Reader NFB Trainerscursus - Basics
Nederlandse Frisbee Bond

met bijdragen van:
- Reggi Hensen
- Rene van Kessel
- Arjen Kleefsman
- Jan Luijks
- Jan Wiepke Maljers
- Wouter Verkuyl
- Roel Fredrix
- NeVoBo
- NOC*NSF

editors:
- Danyel Jennen
- Marcel Galema
- Hans Krens

Versie:
- V. 2015 - 2.0

Voorwoord bij de opleiding tot Frisbeetrainer 2 en 3

Vanaf 2007 wordt de trainerscursus van de NFB gegeven onder auspiciën van het NOC*NSF. Dat betekent dat de cursus wordt ingebed in de overkoepelende structuur die het NOC*NSF heeft opgezet voor alle aangesloten bonden. Doel is om meer uniformiteit en kwaliteit te realiseren.

Het NOC*NSF heeft vijf niveaus gedefinieerd voor trainers, genummerd van 1 (laagste niveau) tot 5 (hoogste niveau, denk aan een internationale toptrainer). Niveau 3 sluit het best aan bij de NFB oude-stijl opleiding Trainersdiploma A (alhoewel wel iets zwaarder). De doelstelling van dit niveau kan kortweg worden omschreven als ‘het zelfstandig training kunnen geven aan een groep spelers’. Niveau 2 is een instapniveau voor toekomstig zelfstandige trainers en richt zich voornamelijk op wat het snelst kan worden omschreven als ‘hulptrainers’: mensen die een deel van een training overnemen, om zodoende de hoofdtrainer te ontlasten of die af en toe een training volledig uitvoeren.

De cursus is vooral gebaseerd op individueel maatwerk. Via zelfstudie en workshops kan iedereen naar behoefte specifieke kennis opdoen, die uitgebreid in de praktijk geoefend wordt. Ondersteuning in die praktijk wordt gegeven door een leercoach op afstand en een praktijkcoach dichtbij (in het algemeen een ervaren trainer van dezelfde vereniging). De opleiding wordt afgesloten met een aantal proeven van bekwaamheid voor de verschillende onderdelen. Als alle proeven behaald zijn, mag de cursist zich Frisbeetrainer 2 of 3 noemen.

Besef dat deze opleiding niet iets vrijblijvends is. Er wordt een serieuze inspanning verwacht, van zowel de cursist als de begeleiders. Omdat het leertraject individueel en in overleg wordt bepaald, is het lastig om een tijdsduur aan te geven voor de cursus. Wij denken echter dat de gemiddelde cursist ongeveer een half jaar nodig zal hebben voor de FT3 opleiding en ongeveer de helt daarvan voor de FT2 opleiding. Gedurende die periode wordt er een inspanning verwacht van enkele uren per week. Dat lijkt veel, maar daar valt ook het geven van de trainingen zelf onder. Tijd die je waarschijnlijk toch al besteedt aan het frisbeeën...

In 2015 is het FT3 programma uitgebreid met een FT2 niveau, omdat dit beter aansluit bij de behoefte van veel verenigingen.

In tegenstelling tot de oorspronkelijke reader uit 2007, is de huidige opzet wat anders: de originele reader is opgesplitst in meerdere delen. Het eerste deel wordt voornamelijk gebruikt bij de FT2 opleiding, net als het deel met verzamelde oefeningen. De andere delen zijn vooral bedoeld voor de FT3 cursisten. Door de grote reader op te splitsen is het gemakkelijker om individuele stukken te laten aanpassen, zonder dat iedereen meteen een nieuwe versie nodig heeft. Alle readers zijn te downloaden vanaf de NFB site.

September 2015, Marcel Galema

Inhoudsopgave

1 Inleiding 5
1.1 Het hoofddoel 5
1.2 Organisatie van een training 5
1.2.1 De beginsituatie 5
1.2.2 De middelen 6
1.2.3 Hulpmiddelen 7
2 De methodiek 9
2.1 Fase één: leren omgaan met het materiaal 9
2.2 Fase twee: verbeteren 10
2.3 Fase drie: vervolmaken 10
3 De spelleiding 12
3.1 De eigenlijke spelleiding 12
3.1.1 Opdracht 12
3.1.1.1 Organisatie van het spel 12
3.1.1.2 Doel van het spel 12
3.1.1.3 Uitleg van de belangrijkste regels 13
3.1.2 Uitvoering 13
3.1.2.1 Spelen 13
3.1.2.2 Onderbreken / ondersteunen van het spel 14
3.2 Tips bij spelleiding 14
3.3 Omschrijving van enige veel gebruikte termen 15
3.4 Organisatie van de training 15
4 Model van Gagné 16
4.1 Achtergrond 16
5 Coaching 18
5.1 Coaching vaardigheden 18
5.2 Feedback 18
5.3 Coaching filosofie 20
6 Logopedie 21
6.1 Het ontstaan van stemklachten 21
6.2 Tips voor goed stemgebruik 22
7 Werpen en vangen van de schijf 23
7.1 Werpen in het algemeen 23
7.1.1 Backhand 23
7.1.2 Sidearm 24
7.1.3 Upside down 25
7.1.4 Hammer of knive 25
7.2 De schijf vangen 25
7.2.1 Vangen met twee handen, de pannenkoek 25
7.2.2 Vangen met één hand 26
7.3 Duiken en springen 26
7.4 Het lezen van de schijf 27
7.5 Foeke’s throwing key’s 27
7.6 How to lay out 27
8 Ultimate volgens Luijks 28
8.1 Voorwoord 28
8.2 De aanval 28
8.2.1 Algemeen 28
8.2.2 Posities en opstelling 29
8.2.2.1 Handlers 29
8.2.2.2 Middens 29
8.2.2.3 Voorspelers 29
8.2.3 De Deadzone 30
8.2.4 Gooien 31

8.2.4.1 De backhand: 31
8.2.4.2 De side-arm: 31
8.2.4.3 De overhead: 31
8.2.4.4 Algemene tips: 32
8.2.5 Vangen 32
8.2.6 Vrijlopen ofwel Cutten 32
8.2.6.1 De standaard-cut: 33
8.2.6.2 De In en uit-cut: 33
8.2.6.3 De inside: 34
8.2.6.4 de inside cut met reverse 34
8.2.6.5 De zeven. 35
8.2.6.6 De dump. 35
8.2.6.7 De Down-field-cut. 36
8.2.6.8 De Lay-up. 36
8.3 Verdedigen 37
8.3.1 Algemene tips voor verdedigen. 37
8.3.2 Marken 37
8.3.3 De straight-verdediging 38
8.3.4 De sideline 38
8.3.4.1 De aanval tegen een sideline 39
8.3.4.2 De sideline press 40
8.3.5 De force-middle (FM) 41
8.3.5.1 Aanval tegen de force-middle 42
8.3.6 Zone-verdediging: De Artic-C 42
8.3.6.1 Posities bij de Artic-C 43
8.3.6.2 De box 43
8.3.6.3 De wings 43
8.3.6.4 De diep 43
8.3.6.5 Communicatielijnen in de zone 44
8.3.6.6 Aanval tegen de zone 44
8.3.7 Zone-verdediging: de dubbele cup 45
8.4 Communicatie 45
9 Achtergrondinformatie 47
9.1 Ultimate Techniques and Tactics 47
9.2 Rise Up Ultimate 47
9.3 NFB lesmateriaal 47
9.4 (relevante) websites 47

1 Inleiding

Wanneer de trainer niet voor ogen heeft wat hij wil bereiken met zijn trainingen, dan zullen die meestal ontaarden in vrijblijvend gedoe, waarbij de trainer de spelers onthoudt eigen talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Hij ontkomt niet aan de volgende vraagstelling:

Wat wil ik bereiken met mijn trainingen:

- Wat is mijn ***doelstelling***? Waar en op welke manier moet ik beginnen en voldoet de beginsituatie aan bepaalde voorwaarden.
- Wat is mijn ***trainingsplan***? Hoe kan ik dan gezien punt 1 en 2 mijn doel bereiken, m.a.w. welke middelen staan mij ter beschikking.
- Hoe ***evalueer*** ik de training? Als trainer moet ik mij afvragen of ik wel op de goede weg ben; een evaluatie van de trainingen is onontbeerlijk.

1.1 Het hoofddoel

Het hoofddoel van de trainingen zal zijn de groep zo goed mogelijk ultimate frisbee te leren spelen. Door dit doel na te streven is voor de trainer de mogelijkheid ontstaan de spelers situaties te laten ervaren en beleven, die het frisbeeën laat uitstijgen boven alleen maar een schijfje naar elkaar gooien. Het hoofddoel kan bereikt worden door de volgende tussendoelstellingen te gebruiken:

- Leer de spelers het “positieve samenspel” aan. Hiermee wordt bedoeld dat de spelers respect voor elkaar en ook voor de tegenstanders moeten opbrengen. Dit respect kan blijken uit een positieve benadering van teamgenoten en de bereidheid om ze te helpen, maar ook uit het accepteren van een betere tegenstander zonder zijn succes te kleineren.
- De spelers leren de spelregels te accepteren en geen spelbreker te zijn.
- De spelers leren zich dienstbaar aan de groep te maken
- De spelers hun eigen grenzen laten ervaren
- De spelers bouwstenen aanreiken die de technische en tactische vaardigheden van het team verbeteren.

1.2 Organisatie van een training

1.2.1 De beginsituatie

De gestelde doelen zullen slechts bereikbaar zijn als aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan:

- Het vakmanschap van de trainer. Als de trainer niet deskundig is, is hij waardeloos voor zijn spelers.
- De persoonlijkheid van de trainer. Het is moeilijk om een ideaalbeeld te schetsen van een trainer, maar de volgende eigenschappen moeten herkenbaar zijn:
  1. enthousiasme voor zijn tak van sport
  2. oprechte interesse voor zijn spelers
  3. respect voor anderen
  4. opgewekt karakter
  5. gevoel voor humor
  6. kunnen luisteren
  7. beschaafd
- De ontvankelijkheid van de groep. Wanneer een groep niet ontvankelijk is voor een training, dan dient eerst achterhaald te worden wat daar de oorzaak van is. Als de groep geen motivatie kan opbrengen voor een training is het geven van training een zeer moeilijke taak.

- De accommodatie en het materiaal. Het veld, de zaal en te gebruiken materiaal zullen aan bepaalde eisen moeten voldoen om een zinvolle training te kunnen geven.

Als aan één of meerdere van de bovengenoemde voorwaarden niet of gedeeltelijk wordt voldaan, dan zal de training er schade van ondervinden.

1.2.2 De middelen

De middelen die een trainer ten dienste staan zijn:
- zijn stem, hiermee kan hij verklaren, corrigeren, stimuleren meeleven, bemoedigen en begeleiden.
- voorbeelden, die hijzelf kan geven of die eventueel door een aangewezen speler gegeven kunnen worden. Hierdoor kunnen spelers een idee van een beweging krijgen.

Aan het gebruik van de stem worden enkele eisen gesteld (zie ook het hoofdstuk over logopedie):
- Wees goed verstaanbaar.
- Spreek rustig en goed gearticuleerd.
- Als de training buiten wordt gehouden, houd rekening met de richting van de wind.
- Spreek levendig en zeker niet monotoon.
- Uit de toon moet blijken dat de trainer er zin in heeft en met zijn spelers meeleeft.
- Het taalgebruik van de trainer moet correct zijn. Van de trainer wordt verwacht dat hij zich beschaafd uitdrukt in woord en geschrift.

Er wordt van de trainer verwacht dat hij een voorbeeld perfect uitvoert. Hiermee toont hij zijn vakmanschap. Het geven van voorbeelden mag echter niet ontaarden in het vertonen van kunstjes die voor beginnende spelers niet zijn na te doen. Verder zullen naast zijn trainerskwaliteiten ook zijn gedragingen buiten de training bepalend zijn voor zijn aanzien in de groep.

Het zal duidelijk zijn dat voorbeelden en stem zelden los van elkaar gebruikt zullen worden. Wel kan één van de twee middelen meer of minder op de voorgrond treden. Wordt een nieuwe beweging geïntroduceerd, dan zal dat d.m.v. een demonstratie zijn, waarna de aandacht mondeling gevestigd wordt op enkele belangrijke, in het oog springende punten. Het is in zo'n situatie niet verstandig de spelers te overladen met gegevens. Is de beweging bekend, dan zullen vaak mondelinge correcties en aanwijzingen, eventueel ondersteund door een gedeelte van de beweging, voldoende zijn. De praktijk van het lesgeven ziet er in het ideale geval als volgt uit:
1. voordoen
2. verklaren
3. oefenen
4. observeren
5. corrigeren
6. aanwijzingen geven
7. verder oefenen

Vaak wordt dit weergegeven met de volgende oneliner:

praatje - plaatje - daadje

Als een trainer een nieuw gedeelte van het spel uitlegt, heeft hij voor zichzelf alles op een logische manier in z'n hoofd zitten. Je moet als trainer er echter rekening mee houden dat de spelers alles als nieuw ervaren. Je moet elke stap uitleggen en herhalen tot iedereen het snapt. Het is vaak handig om spelers het voor te laten doen.

1.2.3 Hulpmiddelen

De trainer moet een aantal hulpmiddelen tot zijn beschikking hebben om een ordelijke training te kunnen geven. Dit zijn respectievelijk de organisatie van een training, de didactische werkvormen en het corrigeren door middel van aanwijzingen.

Met de **organisatie** van een training wordt bedoeld het geheel van maatregelen en voorzorgen die noodzakelijk zijn voor het goede verloop van een training:

1. het spelmateriaal en andere benodigdheden. Er moet genoeg spel- en trainingsmateriaal aanwezig zijn.
2. de opstelling van de groep. De opstelling zal afhankelijk zijn van de volgende factoren:
    a. het aantal spelers dat aanwezig is tijdens een training
    b. de hoeveelheid beschikbaar materiaal
    c. de accommodatie
    d. de doelstellingen van de training
    e. de weersgesteldheid

    De opstellingen die gebruikt worden moeten eenvoudig, doelmatig en veilig zijn
3. de veiligheidsmaatregelen. Ongelukken tijdens een training kunnen vaak worden voorkomen als er in de training:
    a. orde en discipline heerst
    b. methodisch wordt gewerkt
    c. de juiste opstelling wordt gebruikt

    Verder moet er voor de veiligheid gelet worden op
    d. de toestand van het materiaal: b.v. scherpe randen aan schijven en slechte belijning van het veld.
    e. de toestand van het speelveld, b.v. een veld kan glad of hobbelig zijn, glas of takken in het veld, enz.
    f. eventuele obstakels op of vlakbij het speelveld, b.v. materiaal, hekken, doelen, reclameborden
    g. de weersomstandigheden, b.v. wind of regen zorgen voor veel afkoeling en hitte geeft uitdroging.
    h. de kleding. De spelers moeten voldoende tegen weersomstandigheden (afkoeling) gekleed zijn en moeten goed schoeisel dragen. Het is ook de verantwoordelijkheid van de trainer dat de spelers geen scherpe voorwerpen aan hun kleding of sieraden aan hebben tijdens een training.

Onder **didactische werkvormen** wordt verstaan de vorm waarin de leerstof wordt aangeboden. Dit kunnen zijn:

1. De oefenvorm. De bedoeling van het oefenen kan driedelig zijn, namelijk:
    a. het aanleren van nieuwe vaardigheden
    b. het verbeteren van vaardigheden
    c. het vervolmaken van vaardigheden

    Het kenmerk van de oefenvorm is dat zowel de te gebruiken bewegingsvorm als de schijf- en loopweg voorgeschreven zijn
2. De wedstrijdvorm. Als bij een oefening een wedstrijdelement wordt ingebouwd, spreekt men van een wedstrijdvorm. Voorbeelden van wedstrijdelementen zijn:
    a. welk groepje is het eerst klaar,
    b. welk groepje laat de schijf het minst vallen
    c. welke groep scoort de meeste punten.

    Bij de wedstrijdvorm mag het wedstrijdelement niet de boventoon gaan voeren, de snelheid, kunde en de precisie van de te oefenen stof blijft centraal staan.

    Deze vorm wordt veel toegepast omdat de spelers het prettig vinden om elkaars krachten te meten, het een afwisseling is op het uitvoeren van droge oefeningen en omdat er hogere eisen aan de techniek gesteld worden dan bij oefeningen. De trainer moet er echter voor waken de wedstrijdvorm niet te vaak toe te passen. Het blijkt dat

minder begaafden in een groep anders te vaak een nederlaag moeten verwerken, waardoor bij hen een weerzin tegen de trainingen zal ontstaan. Bovendien zal de techniek van de bewegingsvorm voor alle spelers op den duur verslechteren.

3. De spelvorm. Er is nog steeds sprake van een oefensituatie. Bij de vorige twee vormen waren de bewegingsopdrachten duidelijk omschreven. Bij de spelvorm is dat meestal niet het geval. Er zal nu door het gedrag van andere spelers een keuzesituatie ontstaan, waarin de speler de juiste oplossing moet zoeken. Bij deze vorm ligt het accent op de verbetering van het tactisch inzicht.

Het laatste hulpmiddel dat een trainer tot zijn beschikking heeft, is de **correctie van fouten en het geven van positieve feedback**. Onder corrigeren wordt het herstellen van fouten verstaan, terwijl met positieve feedback het geven van waardering voor een goede of verbeterende uitvoering bedoeld wordt.

Beide vormen hebben de bedoeling de spelers beter te leren spelen. Ze kunnen allebei groepsgewijs en individueel toegepast worden. Als gekozen wordt voor de groepsgewijze benadering, is de goede opstelling van de groep de halve cirkel, waarbij de trainer de groep kan overzien. De trainer moet bij deze vorm er altijd om denken de spelers positief tegemoet te treden en zeker niet belachelijk te maken.

Deze vorm kan gebruikt worden door het goede voorbeeld te herhalen, een goede en een foute uitvoering van een beweging te vergelijken of door dwingende omstandigheden te maken. Bij deze vorm worden hoge eisen gesteld aan het inzicht, geduld en de ervaring van de trainer.

2 De methodiek

Het is wenselijk, indien het spel er zich toe leent, dat de spelers al spelende kennis maken met een spel. Dit zal natuurlijk in vele gevallen niet het volledige spel kunnen zijn, maar door geringe spelkennis en uit veiligheidsoverwegingen, zal het een vereenvoudigde vorm, die wel de karakteristieken van het spel vertoont, zijn.

Vanuit deze situatie, waarin onontkoombaar gebrekkig en chaotisch gespeeld wordt, kunnen de spelers gemotiveerd worden om aandacht aan de basisvaardigheden van het spel te schenken. Dit oefenen van de basisvaardigheden zal volgens een bepaald plan moeten gebeuren, waarbij met van “makkelijk naar moeilijk” en van “eenvoudig tot gecompliceerd” zal werken. Deze opbouw moet echter wel zo snel mogelijk naar het einddoel leiden. In deze opbouw zijn drie fasen te onderscheiden:

- eerste fase: het leren omgaan met het materiaal.
- tweede fase: het verbeteren van het voorgaande.
- derde fase: het vervolmaken en/of onderhouden door het oefenen met actieve tegenstand.

2.1 Fase één: leren omgaan met het materiaal

Een aanknopingspunt om te beoordelen waar je moet beginnen, is de graad van geoefendheid, bekwaamheid en interesse van de groep. Deze drie facetten bepalen de soort, tijdsduur en de samenstelling van de training.

Het opdoen van veel bewegingservaring moet voorop staan, waardoor de spelers gelegenheid krijgen het bewegingsverloop te herkennen. In het begin laat het bewegen van de spelers een aantal kenmerken zien. De bewegingen zijn onzeker en ongericht. Verder is het bewegingsverloop (variatie binnen de specifieke beweging) te groot en bovendien is het bewegingsverloop te weinig vloeiend. Houd in gedachten dat een goed voorbeeld meer helpt dan mondelinge aanwijzingen. Hierom moeten teveel correcties tegelijkertijd vermeden worden.

Door veel herhalingen toe te passen kun je het bewegingsverloop verbeteren. Hierbij kan je gebruik maken van de volgende opstellingen:

1. oefeningen met twee- of meertallen
2. drie- of vierhoekopstellingen
3. kringopstellingen
4. frontrij of flankrij
5. vrije opstelling om individueel te oefenen

Door voldoende variatie zorg je dat de lol en interesse in het bewegen behouden blijft. De oefeningen moeten een uitdaging zijn. Je kan variëren in organisatievormen door:

- de schijfweg te variëren of vrij te laten
- meer schijven te gebruiken
- afstanden variabel te maken
- wedstrijdvormen toe te passen
- een stoorspeler in te schakelen

In een wedstrijdvorm moet je erop letten dat het bewegingsverloop minder gunstig beïnvloed kan worden; er wordt meer aandacht en concentratie gevraagd en er komt meer emotie in het spel.

2.2 Fase twee: verbeteren

In de eerste fase lag het accent bij het oefenen vooral op het leren omgaan met de schijf. In de tweede fase komt het accent te liggen op het kunnen reageren met de schijf op de tegenspeler en/of de omgeving. De oefeningen die in deze fase gebruikt worden, zijn bewegingscombinaties zoals die in het spel voorkomen. Tevens komt er als nieuw element de tolerante of geïmiteerde (door kegel, vlag of paal) tegenspeler bij.

Als gebruik gemaakt wordt van een tolerante tegenspeler, dan dient deze de afweerhandeling slechts aan te duiden, zodat de aanvalshandeling kan lukken. Omdat voor beide partijen het bewegingsverloop bekend is, gaat in zekere zin het spelelement verloren. Hierdoor worden aan de spelers soms te hoge eisen gesteld aan concentratie en speldiscipline. Bij al deze oefeningen moet eveneens de individuele tactiek onderwezen worden, zodat deze toegepast kan worden wanneer met actieve tegenstand wordt geoefend. Als je tactische spelhandelingen wil oefenen, b.v. plaatswissels, laat dan eerst oefenen zonder en daarna met tegenspelers, zodat de spelers de gelegenheid krijgen de situatie te doorgronden.

2.3 Fase drie: vervolmaken

In alle fasen is het de bedoeling het technisch en tactisch niveau van de spelers zodanig te verhogen, dat ze doelmatig kunnen reageren op wisselende spelsituaties, zowel persoonlijk als groepsgewijs. Als in de derde fase geoefend wordt met actieve tegenstand, zullen de oefeningen pas lukken als de spelers een keus kunnen maken uit de mogelijkheden. Is deze niet aanwezig, dan bestaat voor hen geen alternatief en staan zij letterlijk en figuurlijk voor het blok. Naast het kunnen maken van een keus moet in de situatie met actieve tegenstand het speltempo hoger liggen, omdat snelle beslissingen worden gevraagd. Een verschil met de andere fasen is dat in fase I en II het verloop van de oefening vaststaat, de oplossing a.h.w. gegeven is, terwijl deze in de derde fase gezocht moet worden door de speler zelf.

Een training moet bestaan uit een oefengedeelte en een spelgedeelte. Het leren spelen van ultimate moet een wezenlijk deel van de les vormen, zodat de spelers gelegenheid krijgen vrij en onbekommerd veel bewegingservaring op te doen en vreugde te beleven aan het samenspelen. Een voorwaarde hiervoor is, dat de spelers niet in omstandigheden worden geplaatst die hun tactisch en technisch vermogen te boven gaan, of dat ze spelregels moeten toepassen die ze nog niet beheersen. Het spel moet lukken! Er moet gezocht worden naar vereenvoudigde spelen, die met kleinere groepen gespeeld worden en die leiden naar het volledig spel. Die weg zal voor het ene spel korter zijn dan voor het andere, afhankelijk van tactiek, techniek of spelregels. Je moet zoeken naar een spelvorm die aangepast is aan het niveau van de spelers, maar dat ze beleven als het echte spel.

Naast deze vereenvoudigde spelen kunnen we de oefenspelen onderscheiden die gebruikt worden om bepaalde tactische facetten te beoefenen. Meestal met een numeriek overwicht voor de aanvallende partij, 2-1, 3-2, 3-1, 4-2 enz., waardoor de kans van slagen groter is. De spelers moeten ervaren dat het mogelijk is.

De indeling in fasen moet niet worden opgevat als een strak keurslijf. De trainer dient gevoelig te blijven voor de prestaties en geaardheid van de groep. Soms sla je over, soms grijp je terug. Een aspect dat je niet mag verwaarlozen is een deskundige spelleiding, waarbij je o.a. probeert de spelers respect bij te brengen voor de tegenstanders en de spelregels. Hieronder staat een schema dat de lesopbouw van de grondvormen tot aan het volledige spel geeft.

volledig spel
vervolmaken en/of onderhouden van de technieken
bijzondere technieken
actieve tegenstand
samengestelde oefeningen
groepstaktiek
uitbreiden spelregels
opvoeren aantal spelers
eventueel numerieke meerderheid
toepassing in vereenvoudigde en/of oefenspelen of volledig spel
verbeteren van de basisvaardigheden
- passieve of actieve tegenstand
- samengestelde oefeningen
- eenvoudige groepstaktiek
weinig regels
klein aantal spelers
aangepast speelveld, materiaal
eenvoudige tactische afspraken
numerieke meerderheid
toepassen in oefeningen of vereenvoudigde spelen
ultimate
dubbel disc court
discgolf
aanleren basisvaardigheden
- geen of passieve tegenstand
- enkelvoudige oefenstof
- indiv. tactische afspraken
tikspelen
overloopspelen
toepassen in kleine spelen
lijn/grensfrisbie
Tjechisch vierkant
frisbie "slagbal"
frisbie "softbal"
lopen
stoppen,starten
wenden, keren
uitwijken, passeren
springen, duiken
grondvormen
werpen:
outside backhand, sidearm
inside backhand, sidearm
overhaed, etc.
vangen

3 De spelleiding

3.1 De eigenlijke spelleiding

Bij het leiden van een spel kan het volgende schema als basis gebruikt worden. In dit schema zijn twee fasen te onderscheiden: de opdracht en de uitvoering.

Opdracht:
1. Organisatie van het spel
2. Doel van het spel
3. Uitleg van de belangrijkste regels

Uitvoering:
4. Laten spelen
5. Onderbreken / ondersteunen van het spel

Door je dit schema eigen te maken krijg je de kans om een speluitleg te evalueren. Je kan dan voor jezelf aangeven op welk moment en in welke fase er dingen mis gingen, wat niet duidelijk was en waar de vitale momenten zaten.

3.1.1 Opdracht

3.1.1.1Organisatie van het spel

Vaak wordt begonnen met te vertellen wat de spelbedoeling is, of wat de spelregels zijn. De spelers ontgaat dan vaak totaal wat er nu eigenlijk allemaal aan de hand is. Vanuit deze verwarring wordt hetgeen dat de spelleider nog meer te vertellen heeft niet meer opgevangen. Daarom het eerste principe: *het regelen van een aantal zaken die noodzakelijk zijn om de eigenlijke bedoeling snel en zonder afleiding te kunnen begrijpen*. Er wordt dus als volgt gewerkt:

1. De groep vertellen wat er gaat gebeuren
2. Groepjes indelen. Als de groepjes niet direct ingedeeld worden, ontgaat de spelers meestal al het verdere. Vanaf dit moment "ontvangt" de deelnemer in mindere mate, want hij maakt zich druk over de samenstelling van de benodigde partij, zoekt contact met z'n groep, enz. Het direct indelen of aanwijzen van bepaalde taken voorkomt onrust en maakt dat in het verdere verloop van de uitleg de spelers direct kunnen worden aangesproken. Dit roept een grotere betrokkenheid op. Bijvoorbeeld: "Jan is de werper, Piet is de marker en jullie zijn de voorspelers..."
3. Opstellen in speelopstelling. Ook hierbij geldt het direct zichtbaar maken van wat er aan de hand is. Niet van "straks hebben we 2 rijen en sta je tegenover iemand" maar maak direct twee rijen mensen die tegenover elkaar staan.
4. Speelterrein, speelsituatie aangeven. Aangeven in welk veld, met welke lijnen en attributen wordt gespeeld. Bijvoorbeeld: "We spelen binnen de gele lijnen, deze kegel is een vrijplaats voor de rode partij en deze kegel hoort bij de blauwe partij. Jan en Piet zijn wisselspelers en moeten achter deze lijn gaan staan. Welnu de bedoeling is..."
5. Globale taken aangeven. Bijvoorbeeld: "Yvonne is de werper, de rest maakt cuts”.

3.1.1.2Doel van het spel

Het aangeven van het doel is een moeilijke fase in de speluitleg, want hierbij moet in korte, krachtige termen het eigenlijke speldoel worden uitgelegd. Bijvoorbeeld: *"Het is de bedoeling dat de tikker (Jan) zoveel mogelijk lopers in een halve minuut probeert te tikken, terwijl het de bedoeling is voor de lopers niet getikt te worden."*

Het klinkt simpel, maar in de praktijk blijkt dit erg moeilijk te zijn. In ons simpele voorbeeld is

al sprake van twee bedoelingen, n.l. een bedoeling voor de tikker en een bedoeling voor de lopers.

Nog een voorbeeld: *"Het is de bedoeling zoveel mogelijk punten te scoren. Alleen de slagpartij kan punten halen. De veldparij moet dus proberen het scoren van de slagpartij zoveel mogelijk beperken en er voor zorgen zelf aan slag te komen."*

Hierna komen wij dan in de volgende fase: welke regels gelden dan, hoe kan je scoren, hoe kan je aan slag komen ?
Eerst moet echter duidelijk zijn:
1. slagpartij moet scoren en zorgen dat zij kunnen blijven scoren
2. veldpartij moet het scoren beletten en zorgen dat zo snel mogelijk de kans krijgen om zelf te gaan scoren.

3.1.1.3Uitleg van de belangrijkste regels

Eerst moeten de regels aangegeven worden, waarmee gespeeld gaat worden. Het gaat hierbij om de belangrijkste regels, de regels die nodig zijn om het specifieke van het spel zichtbaar te maken. Later ontstaat vanzelf detaillering, maar dan vanuit het reeds gespeelde spel. Soms blijkt een bepaalde regel helemaal niet meer te hoeven worden uitgewerkt omdat de groep ze als vanzelfsprekend hanteert of niet nodig heeft.

In deze fase gaat het dus om de meest essentiële regels, nodig om een eerste volwaardige aanzet te geven. Bijvoorbeeld: *"2 partijen spelen in één veld met één schijf. De bedoeling is als partij 10 maal over te spelen, de andere partij probeert te onderscheppen. Regels:*
1. *niet lopen met de schijf*
2. *geen persoonlijk contact*
3. *na onderschepping probeert de andere partij 10 maal over te spelen*
4. *puntentelling begint na schijfverlies steeds opnieuw"*

Hantering van de regels en de begeleiding van het spel in de volgende fasen is natuurlijk voorwaarde om met deze summiere aanduidingen te kunnen volstaan. Bij grotere spelen ligt dit uiteraard veel gecompliceerder dan bij een eenvoudig tikspel (waarbij je in deze fase eigenlijk al alles kwijt kan). De wijze waarop de regels "verteld" worden is heel belangrijk. Een goede manier om regels te vertellen is weer volgens het **praatje - plaatje -daadje)** stramien. Waar veel woorden voor nodig zijn, kan vaak heel kort worden verduidelijkt door een voorbeeld. Het voorbeeld kan ter ondersteuning dienen of ook wel als een soort tweede uitleg, waarin een aantal deelnemers laten zien of het begrepen is. Deelnemers en trainer kunnen hierop dan reageren.

Vragen terugbrengen tot handelingssituatie ➔ spelbedoeling. De trainer moet heel bewust in deze fase alle vragen terugbrengen tot:
1. is de handelingssituatie voor iedereen duidelijk
2. komt de spelbedoeling over
3. worden de belangrijkste regels begrepen

3.1.2 Uitvoering

3.1.2.1Spelen

Dit is ook weer een moeilijk moment in de speluitleg. Vaak zie je dat de trainer op dit moment weer helemaal opnieuw begint met de speluitleg, terwijl de vraag uit de groep bijvoorbeeld niet essentieel was of heel simpel op reeds eerder gestelde zaken kon worden teruggekomen. (vragen terugbrengen tot...) Nu moet het spel snel beginnen, want alles is al gezegd.

Wat doet de trainer in het begin? Zo gaan staan dat je overzicht over het geheel heeft. Waar mogelijk "loop je met de schijf mee". Rondom die plek vinden immers belangrijke spelacties plaats. Belangrijk is dat de afgesproken spelregels consequent worden toegepast.

3.1.2.2Onderbreken / ondersteunen van het spel

1. Verduidelijken, werken aan
   - handelingssituatie
   - spelbedoeling
   - belangrijkste regels
2. Spelregels uitbreiden. Deze uitbreiding (of beperking) kan plaats vinden vanuit:
   - speelbaarheid. Het blijkt dat meer regels nodig zijn, of regels moeten worden veranderd
   - opbouw spel. Het spel (spelbedoeling) is duidelijk en nu wordt vanuit een logisch vervolg een stapje verder gemaakt.
3. Spelgedrag. De trainer let op, werkt aan, maakt bewust, corrigeert groepsgewijs of individueel diverse soorten gedrag, zoals
   - alleen maar op de ander letten
   - wangedrag
   - te prestatiegericht
   - geen samenspel
   - wild, woest of gevaarlijk spel

   Realiseer je dat spelers de ruimte mogen hebben om te experimenteren. Iedere "fout" hoeft niet direct verbeterd te worden.

   Enthousiaste begeleiding en stimulerende aanwijzingen zijn belangrjik. Complimenteer over goed gedrag op het moment dat het plaatsvindt. Maar... doe het gedoseerd. Anders luistert niemand meer en wordt het meer het spel van de trainer dan van de spelers.
4. Eigen inbreng van de groep. Als één en ander goed is verlopen moet er een situatie ontstaan, die het mogelijk maakt voor de speles aanpassingen te doen, opmerkingen te maken en ervaringen te delen. Iets dat vanuit de groep zelf komt is belangrijk, zowel vanuit een visie op het spelen als vanuit een ontwikkeling in het uitleggen en (bege)leiden van een spel(idee).
5. kans op rust – herhaling. Het mogelijk maken van rustmomenten en het scheppen van kansen op herhaling (is soms: kans op herkansing) zijn vitale momenten in een spelontwikkeling. Bijvoorbeeld, het spel wordt even stilgelegd om regels te verduidelijken, technische en/of tactische aspecten nog even onder de aandacht te brengen, de wijze van samenspel te bekijken. Je kan dit doen door de spelers bij elkaar te roepen, maar ook door de spelers op hun plaats te laten staan. Dit laatste is wenselijk als je wil aangeven welke andere handelingen in die situatie mogelijk zijn.
6. veiligheidsmaatregelen. Het nemen van de juiste maatregelen in de ontstane situatie (verandering van veld, obstakel verzetten) alsmede het wijzen op (bewust maken van) diverse gevaarlijke factoren: "pas op, er zijn meer spelers" of " niet doorlopen, want na 2 meter staat er een muur" zijn onderbrekingen die vervelende situaties kunnen voorkomen.

3.2 Tips bij spelleiding

Denk tijdens het leiden van een spel altijd aan de volgende punten:

1. verzamel vooraf het benodigde materiaal (pilonnen, lintjes, schijven etc.)
2. let op doelmatige en veilige kleding
3. houd rekening met de buitentemperatuur en de toestand van het veld
4. houd rekening met obstakels op het veld en in de zaal
5. pas het speelveld aan aan de geoefendheid van de spelers en hun aantal
6. zet de velden duidelijk en netjes uit

7. houd rekening met zon en wind
8. schakel de spelers in bij het uitzetten en opruimen van de velden
9. gebruik aangepast en veilig spelmateriaal
10. zorg voor een juiste krachtsverhouding tussen de partijen
11. zorg voor een duidelijk onderscheid tussen de partijen
12. laat geen overtollig spelmateriaal slingeren
13. weet waar de E.H.B.O.-trommel te vinden is
14. weet het telefoonnummer van een eerste hulpdienst
15. controleer de hygiënische toestand van kleedkamers en toiletten

3.3 Omschrijving van enige veel gebruikte termen

- Techniek: de wijze van uitvoering van een spelhandeling.
- Tactiek: het vermogen een spelsituatie op te lossen door het kiezen van de juiste spelhandeling. De keuze wordt beïnvloed door of is afhankelijk van:
  - de spelregels, die toestaan of verbieden
  - de eigen mogelijkheden
  - de kunde van medespelers en tegenstanders
  - de invloeden van buiten (bodem, publiek, temperatuur)
  - de gemaakte afspraken

  Of de keuze juist is, is mede afhankelijk van het vermogen van de spelers om:
  - te kunnen waarnemen
  - datgene wat waargenomen wordt te analyseren
  - en dan de juiste motorische handeling te kiezen

  Hieruit volgt dat iedere spelhandeling, hoe eenvoudig ook, met een bedoeling gebeurt: je wil er iets mee bereiken. Daarom heeft iedere spelhandeling naast zijn technische ook zijn tactische zijde. Louter techniek of louter tactiek bestaat niet. Je kan ook spreken van technisch-tactische oefenstof en tactisch-technische oefenstof, al naar gelang het accent meer ligt op de techniek of de tactiek. Het beheersen van de techniek is een voorwaarde om tactisch te kunnen handelen.
- Spelsysteem: een ordening van de spelers op het speelveld, bepaald door de technische, tactische en conditionele capaciteiten van de spelers, waarin:
  1. de spelers optimaal kunnen functioneren in de aanval en in de verdediging
  2. de spelers snel kunnen overschakelen van de verdediging op de aanval
  3. een aanpassing aan bijzondere omstandigheden mogelijk is

  Het rekening houden met het spel van de tegenpartij zou men het tactisch plan of de strategie kunnen noemen.
- Speltempo: Het speltempo wordt bepaald door de snelheid waarmee bepaalde spelhandelingen worden uitgevoerd en de lengten van de daartussen bestaande pauzes
- Trainen: een zich bewust richten op en een systematisch en regelmatig werken aan de verbetering van de prestatie.

3.4 Organisatie van de training

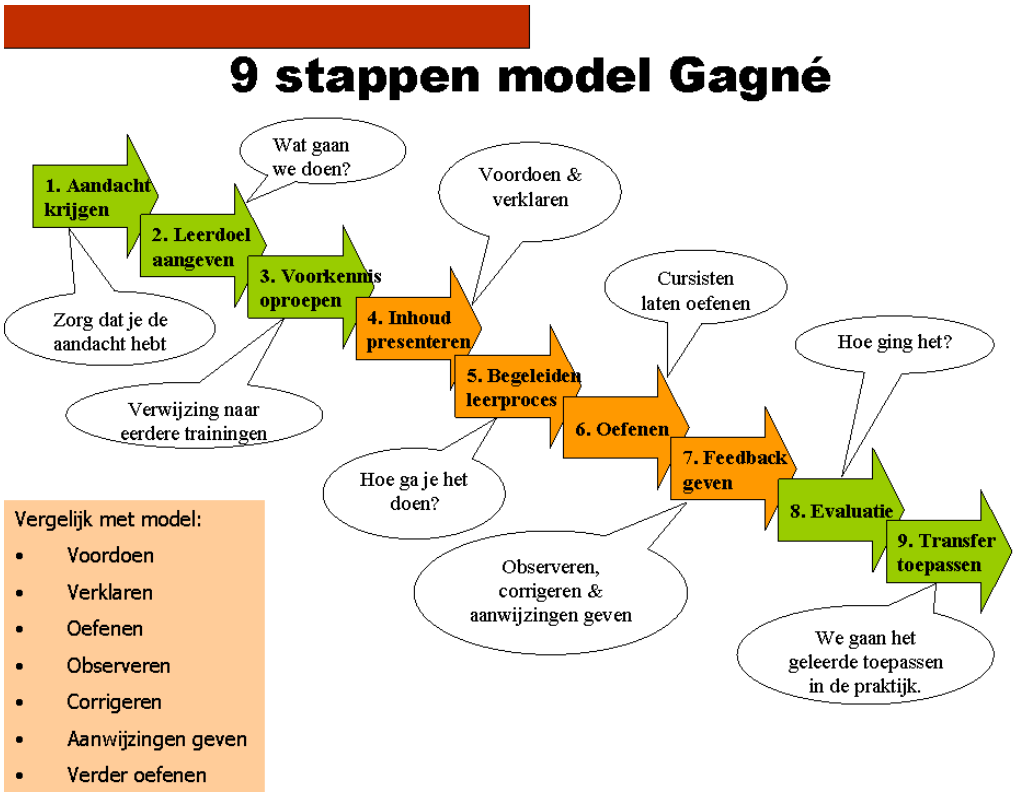
Voor de beginnende trainer is het misschien nog wat veel van het goede, maar onderstaand artikel bevat zeker zinnige informatie over het structureren van je training. Een aantal zaken zal je zeker bekend voorkomen!

http://ultiworld.com/2015/09/01/tuesday-tips-how-to-avoid-wasting-time-at-practice/

Meer informatie over de langetermijnplanning van je trainingen:
http://skydmagazine.com/2015/01/five-phases-training-year/

4 Model van Gagné

Om een les (training) effectief te laten zijn, is er een aantal vaste stappen die je zou moeten doorlopen. Voor deze stappen heeft Gagné een model opgesteld, het zogenaamde 9-stappen model:



1. Allereerst moet je de aandacht krijgen van de deelnemers. Zorg dat ze worden geprikkeld om met de training mee te gaan doen. Dit kan op vele verschillende manieren, bijvoorbeeld een plaatje, stelling, vraag.
2. Vervolgens presenteren we de deelnemer wat hij na afloop van de training moet kunnen. Deze leerdoelen moeten voor de deelnemers conreet en begrijpelijk geformuleerd worden. Ook geef je de werkwijze aan hoe de leerdoelen geleerd gaan worden.
3. Zorg dat je de aanwezige voorkennis van de deelnemers oproept om de nieuwe kennis in te bedden (om op voort te bouwen en deelnemers actief te laten leren).
4. Vervolgens bied je de inhoud/oefening aan. Je kunt dit onder andere doen door middel van voorbeelden en voordoen. Verdeel de inhoud in korte stukken informatie. Voorkom overload van informatie!!
5. Hier geef je instructie hoe het leren plaats kan vinden. Bijvoorbeeld door middel van opdrachten bij de oefeningen mee te geven aan deelnemers.
6. Vervolgens gaan de deelnemers hetgeen is uitgelegd zelf oefenen.
7. Geef de deelnemers opbouwende feedback. Geef aan wat er niet goed is, maar vooral ook wat er wel goed gegaan is.
8. Evalueer of de deelnemer de oefening heeft begrepen en uit kon voeren. Dit kan onder andere door middel van een opdracht, vraag of toets.
9. Herhaal de inhoud/oefening en geef vervolgopdrachten. Leg ook de link naar de praktijk/ spel situatie. Laat deelnemers eventueel een gesimuleerde spelsituatie oefenen (nog geen echte wedstrijd).

4.1 Achtergrond

Zijn leven:

Robert M. Gagné werd in 1916 te Andover, Mass U.S.A., geboren. Hij studeeerde aan de Yale- en de Brown universtiteit en behaalde zijn dokterstitel in 1940. Vanaf 1958 was hij

hoogleraar aan de Princeton universiteit in de algemene- en toegepaste psychologie.

Zijn werk:
Zijn belangrijkste boek “The conditions of learning” verscheen in 1964. Hierin heeft hij geprobeerd de verschillende ongelijksoortige opvattingen t.a.v. het leerproces in één systeem onder te brengen. Bij elk type leerproces dat hij onderscheidt, geeft hij de voorwaarden aan van de leerlingen en de leersituatie.

Meer informatie over zijn ideeën en de achtergronden hiervan kun je vinden op onder andere http://nl.wikipedia.org/wiki/Gebruiker:Wim_Melk (bovenstaande alinea komt daar ook vandaan). Voor een meer informatie zie ook
http://en.wikipedia.org/wiki/Robert_M._Gagn%C3%A9 of
http://www.instructionaldesign.org/theories/conditions-learning.html

5 Coaching

Coaching kent vele definities, maar wat is coaching nu eigenlijk?

De term "coach" werd het eerst gezien rond 1500 verwijzend naar een methode van vervoer, eigenlijk een door paarden getrokken voertuig uit de kleine Hongaarse stad Kocs (uitgesproken "kotch"). Dit vervoer zie je bij het huidige coaching, de sporter een beetje verder krijgen, terug.

Coaching betekent vaak niet veel meer dan het doorgeven van de eigen ervaringen. Toch is de rol van coach groter dan dit. Als coach creëer je de juiste omstandigheden voor een effectief leerproces en vind je wegen om spelers te motiveren. De meeste spelers zijn reeds gemotiveerd en derhalve zal de taak zijn het vasthouden van deze motivatie en het enthousiasmeren van de spelers.

Afhankelijk van de situatie zul je als coach verscheidene rollen aannemen, zoals instructeur, demonstrateur, adviseur, motivator, mentor, vriend, supporter, organisator, planner of zelfs alwetende.

5.1 Coaching vaardigheden

Als coach zul je een aantal vaardigheden moeten ontwikkelen. Deze omvatten o.a.:

- weten hoe je effectief communiceert met je spelers;
- het op de hoogte zijn van de leerprocessen en trainingsprincipes;
- het op de hoogte zijn van en toepassen van geschikte lesmethodes;
- het op de hoogte zijn van de verschillende coaching vormen;
- het op de hoogte zijn van de capaciteiten van (jeugd)spelers;
- het op de hoogte zijn van hoe het risico van blessures geminimaliseerd kan worden;
- het voorbereiden van trainingsprogramma’s die aan de behoeftes van de spelers voldoen;
- het gebruiken van evaluatie toetsen om de trainingsvooruitgang te volgen en de prestaties te voorspellen;
- het evalueren van de wedstrijdpresentaties;
- ....

Deze lijst kun je oneindig lang maken. In beginsel zal je aandacht moeten besteden aan de basisvaardigheden uitleggen en instrueren, demonstreren, analyseren en feedback geven en ontvangen.

5.2 Feedback

Het geven van feedback (letterlijk "terug voeden") is een effectief instrument dat je als coach moet beheersen. Spelers feedback geven, het terugkopplen van informatie over gedrag, kan op allerlei manieren gebeuren: je kan ze iets laten zien, iets laten horen of je mening over iets geven. Je houdt de spelers als het ware een spiegel voor.
Naast het geven van feedback, ontvang je als coach ook feedback. Je hoort, ziet of voelt hoe de spelers met aanwijzingen en correcties omgaan. Spelers en coaches krijgen dus voortdurend feedback op elkaars gedrag.

Aangezien feedback het geven van informatie over iemands gedrag is, kan dit zowel positief als negatief zijn. Positieve feedback is zelfs erg belangrijk, omdat deze motiverend werkt. Van belang is dat je op de juiste manier feedback geeft aan individuele spelers of aan het team:

Geef feedback op het juiste moment
Positieve feedback kan je in het algemeen op ieder moment geven, zeker als het hierbij om

bijv. een schouderklopje gaat. Echter het geven van negatieve feedback vereist timing. Na bijv. een verloren wedstrijd kan er beter gewacht worden tot de spelers hun eerste emoties hebben kunnen verwerken en tot rust zijn gekomen. Geef je toch onmiddellijk feedback op de verloren wedstrijd, dan is de kans groot dat de feedback niet over komt.

Geef feedback over feitelijk gedrag
Het is belangrijk om feedback te geven over feitelijk (concreet) gedrag van de spelers. Hierdoor weten ze precies waar het over gaat. Feedback als bijv. "je bent de laatste tijd niet geconcentreerd" zegt niets over het feitelijk gedrag van de speler, maar is meer een observatie. Beter is het om aan te geven waaraan je ziet dat de speler niet geconcentreerd is.

Geef de feedback als ik-boodschap
Als je feedback geeft, is het belangrijk om je mening over het gedrag van de spelers naar voren te brengen. Dit kun je op twee manieren doen. Een niet zo'n effectieve manier is de jij-boodschap. Hierbij geef je als een oordeel over de spelers als persoon en dus niet over het gedrag. Bij ik-boodschappen heb je het wel over het gedrag van spelers en daarom zijn deze effectiever. Bij de ik-boodschap zal een speler zich minder aangevallen voelen en meer openstaan voor je opmerkingen. Je benadrukt zo als coach dat **jij** iets (niet) goed vindt.

Geef de feedback op een positieve en respectvolle wijze
Het geven van positieve feedback is over het algemeen geen probleem. De spelers zijn alleen maar blij om dit te horen. Het geven van negatieve feedback is daarentegen moeilijker. Niemand vindt het leuk om kritiek te krijgen. Hoe je die kritiek geeft speelt dan ook een belangrijke rol. Doe dit op een positieve en respectvolle manier; er is sprake van opbouwende kritiek.

Geef de feedback in een niet-bedreigende situatie
De feedback is uitsluitend voor je spelers bedoeld. Geef je feedback dan ook zonder pottenkijkers. Doe je dit wel dan is dat vervelend voor de spelers, maar ook voor jezelf.

Geef niet teveel feedback in één keer
Teveel feedback blijft niet hangen. Geef daarom één aspect van je feedback i.p.v. een lange waslijst.

Geef de gevolgen van het gedrag aan
Bij je feedback is het van belang om de gevolgen voor de spelers aan te geven wanneer hun gedrag zich niet verandert. Dit zorgt voor duidelijkheid.

5.3 Coaching filosofie

Als coach zul je deze rol vermoedelijk uitvoeren vanuit je eigen ervaring, kennis, waardes, meningen en overtuigingen. Dit is op zich al een filosofie en waarschijnlijk gebeurt dit onderbewust. Vanuit deze basis is het mogelijk je eigen coaching filosofie te ontwikkelen met als doel om een betere coach te worden, om de coach/speler tevredenheid te verbeteren en om betere wedstrijdresultaten te krijgen. Hierbij staan drie belangrijke onderdelen centraal:

- Ken jezelf, je sterkte, zwakten en gebieden die verbeterd dienen te worden;
- Weet wat je te wachten staat en welke obstakels je kunt tegen komen;
- Ken je spelers, hun karakters, bekwaamheden, doelen en waarom ze jouw sport beoefenen.

Ken jezelf

Net als iedereen heb je als coach zwakten. Je wil alleen niet dat deze een goede coaching in de weg staan. Door te focussen op je sterkten ben je in staat om een consequente manieren van coachen te vinden die deze sterkten gebruiken. Gebruik je sterkten tot je voordeel. Door serieus te kijken naar je sterkten en zwakten en je normen en waarden te herkennen, ben je beter in staat om je eigen coaching stijl aan de spelers aan te passen. Daarnaast vind je een antwoord op belangrijke vragen als waarom je een coach bent, hoe je je als coach eigenlijk presenteerr en welke doelen je probeert te bereiken. Zelfkennis leidt tot zelfvertrouwen en je wilt uitdragen waar je in geloofd.
Een ander belangrijk punt bij de ontplooiing van je zelfkennis is: hoe zien anderen je?

Weet wat je te wachten staat - jouw coaching context

Net zo belangrijk als de zelfkennis is het kennen van de grenzen van je coaching context. Daarbij kun je denken aan: de leeftijd, het geslacht en het trainingsniveau van de spelers. Hoeveel tijd hebben jij en je spelers tot jullie beschikking om te trainen en wedstrijden te spelen? Welke financiële middelen, faciliteiten en materiaal heb je tot je beschikking? En wat zijn je doelen voor je spelers op de korte en lange termijn? Verder heb je bijv. bij jeugdspelers te maken met school en ouders.
Door je coaching filosofie af te stemmen op je coaching situatie, word je effectiever en productiever en verminder je het aantal obstakels en andere moeilijkheden.

Ken je spelers, hun karakters, bekwaamheden, doelen en waarom ze jouw sport beoefenen.

Communicatie is een essentieel aspect in de relatie tussen coach en speler. Het is belangrijk om met je spelers afzonderlijk te praten om te bepalen wat hun waarden en overtuigingen zijn, wat hun doelen zijn en waarom ze meedoen. Zonder deze kennis is het mogelijk dat je coaching bagage een zak appels is, terwijl de spelers een zak peren willen. Kortom je coaching programma is geen succes. Neem daarom de tijd om je spelers te leren kennen. pas als je je spelers kent en begrijpt, is het verstandig om een coaching aanpak te ontwikkelen.

Proces versus Resultaat

Iedere coaching filosofie zou een verklaring moeten bevatten over hoe je als coach de resultaten van zowel trainingen als (competitie)wedstrijden beoordeeld. Van belang is het de spelers te leren dat de eigen ontwikkeling en prestaties tijdens wedstrijden belangrijker zijn dan de feitelijke resultaten van de wedstrijd.
Hoewel er in een toernooi of competitie slechts één winnaar kan zijn, wil dit niet zeggen dat de anderen verliezers zijn.
Het bouwen aan zelfvertrouwen, het zien van een meetbare vooruitgang en het positieve uit fouten halen, zijn aspecten waarop een coach zich moet concentreren. Ditzelfde geldt net zo goed voor de spelers.

6 Logopedie

Dit hoofdstuk[1] gaat over het belangrijkste gereedschap dat een trainer heeft: zijn stem.

6.1 Het ontstaan van stemklachten

De volgende vijf factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van stemklachten:

1. Constitutionele stemzwakte. Mensen met "sterke" stembanden kunnen jarenlang hun stem forceren zonder ergens last van te krijgen. Anders is het gesteld met mensen met een eigen "zwakke" stem. Zij hebben veel moeite met het langdurig achter elkaar spreken op een zodanig geluidsniveau dat het ook achter in de groep te verstaan is. Ook mensen die allergisch zijn of aanleg hebben voor bronchitis of 'bovenste' luchtweginfecties hebben meer kans op het krijgen van stemklachten.
2. Beroepsproblematiek. Het spreken wordt beïnvloed door psychische factoren. Wanneer iemand niet optimaal functioneert in zijn/haar functie kan dat tot uiting komen in een stoornis in de stemgeving.
3. Schadelijke gewoontes:
   - *Roken*. De voor de stem meest schadelijke gewoonte!
   - *Overmatig drankgebruik*.
   - *Keelschrapen*. De "kikker in de keel" of het slijm dat je probeert weg te werken, zal snel toch weer terugkomen. Keelschrapen leidt tot extra slijmafscheiding, een rode keel en zwelling van het keelslijmvlies. Zo houdt de gewoonte zich in stand.
   - *Doorspreken bij keelontsteking of verkoudheid*. Tijdens een keelontsteking of verkoudheid moet de stem meestal geforceerd worden om nog enigszins verstaanbaar te klinken. Dit is zowiezo al schadelijk; de stembanden zijn al aangedaan en door forceren zal de heesheid nog toenemen. Bovendien blijven deze verkeerde stemgevingsgewoonten vaak bestaan, ook nadat de keelontsteking allang weer over is. Het stemgebruik blijft dan ook geforceerd en dit gaat op den duur ten koste van de stemkwaliteit.

     Een goed voorbeeld is fluisteren tijdens verkoudheid. Dit moet je niet doen; het is beter zo normaal mogelijk te blijven spreken. De stembanden moeten zich extra inspannen bij fluisteren, terwijl ze zoveel mogelijk met rust gelaten moeten worden.

4. Schadelijke omgevingsinvloeden:
   - *Rokerige of droge lucht*. Het spreken in een ruimte waar veel gerookt wordt is bijna even slecht als zelf roken. Ook het spreken in een omgeving waar de lucht "droog" is, bijvoorbeeld door centrale verwarming of air-conditioning (in een sporthal), is schadelijk voor de stem.
   - *Omgevingslawaai*. Als je je verstaanbaar wil maken in een omgeving, dan moet je 10 decibel luider spreken dan het omgevingslawaai. Iemand met een zwakke stem zal hiervoor veel moeite voor moeten doen. Hij zal gaan forceren en ontwikkelt verkeerde compensatiemechanismen, zoals:
     - luider gaan spreken met veel 'keelspanning'
     - hoger gaan spreken. De hogere frequenties worden niet gestoord door het omgevingslawaai. Dit heeft aanvankelijk succes, maar door het langdurig spreken op een (te) hoge toonhoogte worden de stembanden geforceerd. Probeer in plaats van 'hoog' juist 'laag' te spreken, dit draagt verder in een ruimte en zeker op een open veld!
5. Verkeerd stemgebruik: te hard of te zacht, te hoog of te laag, te gespannen of teveel achter in de keel spreken. Veel docenten / instructeurs hebben verkeerde stemgevings-gewoontes. Wanneer ze hun beroep gaan uitoefenen zonder dat hier aandacht aan is besteed, zal dit verkeerde stemgebruik aanleiding kunnen geven tot stemklachten.

---

[1] De inhoud van het hoofdstuk is een bewerking door Reggi Hensen van een tekst van Else Bijleveld (UvA, mei 1993).

6.2 Tips voor goed stemgebruik

Als je spreekt voor een groep, zijn er een aantal dingen die je moet doen om ervoor te zorgen dat je boodschap overkomt:

1. *Zichtbare factoren*
   - Houding: Alleen de spieren gebruiken die je nodig hebt. Een goede houding is een voorwaarde om optimaal te kunnen ademen en stem te geven. Een houding drukt iets uit, wees daarom bewust van je zit- en stahouding.
   - Non-verbale factoren: Maak functionele, ondersteunende gebaren. Oogcontact is heel belangrijk. Mimiek hoort ook hierbij.
2. *Hoorbare factoren*
   - Adem:
     - Een lage 'buik'adem is een voorwaarde om zo ontspannen mogelijk te kunnen spreken. Als je praat gaat de buik naar binnen, dus uitademen. Als je inademt gaat je buik naar buiten.
     - Hoge 'borst'adem zal gespannenheid in de stem geven.
     - Laat rustpauzes vallen op logische plaatsen.
   - Stem: een stem moet helder en duidelijk klinken. Bij luid spreken moet je proberen de toon omlaag te laten gaan.
   - Articulatie: spreek luid en duidelijk, maak de zin ook goed af.
   - Expressie: let op de intonatie, laat de luisteraar niet 'in slaap vallen'. Let ook op stopwoorden; luisteraars gaan hierop letten en dus niet meer naar de boodschap die je eigenlijk over wil brengen.

7 Werpen en vangen van de schijf

In dit stuk staat een samenvatting van verschillende soorten worpen en enkele manieren van het vangen van de schijf. Dit stuk pretendeert niet volledig te zijn en dient naast de al bestaande kennis gebruikt te worden. Zie ook hoofdstuk 8: Ultimate volgens Luijks en hoofstuk **9**: **Achtergrondinformatie**
Ultimate Techniques and Tactics.

Wouter Verkuijl
Mei 1996

7.1 Werpen in het algemeen

Werpen is een techniek van het lichaam waarbij vereist wordt dat een aantal bewegingen op de juiste manier met de juiste timing worden uitgevoerd. Een verstoring zal leiden tot een slechte worp. Alleen door veel te oefenen kan men het gooien van de schijf leren, verbeteren en onderhouden.

De spin, het laten draaien/spinnen, van de schijf is heel belangrijk. Dit geeft veruit de meeste stabiliteit van de schijf in de lucht. Een niet voldoende spinnende schijf zal fladderen in de lucht. Enkele belangrijke onderdelen van een perfecte uitgevoerde worp:

- Concentratie
- Lichaamsbalans
- Lichaamsgevoel
- Lichaamscontrole

Het corrigeren van de werptechniek van een speler die problemen heeft met gooien, of het aanleren van de techniek aan een beginnende speler is een belangrijke taak van de trainer. Dat dit niet altijd even gemakkelijk is, moge duidelijk zijn. Een juiste en eenduidige aanpak is er niet. Oefenen en de speler blijven aanmoedigen is een eerste vereiste. Geef zelf het voorbeeld, door langzaam de beweging voor te doen. De speler doet dit na, met en zonder de schijf in zijn handen en door de schijf wel en niet te gooien.

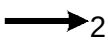
Maak de speler attent op een andere speler de worp wel goed doet. Als een trainer niet weet wat er fout gaat, kan hij de worp van de speler vergelijken met een goed gooiende speler. Hierdoor moet het mogelijk zijn correcties toe te passen.

De werphand dient ontspannen te zijn, en mag geen wilde bewegingen maken. De pivoteer-bewegingen moeten gecontroleerd zijn. De kans dat je met rare, onnatuurlijke bewegingen geblesseerd raakt is groter dan met gecontroleerde bewegingen. De niet-werphand moet langs het lichaam gehouden worden. Als dit niet lukt hou dan de broekspijp vast of steek de hand in een broekzak. De niet- werphand mag dus niet ‘schermen’ of voor de borst gehouden worden.

7.1.1 Backhand

Let op de stand van de voeten. De speler moet kijken waarnaar toe wordt gegooid. De worp moet rustig zijn, en maak de zwaai af. De worp nawijzen of doorzwaaien met de arm naar de zijkant van het lichaam (zoals een backhand bij tennis). Niet de hand omhoog afzwaaien, of terugtrekken.

De schijf kan op enkele manieren worden vastgehouden. Met de hand wordt een vuist gemaakt, de vingers liggen in de rand van de schijf, de duim ligt op de schijf. Eén manier is door de wijsvinger langs de rand van de schijf te leggen. Een andere manier is om de wijsvinger in de rand van de schijf te leggen met het eerste vingerkootje in de rand door vinger erlangs.

Vooral aan beginnende spelers wordt geleerd de wijsvinger langs de rand van de schijf te leggen. Dit geeft meer stabiliteit en controle over de worp.
Het werpen van de schijf begint ter hoogte van de heup, de schijf maakt een rechte lijn. Geen slinger 1 gooien, maar recht  2 of 3 gooien. Het is mogelijk een lange gooibeweging 4 te maken of een korte worp 5 vanuit de pols. Oefen de backhand ook met uitstappen en pivoteren.

Backhand airbounce
Een airbounce wordt laag weggegooid. Dit gebeurt door de duim op de achterkant van de schijf te drukken op het moment dat de schijf wordt losgelaten. De schijf vliegt dan naar voren en omhoog waarbij de onderkant van de schijf iets van de wind vangt. Uiteindelijk komt de schijf stil te hangen op een zekere hoogte en komt dan naar beneden.

Backhand ver gooien
Het ver gooien is een discipline apart. Als beginworp (poule) of als lange haal (hakken diep) wordt de schijf ver gegooid. De schijf dient men langs het lichaam te trekken. De binnenkant van de schijf wijst naar het lichaam.
De MTA (maximum time aloft) oefening (niet voor beginners!) is goed voor het gevoel met de schijf. Een spelletje groeps-MTA kan heel nuttig zijn.

Backhand outside
De outside wordt veel gegooid. De schijf maakt in de lucht afhankelijk van de worp een kleine of een grote curve. De schijf komt dus altijd van buiten naar binnen, en is op die manier makkelijker voor een medespeler te vangen. Vaak wordt op deze manier om een tegenstander heen gegooid.

Backhand inside
De inside wordt gegooid om bijvoorbeeld een force te breken. Hij wordt gegooid als een medespeler zodanig loopt dat de schijf voor de medespeler van buiten naar binnen vliegt. De schijf maakt voor de werper een curve van binnen naar buiten. Vaak moet men diep uitstappen om onder de verdediging van de marker door te gooien.

Backhand short
Deze worp is een snelle korte worp waarbij de schijf met een pols draai snel wordt weggegooid. Als een dump of swing of door een box verdediging heen.

7.1.2 Sidearm

Let op de stand van de voeten. De speler moet kijken waarnaar toe wordt gegooid. De worp moet rustig zijn, en de zwaai moet worden afgemaakt. De worp nawijzen of doorzwaaien met de arm voor het lichaam (zoals een forehand bij tennis). Niet de hand omhoog afzwaaien, of terugtrekken. Maak met de schouders een draaibeweging.

De schijf kan op enkele manieren worden vastgehouden. Eén manier is door de wijsvinger en de middelvinger van de werphand in de rand van de schijf te leggen. Een andere manier is om de wijsvinger naar het midden van de schijf te laten wijzen. Voor de gooi de schijf 45 graden naar beneden laten hangen. De beweging komt uit de pols. De beweging moet kort zijn als een zweepslag.

Beginners kan men op de volgende manieren de sidearm aanleren: laat spanning in de hand voelen door de schijf naar achteren te drukken. Het standbeen iets gebogen laten houden, zodat de romp opzij helt. Houd zelf de schijf vast met daarbinnen de hand van de beginner. Maak zelf de worp. Een andere manier is om de elleboog in de hand te nemen en de gooibeweging maken en de schijf te gooien.

De arm van de werphand mag niet ver naar achteren zwaaien, zoals bij tennis. Als dit wel

gebeurt kan de arm tegengehouden worden door achter de speler te staan en de verdere zwaai naar achteren stoppen. Een andere veel voorkomende fout is dat de elleboog te dicht in de zijde van het lichaam gehouden wordt. Laat de werparm meer strekken bij de worp. Een andere correctie die toegepast kan worden op een slechte sidearm is de binnenkant van de pols naar boven te laten draaien. Oefen de sidearm ook met uitstappen en door te pivoteren.

Sidearm outside
De outside is net als de backhand outside een veel gegooide worp. Ook hier maakt de schijf in de lucht een curve.

Sidearm inside
De inside wordt net als de backhand inside gebruikt om de marker te breken. Ten opzichte van de outside is de baan die de curve van de schijf beschrijft hiervan het spiegelbeeld (het omgekeerde). De inside sidearm gooit men door diep door de knieën te zakken en de schijf laag “onder de verdediging door” te gooien.
Een alternatief voor de sidearm inside is de upside down, die dezelfde curve vliegt.

7.1.3 Upside down

Let op de stand van de voeten. De pivot voet moet blijven staan en de andere voet moet 1 stap naar achteren doen. De schijf wordt hetzelfde vast gehouden als de sidearm. Het hoofd van de speler moet opzij hellen, weg van de werparm. Dit omdat de werparm dan meer ruimte heeft om te gooien. De beweging van de werparm kan vergeleken worden met een service bij tennis. De schijf moet omhoog in de lucht geworpen worden. Let op de wind, en laat de persoon bijvoorbeeld 3 meter links van de ontvanger kijken en daar heen gooien.

De schijf moet niet plat aankomen, en niet doorzwaaien etc.

7.1.4 Hammer of knive

Een hammer wordt net zoals een upside down gegooid. Alleen nu komt de schijf recht naar beneden.

7.2 De schijf vangen

De schijf kan met één en twee handen gevangen worden. De meest veilige manier om een schijf te vangen is met twee handen: de pannekoek. Toch is het niet altijd mogelijk om op deze manier de schijf te vangen. Bijvoorbeeld het vangen van de schijf heel hoog in de lucht, of het vangen van de schijf als hij ver buiten het bereik is van beide handen.
Bij het vangen moet men erop letten dat de vanger niet de ogen sluit, als reactie op de snel aanvliegende schijf. Het laten vallen van de schijf zal dan vaak het resultaat zijn.

Als een speler de schijf kan aanraken, kan deze hem ook vangen. (regel van Jan Luyks) Je kan je dus niet verontschuldigen dat je er niet bij kon, terwijl je de schijf wel beroerde.
Naast het vangen waarbij men rent of staat, kan de schijf ook gevangen worden als een speler springt of duikt.

7.2.1 Vangen met twee handen, de pannenkoek

Het vangen van de schijf gebeurd het samenklappen van de handen, waarbij de schijf tussen de handen geklemd/geklapt wordt. Bovendien moet men proberen de schijf met het lichaam erachter te vangen.
Deze manier van vangen kent vele voordelen t.o.v. het vangen met één hand:

- De schijf kan niet uit de handen stuiteren, de reactietijd van het samenklappen van de handen hoeft minder snel te zijn dan bij het samen knijpen van één hand.
- Als de reactie toch te laat is en men vangt met het lichaam erachter, zal de schijf terug stuiteren tegen de borst en wordt deze alsnog gevangen.
- Bij het vangen met twee handen komt één hand onder en één hand boven de schijf, de handen zullen zich in het midden van de schijf bevinden.

Er is nog een andere manier van het vangen met twee handen. De schijf wordt hierbij tussen vinger en duim van de onderste hand gevangen, de andere hand klapt op de bovenkant de schijf vast. De schijf wordt hierbij aan de zijkant gevangen. Let er op dat op het moment van vangen de handen tot maximaal 20 cm van elkaar verwijderd zijn. Dus de schijf niet vangen op de krokodillenbek manier. Bij de krokodillenbek vangwijze beginnen de handen een halve tot een hele meter van elkaar om vervolgens samen te klappen.

Voorkomende manieren waarop de schijf toch niet gevangen worden zijn:
- Als de handen niet precies op elkaar worden geklapt; hier glijden de handen langs elkaar en maken een draaibeweging.
- Als de handen te laat op elkaar klappen en het lichaam zich niet achter de schijf bevond.

7.2.2 Vangen met één hand

Het vangen met één hand kan onderhands (handpalm naar boven) en bovenhands (handpalm naar beneden). Tot op schouderhoogte is het aan te bevelen om in de meeste gevallen onderhands te vangen. De hoge schijven vangt men bovenhands.

Bij onderhands vangen moet men proberen de schijf niet aan de voorkant te vangen, maar meer aan de zijkant. Hierdoor is de kans dat de schijf uit de handen stuitert kleiner.

7.3 Duiken en springen

Als een schijf ver buiten het normale vangbereik van een speler komt zal deze speler moeten duiken om de schijf te vangen. Afhankelijk van de afstand kan men op de borst duiken of op een zijde van het lichaam.

Duiken op de borst gebeurt door vooruit te springen / duiken en met twee gestrekte armen proberen de schijf te vangen. Hierbij moet met letten dat het hoofd opgeheven moet zijn en de benen gestrekt moeten zijn. De houding van de speler tijdens deze duik heeft een banaan vorm.

Duiken op één zijde van het lichaam gebeurt door één hand vooruit te steken en de schijf hiermee te vangen. De andere hand wordt vaak op borst hoogte op de grond geplaatst zodra deze de grond raakt om vervolgens te helpen het lichaam op de zijde te draaien.

Na een geslaagd duik dient de speler, voor hij de schijf weer gooit, enkele seconden te wachten. (De “4 tellen van Henri”). Door het duiken ontstaat een desoriëntatie van het lichaam en bovendien krijgt men een enorme stoot adrenaline in het lichaam. Indien een speler binnen deze 4 tellen de schijf gooit, is de kans zeer groot dat hij de schijf vergooit.

Een speler zal moeten springen indien een schijf over hem heen vliegt. In de meeste gevallen is het aan te raden de schijf met twee handen te vangen, zeker bij moeilijk te vangen up-side-downs. Timing is hierbij zeer belangrijk. Spring op het moment dat de schijf op het hoogste punt om te kunnen worden gevangen.

7.4 Het lezen van de schijf

Bij het vangen van de schijf is het heel belangrijk de schijf te kunnen lezen. Vaak ziet men gebeuren dat een beginnende speler onder de schijf doorloopt, als de schijf met een curve gegooid wordt. Het lezen van de schijf is kijken hoe de schijf in de lucht hangt om op die manier te kunnen voorspellen in welke richting de schijf zal vliegen. De speler zal zich aan het einde van de baan van de schijf in de lucht moeten opstellen om daar de schijf te vangen.

7.5 Foeke's throwing key's

(as posted on Facebook by Foeke Schaap, used with Foeke's permission)

These keys can be used as guidelines by most players to improve on most* of their throws. (Some basic, some more advanced and not in a set order)

- A disc is not a ball. (and does not behave like one, it can therefore be thrown in a near straight line.)
- Throwing is about efficiency
- A throw = Disc speed + disc rotation
- Every throw has a natural precession of disc angle (tipping towards the direction of spin). The more spin (relative to disc speed), the slower the precession. The faster the disc moves through the air (take in to account wind speed) the more spin is required to keep the disc stable. (if your throw tips over fast, then you need more spin, or snap at the end of your throwing motion.)
- The rotational axis of the disc must be perpendicular to the plane in which the disc is given speed. Misaligned spin induces wobble, which causes the disc to catch more air and lose momentum because of it. (if your throw comes out wobbly try adjusting disc angle accordingly)
- Giving the disc speed should happen in the straightest line possible for efficiency reasons.
- As much of the disc trajectory in the actual throwing motion should be in the plane, in which the disc will be released, to minimize distortion (Before the throw, you simply get the disc in the right spot and angle, this is part of your pivot, the actual throw is a separate motion. There does not have to be actual time between the two parts but thinking of them as separate can improve consistency.)
- Throwing 'far'/'hard' is a bad mindset for achieving it, think in terms of fast or quick.
- Height/hang time is result of two things vertical disc speed (which is pretty straightforward) and lift because of air traveling over the disc at an angle. Wind therefore affects hang time because the direction and speed the air travels over the disc is affected. The more air gets under the disc the more lift is generated. Downwind or a side wind when air gets on top of the disc, pushes the disc down. (Tips: Higher releases for downwind throws. Air close to the ground moves slower, so windy conditions ask for lower release points when going upwind.

*: Fringe throws and release points are considered exceptions.

7.6 How to lay out

In dit artikel wordt duidelijk uitgelegd waar je op moet letten bij het trainen op een lay out. Kopiëren van dit verhaal is een beetje zinloos (lange tekst), dus daarom alleen de link: http://ultiworld.com/2015/08/18/tuesday-tips-how-to-lay-out/

8 Ultimate volgens Luijks

8.1 Voorwoord

Dit concept is bedoeld om een aantal belangrijke Ultimate principes en 'regels' duidelijk te maken. De inhoud is gebaseerd op het eerste concept van Jan Luijks en het 'Ottawa Ultimate concept', beide geschreven in 1987, gecombineerd met eigen ervaring. Dit alles onder het motto: ***'lees het, droom erover, denk erover en pas het toe'*** De inhoud pretendeert niet perfect of volledig te zijn. Voor vragen kun je altijd terecht bij de schrijvers, andere ervaren spelers of de trainers/coaches.

Jan Wiepke Maljers
Jan Luijks
Maart 1991

8.2 De aanval

8.2.1 Algemeen

Voor een goede aanval zijn een aantal zaken van belang. De basis voor een goede aanval (en verdediging) bestaat uit goede afspraken en een duidelijke taakverdeling. We komen hier later op terug.

Het is belangrijk om altijd te weten waar de schrijf op het veld is (disc sense). Voor iemand gaat lopen en voordat een werper gooit, moeten zij oogcontact hebben. In principe geeft de loper aan waar de schijf naar toe moet. Hij geeft bijvoorbeeld tekens of sprint heen en weer en maakt met zijn loopweg duidelijk waar hij de schijf wil ontvangen. De werper gooit alleen als hij 100 % zeker weet / voelt dat zijn pass aankomt. Dat houdt impliciet in dat de werper ook zeker moet weten wat de loper gaat doen.De werper bepaalt of hij / zij wel of niet gooit. Hij heeft het overzicht en daarmee de verantwoording. Toch zullen er op elk niveau misverstanden voorkomen. Belangrijk voor de werper bij het gooien is:

- Altijd een schijnbeweging maken (faken).
- Hou de schijf niet langer vast dan nodig is.
- Loopt iemand vrij, dan aanspelen. De verdediging moet zich daardoor telkens opnieuw organiseren, bovendien blijft de telling laag.
- Door vlot rondspelen creëer je ruimte en krijg je de kans voor een langere pass. Dit principe heet *'keep the disc alive*' of *'transitional offense'*.
- Gooi dieptepasses nooit door het midden, maar altijd langs een zijlijn. Het midden van het veld is meestal vol en druk bezet.
- Blijf als ontvanger (aanvaller zonder frisbee) nooit aan de zijlijn hangen maar zoek de deadzone op.
- In principe spelen de aanvallers zoveel mogelijk voor de schijf.
- Loopt de telling omhoog, bijvoorbeeld 7, dan komt 1 aanvaller terug voor een 'dump'; een korte pass, meestal richting eigen doelgebied.
- Gaat de telling richting de tien en er komt geen dump, gooi dan diep. Je mag nooit de schijf in je handen hebben als jouw verdediger bij de t van tien is. Voorspelers kunnen bij een hoge telling dus een paniekworp naar voren verwachten.
- Belangrijk voor alle spelers is 'field sense': wat is mijn positie op het veld en waar zijn mijn teamgenoten.
- Tot slot, De meest belangrijke stelregel is: ken je eigen beperkingen en die van je teamgenoten en handel ernaar.

8.2.2 Posities en opstelling

Er zijn veel aanvalstactieken te bedenken, van eenvoudig tot gecompliceerd, waarbij de keuze voor een systeem afhankelijk is van de tegenstander, de speelomstandigheden (b.v. wind) en de kwaliteiten van je eigen team. Toch is er standaard taakverdeling in het veld. (In de ideale situatie kunnen alle spelers op ieder positie spelen.) We onderscheiden handlers, middens en voorspelers.

8.2.2.1Handlers

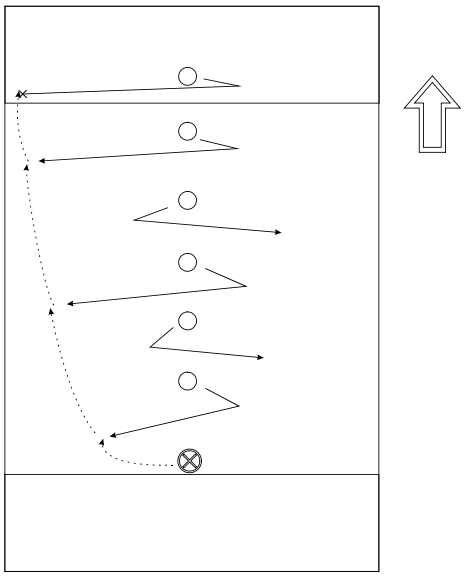
De handlers zijn de spelverdelers; zij brengen de frisbee op en maken meestal de eerste *cut* (= poging vrij te komen met de bedoeling de schijf te ontvangen). Dit zijn de werkpaarden met veel uithoudingsvermogen en een goede werptechniek.

Aandachtspunten voor de handlers zijn:

- Maak één goede cut en ga op volle snelheid door.
- Blijf niet rond de schijf cirkelen (clogging), maar maak snel ruimte voor anderen als je niet vrij komt. Doe dit SNEL!
- Is de telling hoog, bij 7 of 8, kom dan voor de 'dump'.

8.2.2.2Middens

De middens zorgen voor het vervolg, d.w.z. zij cutten als vervolg op een handler (de flow, zie tekening). Dit zijn cuts in de breedte van het veld of een beetje naar voren. Als de handlers vastzitten, niet vrij komen, dan helpen de middens een handje. Middens moeten goed kijken en 'timen'. Goede aansluiting naar voren is een must. Het voorkomt uitgeputte handlers, met de onnauwkeurigheid die daarmee gepaard gaat. Vaak stokt de aanval doordat de aansluiting van de middens niet goed is.



Aandachtspunten voor de middens:

- Neem zo snel mogelijk na de beginworp (pull) je Positie in (maar blijf kijken naar de schijf) en zorg dat je klaar bent om een pass te ontvangen; ook de eerste pass.
- Geef de handlers genoeg ruimte en ruil met een handler als dat nodig is. Geef dat ook door aan de rest van het team.
- Maak je fake vlak voordat de handler (1e cut) de schijf vangt en cut naar dezelfde kant als die handler. Dit is je eerste optie: de flow. Krijg je de frisbee niet, keer dan terug naar de deadzone: de reverse. Als je vrij bent krijg je de schijf alsnog. Ben je niet vrij, dan heb je wel snel ruimte gemaakt voor iemand anders.

8.2.2.3Voorspelers

De taak van de voorspelers is het scoren en ondersteunen van de middengroep. Zij zijn snel, wendbaar, geduldig en vangen alles. Speel niet te statisch. Dat wil zeggen blijf niet constant in de endzone hangen, maar cut ook eens van ver terug langs de zijlijn. Krijg je de frisbee, blijf dan op volle snelheid doorlopen totdat je hem gevangen hebt. Krijg je de schijf niet, cut dan diep, terug naar je endzone en wellicht komt er dan een dieptepass.

Aandachtspunten voor de voorspeler:

- Neem snel je positie in na de beginworp (= pull).
- Sta niet stil in het doelgebied, tenzij de schijf dichtbij het doelgebied is. Maak je verdediger moe.

- Speel mee met het spel voor je. Let dus op de doorgeschoten passes, speel op de flow en anticipeer op de middencut.
- Ga achter de rug van je verdediger staan. Zo kun je hem en het spel voor je in de gaten houden . Hou je verdediger bezig.
- Houd het veld lang.
- Wees attent op de paniekworp naar voren. De schijf drijft meestal af naar de benedenwindse kant van het veld of naar de lage kant van de schijf.
- Let op de rebounds bij sprongduels (ook verdedigend).
- Maak 1 goede fake i.p.v. een aantal fakes. anders raakt de werper in verwarring.

Nogmaals, hoe allrounder de spelers, des te meer wisseling in posities mogelijk is. Een team met veel 'handler'-kwaliteiten moet oppassen voor cirkelen en het veld lang houden. Het gevaar is namelijk groot dat er teveel naar de schijf toe wordt gecut. Hierdoor is er geen ruimte dichtbij de schijf en geen vervolg naar voren (= upfield).

8.2.3 De Deadzone

De deadzone is de ruimte die verdedigd wordt door de marker. De marker is de verdediger bij de schijf. De frisbee kan alleen met technisch moeilijke worpen in de deadzone gegooid worden. Hieronder zie je de deadzone in twee situaties getekend.

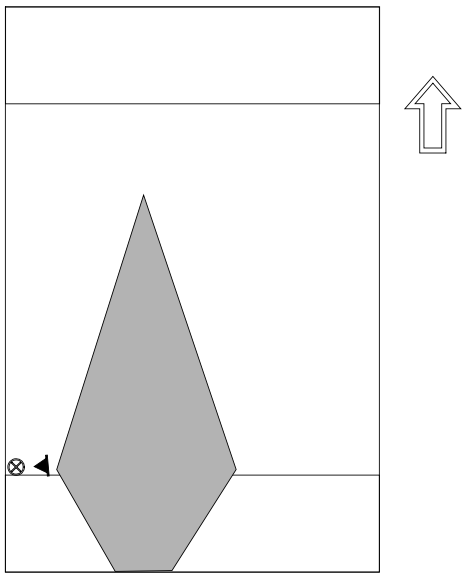


Fig. 1 De dead zone bij een side line verdediging

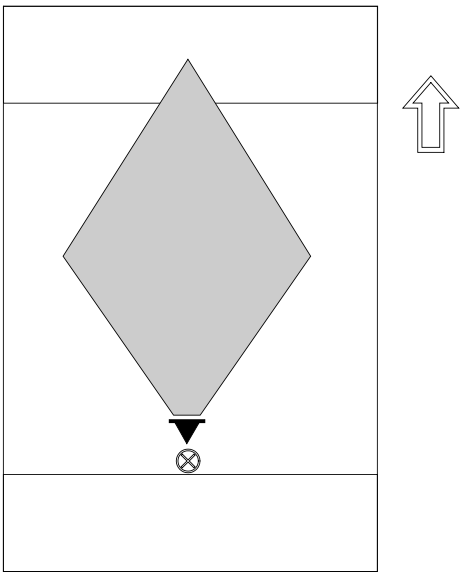


Fig. 2 De dead zone bij een straigh-up verdediging

Waar de deadzone loopt is dus afhankelijk van hoe de marker verdedigt. Welk gedeelte van het veld dekt de marker af? De deadzone begint dus bij de marker en waaiert in een 'V' uit achter zijn rug.Een andere term voor de deadzone is dan ook de 'V-ruimte.'De ruimte binnen de poten van de V is de cutting area. daar maak je fakes en cuts. Buiten de V ligt de vrije ruimte (*receiving area*).In deze vrije ruimte kom je dus alleen als je los bent van je verdediger en je de schijf wilt ontvangen. Alleen in de V mag je stilstaan voor of na een cut.

8.2.4 Gooien

Bij Ultimate worden drie basisworpen gebruikt: de backhand, de side-arm en de overhead. Dit zijn lang niet alle mogelijke worpen! Een gezegde uit de begintijd van de frisbeesport stelt: *'anyway you can hold a frisbee you can throw it*'. Een goede gooitechniek staat of valt met de polsbeweging. Die zorgt voor 'spin' in de schijf, waardoor die blijft zweven.

8.2.4.1De backhand:

Je houdt de schijf vast als een waaier; de wijsvinger op de rand. de duim er op en de andere vingers naast elkaar in de rand onder de schijf.Een gevorderde greep met meer mogelijkheden heeft ook de wijsvinger aan de onderkant.Dit vergt meer oefening. omdat je iets minder korter controle hebt. Stap goed uit - dat is dezelfde voorbeweging als bij een tennisbackhand - houdt je arm licht gebogen. Beweeg die van achter naar voren en klap fel met je pols (spin).

8.2.4.2De side-arm:

De greep voor de side-arm is anders dan de backhand-greep. De side-arm wordt door rechtshandigen aan de rechterkant van hun lichaam gegooid (de backhand aan de linkerkant).De schijf wordt in de vuist geklemd, met de duim op de schijf en de wijs- en middelvinger in de binnenrand. de overige twee vingers zijn gebogen in een vuist.De greep is stevig, maar je hoeft niet hard te knijpen. Hoe dichter wijs- en middelvinger naast elkaar in de binnenrand liggen hoe beter, maar ook hoe moeilijker. Toch heeft de moeilijke greep de voorkeur, omdat hiermee meer mogelijk is.

8.2.4.3De overhead:

De greep voor een overhead is dezelfde als de sidearm-greep. Je gooit vervolgens op dezelfde manier als je een bal gooit. Vroeger werd de overhead daarom ook wel de side-arm

up-side-down genoemd. Rechtshandigen moeten iets links van de ontvanger mikken.Door de baan van de schijf komt hij dan precies goed aan. Een goede overhead heeft heel veel spin, maakt geen grote maar juist een strakke boog door de lucht en maakt een mooie curve.

8.2.4.4Algemene tips:

- Gooi alleen als je oogcontact hebt met de ontvanger. Het zogenaamde sturen van de ontvanger is moeilijk en riskant. In principe vraagt de loper om de schijf. De werper is verantwoordelijk voor het resultaat van de worp bij een misverstand.
- Maak altijd een fake voor je gooit, anders wordt je geblokt. Bovendien maak je door faken ruimte voor jezelf om te gooien.
- Ken je beperkingen en die van anderen. Als je geen 50 meter kunt gooien en iemand loopt daar vrij, NIET gooien!
- De makkelijkste worpen voor werper en ontvanger zijn curves buitenom. De moeilijkste zijn worpen met een inside-curve en worpen achter iemand aan.
- Stap goed uit.
- Geef korte passes veel spin en weinig voorwaartse snelheid, vooral bij wind of bij iemand die recht op je af komt lopen.
- Een overhead is een moeilijke worp om te gooien en te vangen als er veel wind staat.
- Hou de schijf niet langer vast dan nodig is, maar laat de schijf rondgaan. Het principe van 'keep the disc alive'.

8.2.5 Vangen

Naast goed gooien is alles vangen een voorwaarde voor aankomst van de passes. Vang zoveel mogelijk met twee handen en probeer je lichaam achter de schijf te krijgen in verband met doorschieten. Komt de frisbee aan tussen knie- en schouderhoogte: dan maak je de pannekoek-vang. Dat wil zeggen dat van je ene hand de palm naar boven en van je ander hand de palm naar beneden wijst. Hou je vingers gespreid en klap je handen naar elkaar toe als de frisbee er tussen komt. Komt de schijf hoger dan de schouder, vang dan met twee handen waarbij je vingers omhoog wijzen. Komt de frisbee lager dan je knie, vang dan met je vingers naar beneden wijzend. Als de frisbee dicht bij de grond is, dan is het vaak het meest veilig om op je knieën te glijden en dan te vangen. Komt de schijf nog hoger of verder, dan vang je met één hand. Je bereik is dan namelijk groter. Als de schijf hard aankomt naast je lichaam, vang dan niet met twee handen, maar juist met één hand. Tegenhouden met een ontspannen hand voorkomt doorschieten.

Blijf als ontvanger altijd voluit naar de schijf toe rennen en hou niet in. Je verdediger doet dat namelijk ook niet! Blijf naar de schijf kijken totdat je hem daadwerkelijk gevangen en onder controle hebt. Tot slot: Geef nooit op, de frisbee blijft langer zweven dan je denkt en vaak kun je hem met een duik nog halen.

8.2.6 Vrijlopen ofwel Cutten

Voor het maken van goede cuts geldt het spreekwoord: "Wie niet sterk is, moet slim zijn." Het is heel goed mogelijk om vrij te komen als je tegenstander sneller is dan jij. Goede schijnbewegingen maken en goed letten op de positie van je eigen verdediger en de marker, zijn meer dan de helft van het vrijkomen. Een gouden stelregel is: 'Neem de ruimte die je krijgt'.

Een cut is een korte, snelle beweging. Dit is nodig om vrij te komen. Een cut is effectiever als er een duidelijk begin en einde is. Een cut begint met een felle afzetpas en/of een grote snelheidsverandering. Blijf zeker niet in hetzelfde tempo rondhobbelen in de buurt van de schijf of in de vrije ruimte. Verder is belangrijk dat je voluit door blijft lopen naar de schijf tot

die in je handen is. De meeste aanvalssystemen zijn erop gebaseerd dat iedereen in één op één situaties vrij kan komen, al is het maar voor een seconde. Hieronder volgen verschillende cuts bij een bepaalde verdediging. Sommige zijn voor gevorderden, andere zijn meer geschikt voor beginners. De opsomming is zeker niet uitputtend. Zelf cuts bedenken vergroot het spelinzicht.

8.2.6.1De standaard-cut:

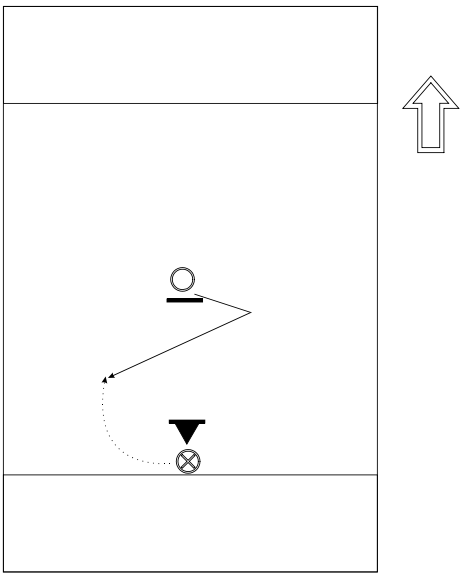


Fig. 3 standaard cut

Maak één fake naar 1 kant en ga op volle snelheid de andere kant op. Zie voor een schets fig.Fig. 3. De fake van de werper moet synchroom lopen. Maak als loper de fake overtuigend, dat wil zeggen niet te kort en fel. De standaard-cut is goed bruikbaar bij een straight-verdediging en in de endzone. Ook de dump (zie f) is een standaardcut.

8.2.6.2De In en uit-cut:

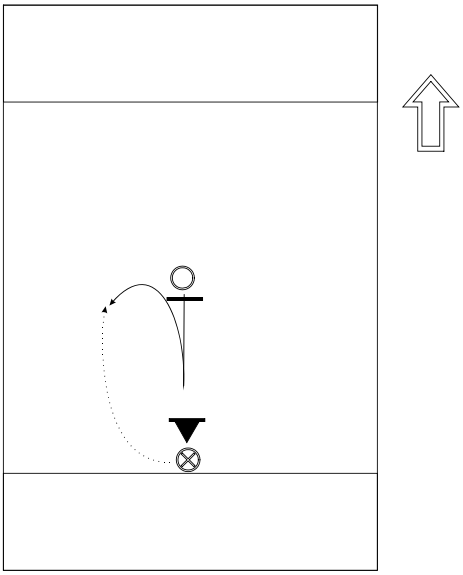


Fig. 4 De in en uit-cut

Een goede cut, maar iets moeilijker voor de werper dan de vorige cut. Je gebruikt de in-en-uit als jouw verdediger voor je staat, dus tussen jou en de schijf. Dwing je tegenstander naar de schijf toe en sprint dan op volle snelheid terug en buig af naar de vrije zijkant (zie fig.Fig. 4). Het omgekeerde kan natuurlijk ook: faken naar voren en dan naar de

schijf toe cutten (uit-in-cut).

8.2.6.3De inside:

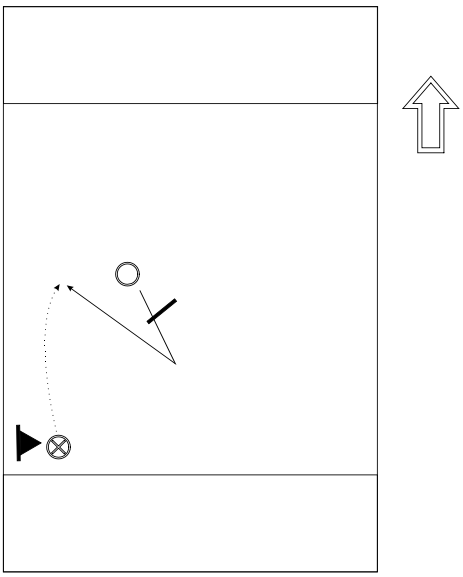


Fig. 5 De inside

De inside gebruik je tegen force-verdedigingen. Deze cut is geschetst in fig.Fig. 5. Bij de forcemiddle (FM): start vanuit de vrije ruimte, dwing je tegenstander verder de vrije ruimte in en cut dan terug. Je creëert ruimte voor de inside-gooi. Een goede fake van de werper maakt het gooien makkelijker. Bij de sideline: dwing je tegenstander richting deelgebied en iets naar de zijlijnen cut dan naar de schijf toe, of naar je uitgangspositie (afhankelijk van de techniek van de werper).

8.2.6.4de inside cut met reverse.

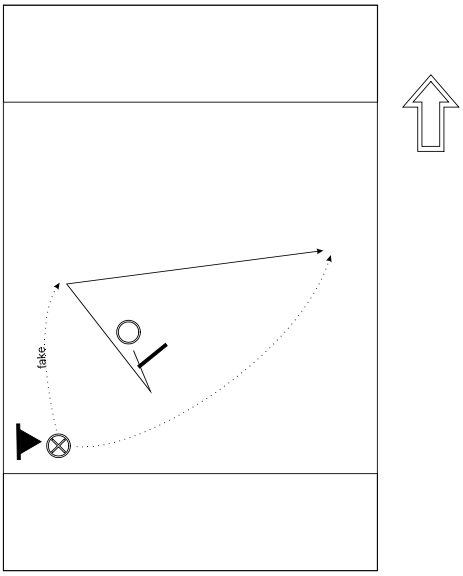


Fig. 6 inside-cut met reverse

Ook wel reverse genoemd, zie fig. Fig. 6. Deze cut is dezelfde als de voorgaande. Het verschil zit in wat je doet als je de schijf niet krijgt. Bij een gewone inside ga je door en maak je snel ruimte. Bij een reverse draai je je echter nog een keer om en sprint je richting je uitgangspositie. De werper gooit op het moment dat jij je voor de tweede keer omgedraaid hebt. Je ontvangt de frisbee ongeveer op je startpositie. Werkt heel verrassend, maar alleen

doen als je dat hebt afgesproken. Je blijft de vrije ruimte gebruiken en je medespelers moeten die vrijhouden. Bij misverstanden loop je elkaar in de weg en zit alles vast.

8.2.6.5De zeven.

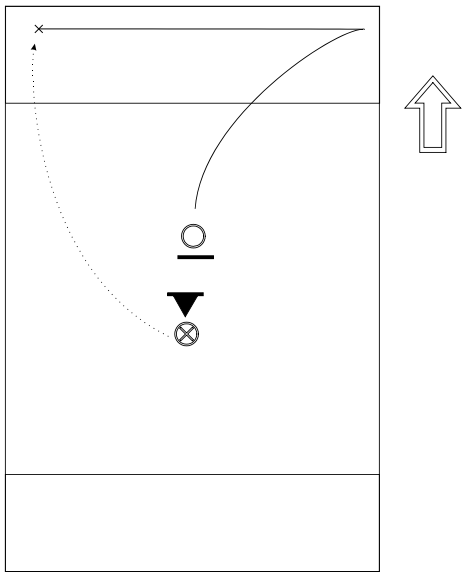


Fig. 7 De 'zeven'

De zeven loop je als je diep cut, zoals afgebeeld is Fig. 7. bijvoorbeeld bij een turnover (fast-break). Je sprint een 7 richting de endzone. De werper moet zijn geduld bewaren en pas gooien als jij aangeeft welke kant je opgaat. Dit is op het moment dat je begint aan de korte poot van de 7.

8.2.6.6De dump.

De dump is een standaard-cut waarbij je echter niet de bedoeling hebt terreinwinst te maken. Bij een dump gaat de frisbee dan ook meestal terug. Belangrijk is om wel veel spin te geven, een dump wordt anders snel weggedrukt door de wind. Je gebruikt de dump tegen alle systemen, maar met name tegen de zone. De dump wordt altijd gevolgd door een swing, een cut aan de kant waar ook de dump naartoe gaat. zodat de ontvanger van de dump meteen door kan gooien.

8.2.6.7De Down-field-cut.

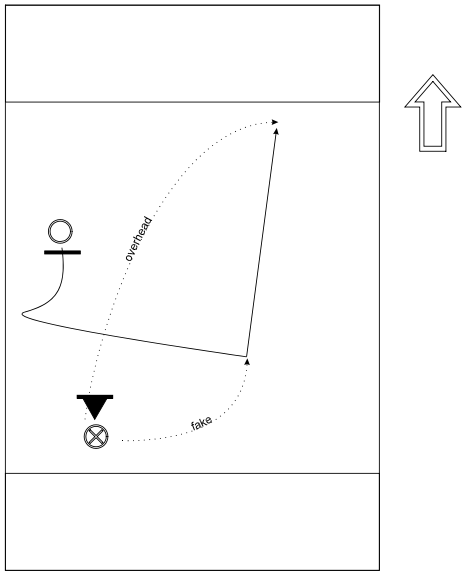


Fig. 8 De down-field-cut

Een zeer gecompliceerde cut waarbij werper en loper ervaren moeten zijn. Je loopt een standaard-cut, de werper doet alsof hij die gooit (fakegooi), maar je cut hard diep langs de zijlijn. De werper gooit een overhead achter je aan. Let dus op of de werper links- danwel rechtshandig is, dat bepaald namelijk langs welke zijlijn je cut.

8.2.6.8De Lay-up.

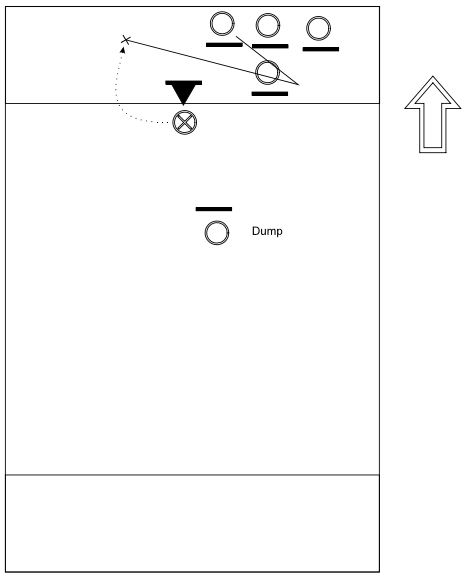


Fig. 9 Endzone-spel m.b.v. lay-up.

De lay-up is een standaardcut waarbij de schijf op de doellijn is (Zie Fig. 9). De naam slaat op de gooi die de werper maakt. Hij gebruikt een lay-up omdat die moeilijk te blokken is door de marker. Belangrijk is de voorafgaande fake-gooi van de werper,synchroon aan de fake van de loper.

Tot slot:

- maak cuts altijd op volle snelheid en hou niet in voor je de schijf onder controle hebt. Kijk goed waar de vrije ruimte is en gebruik die. Speel slim en gebruik de eigen kwaliteiten optimaal!
- Loop niet vlak langs de schijfbezitter naar voren, maar achter de rug van de marker langs. Je kunt ook langs de zijlijn (met een grote boog dus) naar voren lopen, zolang je

de afspeelmogelijkheden niet blokkeert.
- Als twee spelers tegelijk in dezelfde ruimte cutten is het de taak van de achterste om te praten. Eén van de twee gaat door (de achterste speler bepaalt), de andere speler anticipeert op de flow.
- Anticipeer op flow-passes maar onthoud één ding goed: te vroeg starten is erger dan te laat.

8.3 Verdedigen

Met een goede aanval kan je een wedstrijd winnen. Met een goede verdediging win je toernooien. Daarbij geldt dat de verdediging zo goed is als de zwakste schakel. Dat wil zeggen: iedereen moet honderd procent verdedigen, anders heeft het weinig zin. Verdedigen is voor een belangrijk deel een kwestie van mentaliteit. Er moet een houding heersen van "mijn man krijgt de schijf niet" of op z'n Amerikaans: "They're nothing; no dump, no pass, no nothing!". Aan de verdediging herken je de spirit van een team. Beginnende spelers kunnen juist door een beestachtige verdediging waardevol zijn voor een team en hun plaats in het team opeisen.

Aan de orde komen marken, de straight-verdediging, de force-sideline, de force-middle en een zoneverdediging: de Artic-C. De meeste verdedigingssystemen zijn man-to-man. We beginnen dit hoofdstuk echter met een aantal algemene tips voor verdedigen.

8.3.1 Algemene tips voor verdedigen.

Een goede verdediging begint met een goede beginworp. Laat dus de beste puller ook gooien. Een goede pull heeft veel spin. blijft lang zweven en landt in de endzone waar de tegenstander staat. Kies op de doellijn zorgvuldig wie je gaat verdedigen, neem hier de tijd voor. Spreek duidelijk af welk systeem je gebruikt. Ken je eigen kwaliteiten en neem iemand die je aankan.

- Na de pull moet je zo snel mogelijk bij je directe tegenstander zijn. Geef de aanvallers geen tijd om al een of meer passes voorwaarts (upfield) te gooien.
- Je moet altijd weten waar de schijf is (disc-sense) en dus zoveel mogelijk naar de schijf kijken, maar je man blijft prioriteit nummer een. Hij mag niet vrijkomen. Hoe dichter de schijf bij het doelgebied komt, hoe minder lang je naar de schijf kijkt en hoe dichter je bij jouw mannetje blijft. Stel je zo op dat je zowel je man als de schijf kunt zien.
- Laat je aanvaller alleen los als je zeker weet dat je de schijf onderschept. Of anders: Als je je man loslaat moet je de schijf hebben anders is het jouw fout.
- Een stilstaande speler is minstens zo gevaarlijk als een bewegende! Blijf dus alert.
- Beweeg op je tenen, klaar om weg te sprinten.
- Ga voluit naar de schijf toe. Dus: sprinten, springen, duiken. Kun je de frisbee niet onderscheppen ga dan niet voor de interceptie maar stop de passing af door meteen actief te marken.
- Bovenal: communiceren. Altijd, overal en heel duidelijk aangeven wat je doet en wat er moet gebeuren.

8.3.2 Marken

De verdediger van de aanvaller met de schijf heet de marker. Marken is dus het verdedigen van de schijfbezitter. Voor een goede verdediging is goed marker van levensbelang. Een actieve, agressieve marking (binnen de spirit natuurlijk) zet de werper onder druk en zal foute of minder goede passes tot gevolg hebben. De goede markhouding heeft de volgende kenmerken:
- Handen laag en beweeg ze op en neer. Laag omdat 80 % van alle passes onder de handen van de marker door gegooid worden.

- Door de knieën gebogen, dansend op de bal van je voeten.
- Je voeten mogen elkaar niet kruisen als je meegaat met een fake van de werper.
- Kijk over je schouder naar het veld en kijk waar mensen vrijkomen, anticipeer daarop. Je voelt (figuurlijk gesproken) wat de werper doet.

Naast een goede houding zijn de volgende punten van belang:
- Begin direct met tellen (Tellen, 1, 2, 3...). Tel luid en duidelijk.
- Houd je aan gemaakte afspraken en roep wat je doet in geval van force-verdedigingen. Bij force-verdedigingen verdedigt de marker een deel van het speelveld en gaan zijn medespelers daar vanuit. De marker houdt zich aan deze taak en gaat niet voor een blok. Wil niet teveel!
- Luister naar de aanwijzingen van je teamgenoten: links, rechts. thuis, no-line.

8.3.3 De straight-verdediging

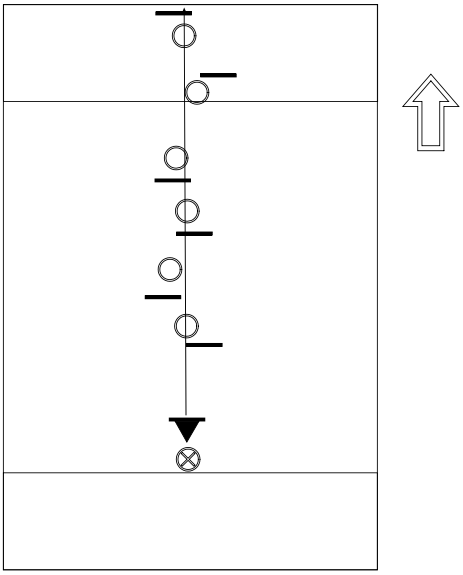


Fig. 10 straight-up verdediging

De straight-verdediging is de minst complexe verdedigingsstrategie. Dat is ook zijn sterke punt: iedereen weet wat hij moet doen en misverstanden komen zelden voor. De straight is de standaard- verdediging waarop je altijd kan terugvallen. Het nadeel is dat de aanvallers altijd aan twee kanten vrij kunnen komen. In tegenstelling tot de force-verdedigingen die de mogelijkheden van de aanvallers beperken. Belangrijk voordeel is dat het diepspelen moeilijker is dan bij force-verdedigingen. Bovendien kan de marker voor een block gaan. In Fig. 10 zie je een opstelling van een straightverdediging. De marker staat recht voor de schijfbezitter en gaat mee met elke beweging van de werper en probeert alle worpen af te stoppen. De verdedigers dichtbij de schijf staan tussen hun man en de schijf in. De verdedigers verder bij de schijf vandaan staan naast of achter hun aanvaller. Hierdoor kunnen ze man en schijf in de gaten houden. Zij geven rugdekking aan de verdedigers voor hun. Bij een diepte-pass gaan zij naar de frisbee toe als ze hem kunnen onderscheppen. Doe dat alleen als je zeker weet dat je de schijf onderschept, anders niet doen!

8.3.4 De sideline

Net als de straight is ook de sideline een man-to-man verdediging. De sideline dwingt (forced) de aanvallers altijd naar de dichtstbijzijnde zijlijn. Het doel van de sideline is de lange pass of een inside af te dwingen. Je weet dus als verdediger waar de pass gaat komen. De lange pass is altijd voor ons, de verdedigers (je speelt dus geen sideline tegen een team met veel langere spelers dan je eigen team). De inside is een moeilijke worp die eerder fout gaat. Speel dit systeem alleen als iedere speler het systeem begrijpt. Anders ga

je als team gigantisch de mist in. Schematisch ziet de sideline er als volgt uit.

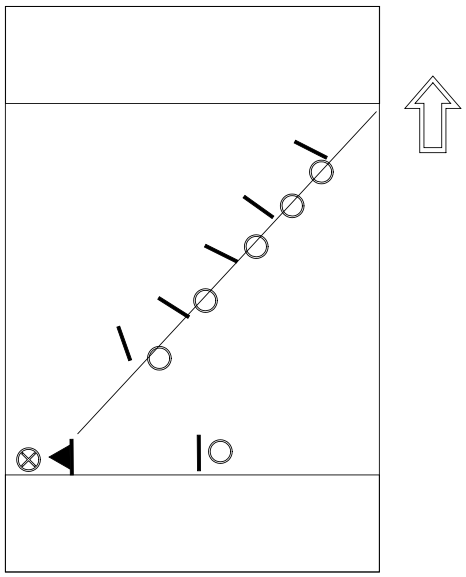


Fig. 11 De sideline

De marker staat met z'n voeten evenwijdig aan de zijlijn. Een goede marking is belangrijk. De marker moet speciaal letten op de inside en de overhead. Dit zijn namelijk de passes die de sideline breken. Roep in voorkomend geval dan ook "break" om aan te geven aan de andere verdedigers dat de sideline gebroken is. Zij gaan dan nog dichter naar hun tegenstander toe. De aanwijzingen aan de marker zijn met name "no dump", de marker schermt dan 1 seconde de dump af, of "no line", de marker stapt even straight om vrijwel meteen weer z'n oude positie in te nemen. De veldverdedigers (= niet markers) staan altijd dichterbij de zijlijn dan hun aanvaller, maar niet te ver. Het blijft een man-toman verdediging!

De aanvaller mag nooit eerder bij de zijlijn komen dan de veldverdediger. Hoe verder je bij de schijf vandaan staat hoe meer je kunt inschuiven richting de schijf, maar je blijft altijd verantwoordelijk voor jouw man.

8.3.4.1De aanval tegen een sideline

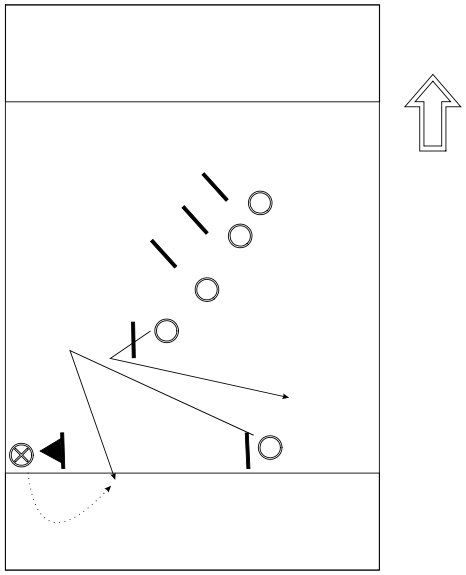


Fig. 12 aanval tegen de sideline m.b.v. dump-swing

De werper staat met zijn gezicht naar het midden, zo maak je van een sideline een straight

verdediging. De eerste optie bij de aanval tegen een sideline is dump-swing. Een of twee handlers staan op 90° (dus recht achter de rug van de marker) en maken een standaardcut. De andere aanvallers houden de zijlijn vrij en staan ver weg op 45°. De tweede optie is een vrijkomende handler langs de zijlijn. De derde optie is een overhead of inside naar een inkomende middenspeler.

8.3.4.2De sideline press

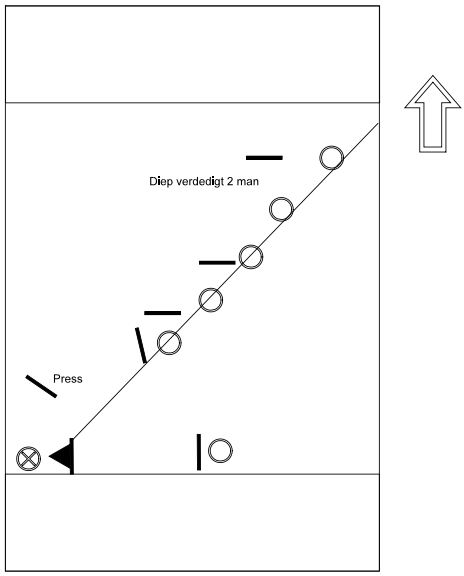


Fig. 13 De sideline-press

De sideline-press is een variant van de sideline die man-to-man combineert met een zone. Je zet de sideline-press alleen op als je daarvoor voldoende tijd hebt. Bovendien moet iedereen deze variant goed beheersen. Duidelijke afspraken en goede communicatie zijn voorwaarde voor een succesvolle uitvoering. Hieronder staat de sideline-press getekend. Naast de marker wordt de schijfbezitter verdedigd door nog een verdediger, de press. De press moet op 3 meter afstand van de werper staan. De taak van de press is de inside af te schermen, waarbij de marker de dump afschermt. De werper kan dus alleen een dieptepass of een overhead gooien. Beide worpen zijn relatief lang onderweg. Verwacht een van deze worpen en zorg voor goede springers achterin. Daar ligt namelijk het gevaar omdat een man twee aanvallers moet verdedigen. Praat naar elkaar en vertel wat de vrije man doet.

8.3.5 De force-middle (FM)

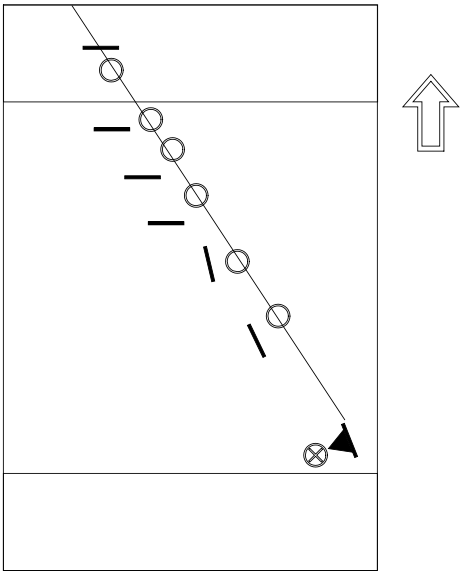


Fig. 14 de force-middle

De force-middle is een man-to-man verdediging waarbij marker geen pass langs de zijlijn toestaat. Hij dwingt de werper naar het midden te gooien. De andere verdedigers verwachten een pass naar het midden en staan dus aan de middenkant van hun aanvallers.

De werper heeft dus alleen een inside of een overhead tot zijn beschikking; moeilijke passes om te gooien. Het belangrijkste voordeel van de force-middle is dat de flow-pass altijd afgestopt wordt (bij een goede uitvoering tenminste). De verdediging krijgt hierdoor telkens weer tijd om zich te organiseren. De force-middle ziet er op een tekening zo uit. De marker staat geen worpen langs de lijn toe. Dat houdt in dat hij niet meegaat met een fake van de werper naar het midden. de marker staat met z'n voeten in een hoek van 45° t.o.v. de voeten van de werper. De hand aan het midden van het veld is laag, ter hoogte van zijn enkel, om de inside te blokkeren. De hand aan de zijlijnkant is hoog om de overhead moeilijk te maken. De andere verdedigers blijven bij hun aanvallers en staan altijd aan de tegenovergestelde kant van hun man dan waar de marker staat. Goede communicatie is belangrijk. gebruik kreten als "thuis" en "bomen" of indoor: "muur" en "tribune".

Bij de force-middle wordt regelmatig van force-richting verandert, dit noemen we "switchen". Switch niet te veel, want dan wordt je verdediging aan flarden gespeeld. Regel is om alleen te switchen bij een langere pass over de middenas van het veld. Bij korte passes over die middenas switch je dus niet. Roep ruim van te voren welke kant je opdwingt (thuis, bomen). Hou je medespelers op de hoogte. De veldverdedigers doen er goed aan zelf ook de schijf zoveel mogelijk in de gaten te houden. Bij een force-middle is dat heel goed mogelijk. Ben je ver van de schijf vandaan, ga dan naast of achter je man staan en kijk naar de schijf. Dichterbij de schijf: blokkeer met je lichaam de looproute naar het midden van het veld en ga daar zo staan dat in één oogopslag kunt zien. Tip: ga evenwijdig aan de voetenlijn van de marker staan (45° dus) en kijk naar de schijf. Probeer wat je zelf de lekkerste positionering vindt om schijf en man in de gaten te houden.

8.3.5.1Aanval tegen de force-middle

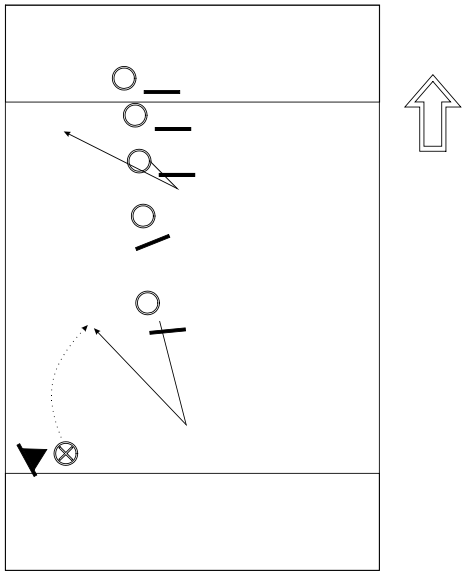


Fig. 15 Aanval tegen de FM

De eerste optie tegen de FM is de inside, met het vervolg. De tweede is een inkomende midden, derde optie is een dump. Dit is niet dogmatisch. maar een voorbeeld. Maak goede afspraken wie wat doet. Je kunt dus prima als aanvalssysteem tegen de FM hebben dat een midden als eerste inkomt. Belangrijk is dat je als team iets afspreekt en je daarnaar opstelt. We hebben gekozen voor de optie inside als nummer 1 omdat die cut snel uitgevoerd kan worden, zonder dat bij mislukking de vrije ruimte lang bezet is.

8.3.6 Zone-verdediging: De Artic-C

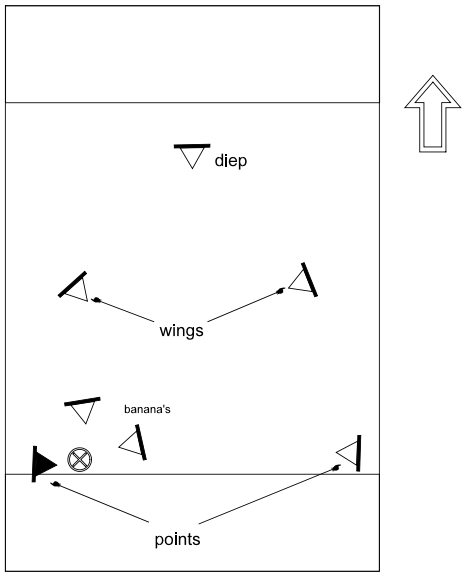


Fig. 16 zone-verdediging 'artic-c'

Het motief om zone te spelen is meestal de wind. Een zone-verdediging is effectief als de aanvallers tegen een sterke wind in moeten spelen. Een andere reden kan zijn dat alle andere verdedigingssystemen niet werken, maar daar gaan we niet vanuit. Uit tactische overwegingen kun je ook kiezen voor een zone, bijvoorbeeld als jouw team die verdediging goed beheerst of als het speelveld klein is.

Zone-verdedigingen hebben niet tot doel alle passes af te stoppen, maar zetten alle worpen onder druk, waardoor uiteindelijk de aanvallers een fout maken. De verdedigers verdedigen

geen persoon maar schermen pass-lijnen af. Een zone-verdediging betekent hard werken, niet statisch afwachten, maar actief van de ene veldpositie naar de andere schuiven, anticiperend op de aanvallers. Er zijn meerdere zone-verdedigingen. We behandelen de Artic-C, vanwege zijn goede spreiding van de verdedigers over het veld. Bovendien schermt de Artic-C de swingpass goed af, waardoor de aanvallers de schijf moeilijk naar voren kunnen spelen.

8.3.6.1Posities bij de Artic-C

De Artic-C kent een aantal verschillende posities. Dit zijn:

- De points: Dit zijn de twee verdedigers die marken. Ieder heeft een kant van het veld.
- De banana's: Dit zijn de twee middenspelers in de box op-drie meter van de schijf.
- De wings: De wings verdedigingen het middenveld achter de box. Ieder is verant-woordelijk voor een kant van het veld.
- De diep: De diep is de sluitssteen van de zone. Alle passes die diep gegooid worden zijn voor hem.

De points en de banana's vormen samen de box. De box heeft tot taak alle passes naar voren af te schermen. De werper kan dan alleen nog een overhead gooien. Moeilijk bij wind, lang onder weg en die pass wordt dus onderschept door de wings.

8.3.6.2De box

De box bestaat dus uit vier spelers: drie rond de schijf en een iets verder weg. De twee points zijn de markers. Zij moeten heel actief marken en geen pass naar de zijlijn toelaten. Bovendien moeten ze letten op de inside. De point die niet markt staat aan de open kant van het veld waar hij de swing pass blokeert. Hij staat met z'n rug naar de zijlijn en houdt opkomende mensen in de gaten. Communicatie is in de zone heel belangrijk, onder een apart kopje komen de communicatie-lijnen in de zone aan bod. De banana's blokeren alle passes naar voren. Zij dansen op hun tenen heen en weer en bewegen hun armen. Bij een langere pass over de middenas gaan de twee banana's mee, de marker, blijft achter en de andere point wordt marker en schuift in. De banana's lopen niet de kortste weg naar de schijf, maar via een boog. 'Eerst naar het midden en dan naar de schijf (de pass-lijnen afschermen)'. De box moet wel zo snel mogelijk gesloten worden. De box is een soort gordijn dat mee beweegt met de werper. Pep de box op, get them psyched! Zet de werper onder druk, fungeer als een levende wal voor hem. De werper moet zich constant afvragen waar hij in vredesnaam de schijf kwijt kan. De verdedigers in de box zijn snel met veel uithoudingsvermogen. Een zone staat of valt bij een goede box. Sluit de box niet goed dan heeft de offense een makkie.

8.3.6.3De wings

De linker- en rechterwing dekken het gebied achter de box. Een gebied en dus geen personen. Zij staan met hun rug naar de zijlijn en bewegen constant. Waar naar toe hangt af van de aanvallers en de positie van de schijf. Let met name op de overheads. Mocht de box gebroken worden, val dan terug en blokkeer alle passes naar voren, ga nooit naar de schijf toe! Geef aanwijzingen aan de box en luister naar de diep. De wings zijn meestal ervaren spelers met veel snelheid en spring-kwaliteiten.

8.3.6.4De diep

De diep is verantwoordelijk voor alle dieptepasses. In de praktijk heeft hij een groot gebied te verdedigen met daarin twee aanvallers. De diep is een snelle speler met lengte en sprongkracht en timing. Bovendien moet hij zeer ervaren zijn en goed kunnen communi-ceren. De diep heeft het beste overzicht. Bij hem begint dan ook de communicatie.

8.3.6.5Communicatielijnen in de zone

In de zone begint de communicatie dus bij de diep. Hij praat tegen de wings. Moeten ze naar voren, naar achteren, links of rechts. Komen er mensen van achter naar voren, enz. Wees duidelijk.

De wings praten onderling als ze dichtbij elkaar komen, maar luisteren vooral naar de diep. Belangrijker is de communicatielijn van de wing naar de box. De wings waarschuwen als, er een aanvaller van achteren de box in komt (de popper). Moeten de box naar links, naar rechts, enz. Pep de box op, hou ze scherp. Schreeuw ze naar de schijf toe. Zij doen het zwaarste werk. Ondersteun ze. Spreek van te voren af welke wing tegen wie in de box praat. Vaak is dat een banana.

Tenslotte de communicatie in de box. Bij ieder tweetal in de box, neemt één persoon de beslissingen. De points spreken onderling af wie als eerste gaat marker, dat is afhankelijk van waar de pull neerkomt. De marker geeft aan welke kant hij forced. De praat-banana vertelt wanneer de box te sluiten, naar rechts, naar links, enz. De box pept elkaar op.

8.3.6.6Aanval tegen de zone

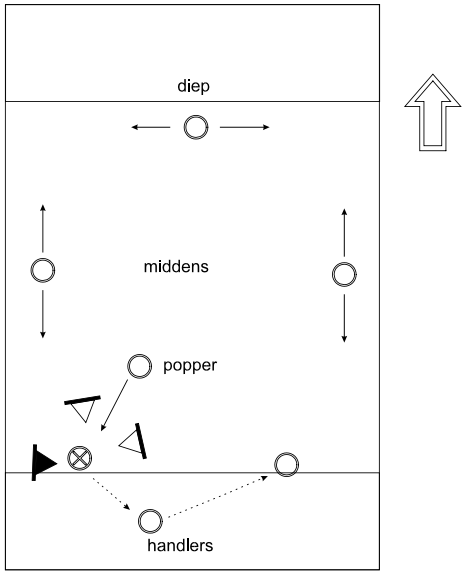


Fig. 17 aanval tegen de zone

Een zone wordt gebroken door geduld. Geen overhaaste passes over of door de box, geen snelle passes diep. De standaardopstelling tegen een zone verdediging is als volgt.
Drie handlers blijven altijd achter de schijf. Zij spelen dump-swing de hele tijd. Laat de box zich maar doodlopen, dan komen de mogelijkheden vanzelf. De handler aan de schijf moet veel faken: opzij naar voren, maak ook gebruik van eye-fakes.

Twee middens kiezen ieder positie aan een zijlijn. Ze gaan dus in principe niet naar het midden van het veld. Deze middens anticiperen op de flow-pass. Als de swing pass onderweg is, komt de midden van ver langs de zijlijn naar de schijf toe. Hou niet in, maar ga voluit door richting de schijf. Nadat je de schijf ontvangen hebt, kijk je naar het midden of daar iemand vrijloopt. Zo niet, dan volgt weer dump-swing door de handlers.

De overige twee spelers bezetten het midden van het veld. De verste speler, de diep, houdt de verdedigende diep bezig. De andere speler is de zogenaamde popper. De popper heeft drie taken: Hij zoekt gaten in de box op, zodat de handlers hem door de box kunnen aanspelen. Ga in dat geval naar de schijf toe en blijf niet wachten. De tweede taak van de

popper is door de box te lopen voor een pass over één meter als de telling omhoog gaat en de schijfbezitter geen dump kan gooien. Derde taak is het verzorgen van het vervolg op de flow-pass naar de midden.

Als een midden aangespeeld wordt, moet de popper vanuit het midden naar de schijf toe bewegen. Blijf niet stilstaan en wachten, een wing kan er dan tussenkomen. Daar loeren ze op.

Gebruik altijd de dreiging van een dieptepass. Als er ruimte is gooi hem dan, maar laat de schijf niet te lang zweven (het moet dus geen pull-achtige worp zijn). Werp de pass in een hoek. de aanvallende diep loopt naar de schijf toe. Pas op dat je niet onder de pass doorloopt. maar vang toch zo vroeg mogelijk.

8.3.7 Zone-verdediging: de dubbele cup

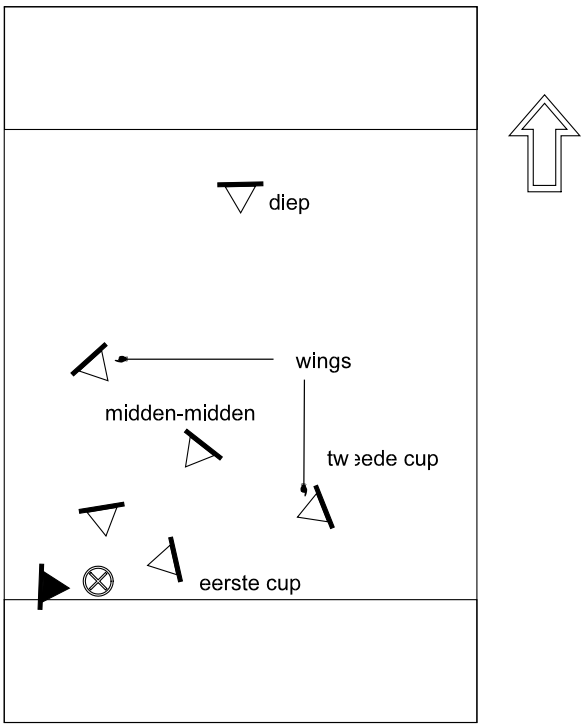


Fig. 18 de dubbele cup

Dit is een variatie op de Artic-C die beschreven is in de vorige paragraaf. De dubbele cup, zie Fig. 18, kent de volgende posities:

- Het 1e cupje, of de box: 3e verdedigers die marken. Zij hebben als taak zich vooral niet te laten breken.
- Het 2e cupje, met twee wings en een midden-midden verdediger. Het tweede cupje speelt half een zone-verdediging half een man to man verdediging.
- De diep, deze heeft als taak alle diepe passes te onderscheppen.

De taak van het 1e cupje is die van de meeste zone-verdedigingen. De taak van het 2e cupje is anders. De midden-midden verdediger gaat met de popper mee, en probeert de passes door het midden te onderscheppen. De wings zoeken ook een mannetje op om te verdedigen, zij verdedigen dus minder de ruimte en meer de aanvaller.

8.4 Communicatie

Ultimate is een teamsport. Communicatie is heel belangrijk voor zowel een effectieve aanval, als een goede verdediging. Roep dus altijd naar je medespelers wat er gebeurt, wat je gaat doen. Hieronder staan een aantal gangbare termen en hun betekenis. Communiceer liever te veel dan te weinig.

- *Up* of *Hoog*
  Dit geeft aan dat de schijf in de lucht is. Het wordt geroepen door de marker en overgenomen door de overige spelers.
- *Turnover*
  Het schijfbezit wisselt, de aanvallers worden verdedigers en omgekeerd. Dit roep je meestal bij schijfverlies, maar soms ook bij schijfwinst.
- *Break*
  Deze kreet gebruik je bij force-verdedigingen. Het houdt in dat er een overhead of inside gegooid is die het verdedigingssysteem gebroken heeft. Ga heel dicht bij je man staan en kijk wat er gebeurt, waar de schijf is en welke kant nu geforced wordt.
- *No line*
  Dit roep je naar de marker als er iemand aan de zijlijn vrijkomt. De marker schermt dan 1 seconde de zijlijn af.
- *No inside*
  De marker moet de inside afschermen.
- *No dump*
  De marker moet geen dump toestaan.
- *Thuis ("home")*
  Deze term wordt gebruikt bij force-verdedigingen. Thuis geeft de kant van het veld aan waar de spullen van het team liggen en de meeste wissels staan.
- *Bomen ("away")*
  Hetzelfde als "thuis" alleen is het precies de tegenovergestelde kant van het veld.
- *Switch*
  Switch wordt op twee manieren gebruikt. Wordt switch gevolgd door "thuis" of "bomen", dan geeft de term aan dat de richting van de force verandert. In de tweede betekenis geeft "switch" aan dat je een aanvaller overneemt van een teamgenoot, bijvoorbeeld als die aanvaller vrij is en gevaarlijk of als die aanvaller te sterk is voor je teamgenoot. Verdedigers wisselen dus onderling van tegenstander.
- *Melken*
  Roep je naar een ontvanger van de schijf. Het geeft aan dat er geen verdediger bij hem in de buurt is en de ontvanger dus terreinwinst kan maken. Hij wacht dan zolang mogelijk met vangen.
- *Poach*
  Poach roep je naar de werper. Het geeft aan dat een verdediger zijn mannetje los heeft gelaten en in een zone in de buurt van de schijf blijft hangen. Zoek als werper in zo'n geval de vrije man op en speel die aan als dat mogelijk is. Wees voorzichtig met passen.
- *Vangen*
  Roep je naar de handler die de schijf na de pull opraapt. Geeft aan dat hij de schijf moet vangen en doorspelen naar een andere handler. Hiervoor wordt ook wel eens "spelen" gebruikt.
- *Lopen*
  Roep je naar de handler die de schijf na de pull ontvangt dat de verdedigers er al zijn. Laat de schijf gewoon op de grond vallen en loop rustig naar de doellijn en begin daar met de aanval.

Naast de bovenstaande frisbeetermen gebruik je natuurlijk ook dingen als: Los, voor mij, weg. voor jou, etc.

9 Achtergrondinformatie

9.1 Ultimate Techniques and Tactics

In het eerste deel van de readerserie zijn twee artikelen opgenomen die een aantal jaren geleden zijn geschreven door Jan Luijks, Jan Wiepke Maljers en Wouter Verkuijl.

Sinds het artikel van Jan Luijks en Jan Wiepke Maljers uit 1991 is er veel veranderd in ultimate. De tactieken zijn aangepast en verbeterd, nieuwe inzichten zijn ontstaan en nieuwe technieken zijn geïntroduceerd. Dat maakt de tekst van dit hoofdstuk niet nutteloos; veel is nog steeds geldig of relevant. Datzelfde geldt voor het artikel van Wouter uit 1996.

In plaats van die artikelen te herschrijven en te moderniseren, verwijzen we naar het boek *Ultimate, Techniques and Tactics*[2]. Dit is een uitstekend en up-to-date naslagwerk. Helaas is het niet heel gemakkelijk meer te vinden, via eBay wil het nog wel eens lukken…

9.2 Rise Up Ultimate

Ook online is heel erg veel goede informatie te vinden. Rise Up Ultimate is een website waarop veel instructievideo's staan van goede kwaliteit. De mensen van Rise Up hebben een aantal gratis accounts beschikbaar gesteld voor deelnemers aan de FT2 en FT3 opleiding.

9.3 NFB lesmateriaal

Hans Krens en Daan Remmers hebben (Nederlands) lesmateriaal geschreven voor (voornamelijk) het basisonderwijs. Neem contact met één van hun op voor meer info.

9.4 (relevante) websites

- Melissa Witmer biedt online trainingprogramma's aan (bv http://melissasultimatefitness.com/, http://www.12weekstogametime.com/ of https://www.facebook.com/groups/6weekSAConditioning/), die vooral op fitness zijn gericht. Bijzonder is dat ze zich focust op Ultimate-specifieke zaken, waardoor haar informatie waardevoller is dan je op algemene fitness sites terug kunt vinden. Een deel van haar cursussen is gratis, een deel is betaald.
- http://ultimaterob.com bevat veel oefeningen en achtergrondinformatie.
- http://gymclassultimatefrisbee.com/ is voornamelijk gericht op docenten die een kort, eenvoudig lesprogramma zoeken voor school. Kun je zeker ook ideeën uit halen!
- De Australische bond heeft redelijk wat informatie online: http://www.afda.com/ultimate-skills
- Boeken zijn ook te vinden via http://store.skydmagazine.com/category/books
- Websites van nationale bonden willen ook nog wel eens interessante informatie te bieden hebben.
- Op http://ultiworld.com/ is veel (achtergrond)informatie te vinden over zowel trainingen als tactiek.
- Idem op http://skydmagazine.com/

[2] Geschreven door James Parinella en Eric Zaslow, ISBN 0-7360-5104-X