthoogte aan te gooien.
• Zwabbert de frisbee?	• Meer nadruk op de polsactie: korte, felle beweging.
• Wordt de frisbee vaak tegen de marker aan gegooid?	• Stap uit naar de zijkant voordat je gooit. • Maak je arm wat langer voordat je gooit.
• Pakt de wind de frisbee nog te vaak?	• Leg nadruk op een fellere polsactie. • Vang met 2 handen, pannenkoek-vang.
Lukt het goed?	**Tips**
• Kan de spin (draai) nog groter?	• Probeer een fellere polsactie.
• Kan de frisbee rustiger zweven?	• Nadruk op de felle polsactie.
• Wordt er goed gevangen, dan	• Mogen ze alleen nog maar vangen door te grijpen met hun vingers, geen pannenkoek-vang meer. • Mag de werper harder gooien. • Mogen ze eventueel vangen met één hand.
• Wordt er goed gegooid, dan	• Mogen werper en vanger verder uit elkaar gaan staan.
Leeft het?	**Tips**
• Verslapt de aandacht?	• De marker mag veel actiever worden. Hij mag bewegen met handen en benen om de frisbee tegen te houden. • De marker mag gaan tellen tot 8. Voordat hij bij 8 is moet de werper hebben gegooid. Anders punt voor de marker.
Later	**Tips**
• Suggesties voor latere lessen, variaties:	• De marker is nu veel actiever. Hij mag bewegen met handen en benen om de frisbee tegen te houden. • De marker telt tot 8. Voordat hij bij 8 is moet de werper hebben gegooid. Anders punt voor de marker.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 3.3 Appelboor met drietallen

Organisatie:
- Klassikaal.
- Verdeel 18 leerlingen over 6 groepjes van 3 leerlingen.
- 6 speelveldjes.

Arrangement:
- Een veld van 60m. x 25m.
- Er wordt in de breedte van het veld gespeeld.
- 6 frisbees, per groepje 1 frisbee.



Opdracht:
- Op teken van werper A gaan B en C samen rennen. A gooit de frisbee achter ze aan, B en C proberen de frisbee te vangen.
- Daarna rent A achter B en C aan naar de overkant.

Startregel:
- Het begint als B en C klaarstaan en werper A aan ze vraagt: "Klaar?"

Speelregels:
- B en C moeten tegelijk starten.
- Je mag elkaar niet hinderen, duwen of vastpakken.
- A coacht B en C (hij roept "links" of "rechts" als de frisbee die kant op wegzweeft).

Telregel:
- Als je de frisbee vangt, heb je 1 punt.

Wisselregels:
- Aan de overkant wordt B de nieuwe werper en gaan A en C samen rennen. Terug aan de eerste zijkant wordt C de nieuwe werper en gaan A en B samen rennen.
- Als een leerling te goed is voor zijn groepje kun je hem wisselen met een leerling uit een ander groepje.

Tips voor de lesgever:

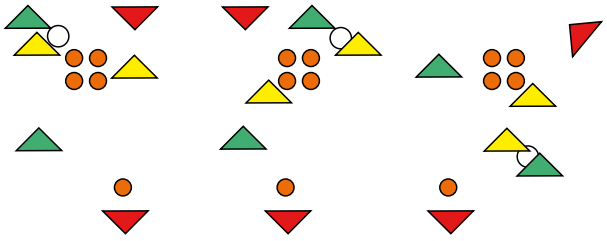
Loopt het?	Tips
• Lopen de leerlingen steeds door het werkveld van de andere groepjes?	• Zet enkele pylonen neer die de speelveldjes aangeven.
• Is er geen meervoud van 3 leerlingen?	• Maak een viertal. Eén van het viertal is de passieve marker.
Lukt het bijna?	**Tips**
• Gooit de werper steeds te vroeg?	• Eerst laten starten, tot 3 tellen en dan pas gooien.
• Lukken de worpen vaak niet?	• Gooi floaters = platte, zwevende frisbees. • Gooi de frisbee een beetje schuin omhoog. • Gooi de frisbee tegen de wind in.
• Lukt het vangen vaak niet?	• Blijf zo lang mogelijk kijken en grijp naar de frisbee. • Laat zien dat de frisbee altijd afdrijft naar de lage kant. • Laat zien wat de invloed van de wind kan zijn. Bij tegenwind gaat de frisbee omhoog, bij wind mee gaat de frisbee omlaag.
Lukt het goed?	**Tips**
• Wordt de frisbee steeds weer gevangen?	• Gooi eens wat harder. • Gooi eens met een curve.
• Vangt steeds dezelfde leerling van een tweetal?	• Laat ze van kant wisselen. • Gooi eens iets meer naar de andere leerling. • Wissel die leerling met een goede leerling van een ander groepje.
• Wordt de frisbee goed gegooid?	• Gooi eens met de forehand.
Leeft het?	**Tips**
• Verslapt de aandacht?	• Gooi eens met de forehand. • Verander het telsysteem: 1 Welk groepje haalt de hoogste serie? 2 Welke leerling haalt zelf de hoogste serie? 3 Hoeveel punten in 1 minuut?
Later	**Tips**
• Suggesties voor latere lessen, variaties:	• Gebruik andere werptechnieken (de forehand of eventueel overhead). • De leerlingen mogen zelf kiezen of ze samenspelen (beide 1 punt) of tegen elkaar spelen (vanger 2 punten).

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 3.4 Hotbox 3 tegen 2

Organisatie:
- Klassikaal.
- Verdeel de 18 leerlingen over 3 groepjes van 6 leerlingen.
- Indeling per groepje: 1 kameleon, 2 spelers partij A, 2 spelers partij B en 1 wachter.
- De kameleon hoort steeds bij de schijfbezittende partij.
- 3 speelveldjes.

Arrangement:
- Een veld van 60m. x 25m.
- Elk speelveldje heeft in het midden een vak om te scoren (scoorzone) van 2m. x 2m.
- Deze scoorzone wordt aangegeven met 4 pylonen.
- Op 8m. van elke scoorzone staat een startpylon.
- De ene partij heeft gele lintjes om, de andere partij heeft groene lintjes om.
- De kameleon heeft een rood lintje om.
- 3 frisbees, per speelveldje 1 frisbee.



Opdracht:
- Probeer samenspelend met je partij de frisbee te gooien naar een leerling van je partij die in de scoorzone staat of loopt.
- De andere partij probeert de frisbee te onderscheppen.

Startregel:
- Het begint als de werper van een partij bij de start-pylon aan de andere partij vraagt: "Klaar?"

Speelregels:
- De kameleon hoort steeds bij de aanvallende partij.
- Je mag niet lopen met de frisbee in de hand, wel pivoteren.
- Je mag zelf weten hoe je de frisbee gooit.
- Als de frisbee op de grond terechtkomt, is hij voor de andere partij. Die mag meteen daar doorgaan.
- Na een punt gaat het schijfbezit over naar de andere partij. Die begint bij de startpylon.

Telregels:
- Als een partij erin slaagt de frisbee te gooien naar een leerling van die partij die in de scoorzone staat of loopt, heeft die partij 1 punt.
- Elke leerling houdt zelf de punten bij die zijn partij steeds gescoord heeft.

Wisselregels:
- Als er gescoord is, komt de wachter het veld in en wisselt door met een andere leerling.
- Als er gescoord is, wisselt ook de kameleon van rol.
- Als een partij te sterk is, kun je een leerling wisselen met een leerling van een andere partij.

Tips voor de lesgever:

Loopt het?	Tips
• Begrijpen de leerlingen het principe van de kameleon niet?	• Geef de kameleon 2 lintjes: een gele en een groene.
• Wisselt de kameleon niet mee met de aanvallers, maar blijft bij 1 partij?	• Speel zelf een keer mee als kameleon. • Geef een verbale aanwijzing: "Kameleon!"
• Hebben de leerlingen niet genoeg ruimte om te gooien?	• Speelregel: de verdedigers moeten op 1m. afstand blijven.

Lukt het bijna?	Tips
• Lukken de passes vaak niet?	• Gooi korte passes. • Geef spin aan de frisbee.
• Lukt het vangen vaak niet?	• Vang altijd met 2 handen. • Goed kijken naar de frisbee, je hoofd niet wegdraaien.
• Lukt het vrijlopen vaak niet?	• Zorg dat er niemand tussen jou en de schijfbezitter is. • Doe zelf een keer voor hoe je moet vrijlopen.
• Wordt de frisbee vaak te snel gegooid?	• Neem 3 tellen om goed om je heen te kijken, voordat je doorgooit.
• Wordt er te lang getreuzeld met de frisbee?	• De werper moet schijnbewegingen maken. • Leg het pivoteren uit.
• Wordt er bijna nooit een punt gescoord?	• Doe het vrijlopen nog eens voor. • De werper moet schijnbewegingen maken. • Leg nadruk op het pivoteren. • Maak de scorezone groter. • Probeer eens een andere worp, vooral de overhead.

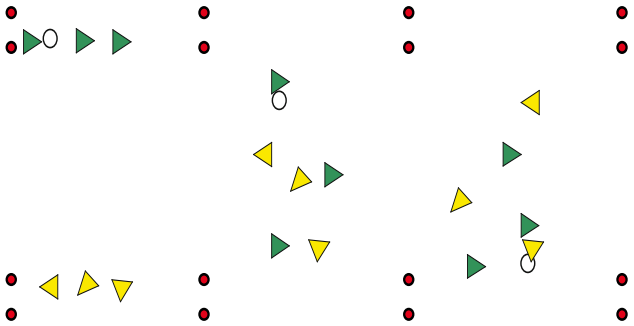
Lukt het goed?	Tips
• Wordt er te makkelijk een punt gescoord?	• Die partij mag nog maar met 1 hand vangen. • Speelregel: iedereen moet 1 keer de frisbee hebben gehad, voordat het punt telt. • Speelregel: de kameleon mag niet het punt scoren. • Speelregel: slechts 3 seconden in de zone.
• Staat er steeds iemand vast in de zone? • Wordt er goed gegooid?	• Gebruik ook eens een andere worp die je hebt geleerd.

Leeft het?	Tips
• Verslapt de aandacht?	• Laat ze alleen met forehand en overhead gooien. • Ga over naar 3 tegen 3 met vaste partijen en dus geen kameleon meer.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Leskaart 3.5 Ultimate 3 tegen 3

Organisatie:
- Klassikaal.
- Verdeel de 18 leerlingen over 6 groepjes van 3 leerlingen.
- 2 groepjes per speelveldje.
- 3 speelveldjes.



Arrangement:
- Een veld van 60m. x 25m.
- In de breedte 3 speelveldjes van 20m. x 25m., zo mogelijk aangegeven met terreinlint.
- Eindzones van 4 meter diep, aangegeven met pylonen.
- Het ene groepje heeft gele lintjes om, het andere groepje heeft groene lintjes om.
- 3 frisbees, per speelveldje 1 frisbee.

Opdracht:
- Probeer samenspelend met je groepje de frisbee te gooien naar een leerling van je groepje die in de eindzone staat of loopt.
- Het andere groepje probeert de frisbee te onderscheppen.

Startregel:
- Het begint als de groepjes klaarstaan op hun doellijn, iemand van het ontvangende groepje zijn hand opsteekt en de werper de frisbee zo ver mogelijk richting het ontvangende groepje gooit.

Speelregels:
- Je mag niet lopen met de frisbee in de hand, wel pivoteren.
- Je mag zelf weten hoe je de frisbee gooit.
- Iedereen mag in en uit de eindzone lopen om te scoren.
- Als de frisbee op de grond of buiten het veld terechtkomt, is hij voor het andere groepje.
- Als een verdediger de frisbee op de grond slaat, is de frisbee toch voor de verdedigers.
- Per schijfbezitter mag maar 1 verdediger marken op armlengte afstand.

Telregel:
- Als een groepje erin slaagt de frisbee te gooien naar een leerling van dat groepje die in de eindzone staat of loopt, heeft dat groepje 1 punt.

Wisselregel:
- Na ieder punt wisselt de speelrichting in verband met de wind. Het groepje dat scoort, blijft daar waar het scoort staan, het andere groepje loopt terug naar de eindzonelijn aan de overkant. Het groepje dat gescoord heeft gooit de frisbee zo ver mogelijk naar het andere groepje, maar pas als iemand van dat groepje zijn hand heeft opgestoken. Het spel gaat verder op het punt waar dat andere groepje de frisbee bemachtigt.

Tips voor de lesgever:

Loopt het?	Tips
• Staat er vaak iemand voor vast in de eindzone?	• Leg uit dat het er geen vaste king meer is, maar dat iedereen nu kan scoren.
• Hebben de leerlingen niet genoeg ruimte om te gooien?	• Leg het pivoteren uit. • Speelregel: de verdediger moet op armlengte afstand blijven.
Lukt het bijna?	**Tips**
• Lukt het scoren vaak niet?	• Maak de eindzone groter.
• Lukken de passes vaak niet?	• Gooi korte passes. • Geef spin aan de frisbee. • Gebruik ook eens een andere worp die je hebt geleerd.
• Lukt het vangen vaak niet?	• Vang altijd met 2 handen. • Blijf kijken naar de frisbee, totdat je die gevangen hebt.
• Lukt het vrijlopen vaak niet?	• Zorg dat er niemand tussen jou en de schijfbezitter is.
• Wordt de frisbee vaak te snel gegooid?	• Maak eerst oogcontact met de vanger. • Kijk eerst 3 tellen goed om je heen, voordat je gooit. • Laat de werper schijnbewegingen maken.
• Wordt er te lang getreuzeld met de frisbee?	• Leg het pivoteren uit.
• Wordt er veel en vaak onderschept?	• Leg het pivoteren uit. • Leg het vrijlopen nog eens uit. Doe het voor. • Geef een groepje steeds een extra turn-overcadeau. • Probeer eens een andere worp, met name de overhead.
• Staat de eindzone vaak te vol?	• Ga snel uit de eindzone!
Lukt het goed?	**Tips**
• Wordt er te makkelijk gescoord?	• Speelregel: eerst 3 keer overspelen voordat je scoort. • Speelregel: niet vanaf eigen helft scoren. • Speelregel: ieder moet eerst de frisbee hebben gehad.
Leeft het?	**Tips**
• Verslapt de aandacht?	• Speel een wedstrijdje op punten in plaats van op tijd. • Laat de leerlingen alleen met forehand en overhead spelen.
• Is een groepje toe aan een uitdaging?	• Plaats de sterke groepjes tegen elkaar.
• Is de verdediging te sterk?	• Gebruik een overtal aan aanvallers. • Maak het veld groter.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Toernooi met 6 teams, halve competitie

Naam teams	1e game	2e game	3e game	4e game	Totaal	Eind
A						
B						
C						
D						
E						

Tijd	Veld 1	Uitslag	Veld 2	Uitslag	Veld 3	Uitslag
1	A-B		C-D		E-F	
2	A-C		B-E		D-F	
3	A-D		B-F		C-E	
4	A-E		B-D		C-F	
5	A-F		B-C		D-E	

Toernooi met 5 teams, halve competitie

Naam teams	1e game	2e game	3e game	4e game	Totaal	Eind
A						
B						
C						
D						
E						

Tijd	Veld 1	Uitslag	Veld 2	Uitslag	Veld 3
1	A-B		C-D		E oefenen
2	A-C		B-E		D oefenen
3	A-D		C-E		B oefenen
4	A-E		B-D		C oefenen
5	B-C		D-E		A oefenen

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

Uitbouwkaart fase 3 Trucs

Gooien

Met de backhand greep:

1. Backhand Behind-the-Back

- Zwaai je arm achter je rug langs naar de andere kant van je lichaam en laat de frisbee los als je hand tegen je zij aan komt.

2. Backhand Between-the-Legs

- Maak met je (rechter-)voet een stap zijwaarts en werp de frisbee onder dat been door.

Met de forehand greep:

3. Scoober

- Houd je arm gekruist voor je gezicht langs met de frisbee hoog en werp de frisbee met een korte beweging van achter naar voor.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

4. Forehand Between-the-Legs

• Maak met je (rechter-)voet een grote stap zijwaarts en werp de frisbee schuin onder dat been door.

5. Push Pass

• Werp de frisbee door deze met een duwende beweging van je arm over de binnenzijde van je wijsvinger te laten rollen.

Met de overhand greep:

6. Overhand

• Houd je pols naar achteren geklapt. Breng je arm gestrekt naar voren, klap je pols snel om en laat de frisbee los.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

7. Forehand Thumber

• Maak met je rechtervoet een stap opzij en werp de frisbee door je duim snel voorwaarts te bewegen.

8. Backhand Thumber

• Houd de frisbee ondersteboven vast en werp de frisbee net als bij de backhand, waarbij de frisbee iets hoger afgeworpen wordt.

Vangen

9. Catch Behind-the-Head

• Vang de frisbee met je hand achter je hoofd, maar blijf zo lang mogelijk naar de frisbee kijken.

ULTI MATE
Nederlandse Frisbee Bond
Feel Like Flying!

10. Catch Behind-the-Back

• Vang de frisbee met je hand achter je rug langs, maar blijf zo lang mogelijk naar de frisbee kijken.

11. Catch Between-the-Legs

• Vang de frisbee met je hand tussen je benen, maar blijf zo lang mogelijk naar de frisbee kijken.
• Als de frisbee hoog komt moet je springen !

12. Nail Delay

• De frisbee moet eerst heel snel ronddraaien, dus veel spin hebben.
• Houd twee of drie vingers licht gebogen in het midden onder de frisbee en zorg dat de frisbee zo lang mogelijk op een vingernagel draait.

Basisvaardigheden: werptechnieken

Veel mensen kennen frisbee van het strand of overgooien in het park. De meeste mensen gebruiken daarbij de backhandworp. Wij adviseren echter om deze worp niet als eerste aan te leren. Enerzijds vanwege veiligheid, het risico bestaat dat een enthousiaste, maar onervaren speler "doorzwaait", en anderzijds de fantastische mogelijkheden die juist de forehandgreep biedt. Door als eerste de forehand aan te leren, kunt u leerlingen snel en op een veilige manier met tegenstanders laten spelen. Tegenstanders maken het spel immers leuker, mits wordt gestart met een spelvorm waarbij de tegenstanders in ondertal zijn (zie oefeningen fase 1, Vijfschijf, King Frisbee en overgooien met marker)

Forehandgreep als basis

De forehand is de basisgreep in de frisbeesport. Begin met het aanleren van de overhead als volgt:

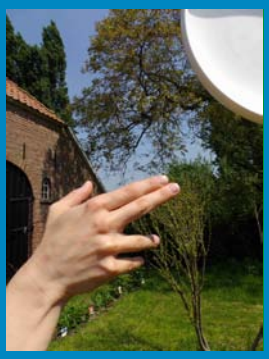
1. Plaats je middelvinger en wijsvinger tegen elkaar aan in de rand van de frisbee. Let erop dat de vingers gestrekt zijn en dat de hand ontspannen is. Wanneer je de frisbee op de juiste manier vasthoudt, voelt het in het begin wat ongemakkelijk, alsof de frisbee ieder moment kan vallen;

Opbouw van de forehandgreep in 3 stappen

2. Sta rechtop, benen naast elkaar. Als je rechtshandig gooit, dan mag je de rechtervoet verplaatsen. De linkervoet moet altijd blijven staan.

3.Hou de pols los en zwiep de hand naar achter.

4.Door de zwiep naar achter komt de pols als vanzelf naar voren, geef op dat moment me het puntje van je vingers de frisbee een licht zetje naar boven om de frisbee te laten draaien en dus vliegen.
Wijs de frisbee met je vingers na.



Variatiemogelijkheden forehand

Als je je voorstelt dat je voor een grote klok staat, dan is gooien op 12 uur met deze greep heel gemakkelijk. Al snel kun je ook met een bocht gooien door op half twee te gooien. Hoe verder je van 12 uur verwijderd raakt, hoe uitdagender het wordt. Let op: deze manier van gooien is gevoelig voor zijwind. Om die reden leren we deze werptechnieken vaak in de zaal aan. Door de variaties is het snel mogelijk om veilig spelvormen met tegenstanders aan te bieden in een kleine ruimte.

Pivotteren

Bij frisbee mag je niet lopen met de frisbee in je hand, maar mag je wel pivotteren. Vooral voor sporters die tennis, honkbal, speerwerpen of handbal gewend zijn is dit pivotteren moeilijk aan te leren, omdat je bij deze sporten juist met het andere been instapt dan je bij frisbee moet doen.

Bij alle worpen gebruikt een rechtshandige frisbeespeler de rechtervoet om te stappen. Bij de forehand stapt je als werper met het rechterbeen naar buiten toe. Bij de backhand stap je voorlangs (naar links) en draait heupen en schouders mee. Bij een linkshandige werper is andersom.

Nederlandse Frisbee Bond

Auteurs:
Jan Luijks, docent bewegingsonderwijs
Hans Krens, frisbeeprofessional en bondscoach nationaal jeugdteam Ultimate
Ted Beute, docent bewegingsonderwijs

Inhoudelijke adviezen:
Chris Hazelebach, SLO

Eindredactie:
Chris Mooij, SLO

Tekstredactie:
Ida Prins

Fotografie:
Marcel van de Kerkhof
Jan Luijks

DVD:
Koos Edskes
Marco Zocca
AV-afdeling SLO

Vormgeving:
Plan B Grafimediabureau

Drukwerk:
Drukkerij Brummelkamp BV

Met medewerking van:
Leerlingen van de O.B.S. IJdoornschool, Amsterdam

Tot stand gekomen met ondersteuning van:
NOC*NSF
SLO
www.frisbeeclinics.nl

Voor meer informatie:
Bondsbureau Nederlandse Frisbee Bond
Postbus 2136, 3700 CC te Zeist
0343-499699 of www.frisbeesport.nl

Waar kunt u als school terecht voor goede frisbees?
De NFB verkoopt speciale kortingspakketten voor scholen met daarin officiële wedstrijdfrisbees (175 gram) voorzien van bondslogo. Officiele wedstrijdfrisbees zijn voor de groepen 7 en 8 vaak al goed te gebruiken. Frisbeewinkel.nl heeft ook 140 grams frisbees die zeer goed geschikt zijn voor de groepen 5 tot en met 8.
Op www.frisbeewinkel.nl kunt u een kortingspakket bestellen voor uw school en advies vragen over het gebruik van de frisbees.

Frisbeeclinics op school
Voor scholen bestaat ook de mogelijkheid om een professional in te huren die een frisbeeclinic komt geven. Dat kan éénmalig (op een sportdag of als kennismaking), als sportoriëntatie of als een cursus gedurende meerdere weken. De NFB raadt scholen en leraren LO aan om contact op te nemen met www.frisbeeclinics.nl. Dat zet zich in voor de ontwikkeling van jeugdfrisbee in Nederland door nieuwe verenigingen op te richten, gratis advies en informatie te geven en kennis en ervaring te delen. Het is een initiatief van Hans Krens, bondscoach van het Nederlands Jeugd team en de enige frisbee-professional in Nederland. Hans verzorgt goede clinics met enthousiasme voor de sport. Zijn clinics zijn een uitstekende introductie tot de frisbeesport.

© 2008 Nederlandse Frisbee Bond. Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming geheel of gedeeltelijk worden overgenomen en/of gepubliceerd.