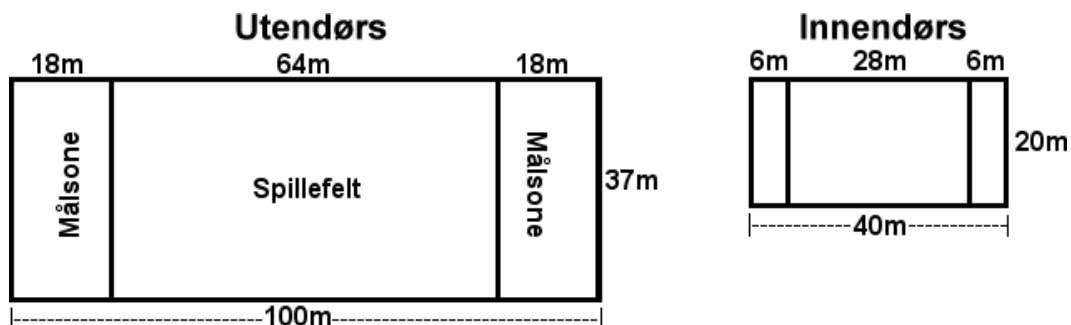


ULTIMATE

Introduksjon

Ultimate er en lagidrett med høyt tempo som spilles både ute og inne og stiller store krav til spillernes styrke, hurtighet, spenst og taktiske ferdigheter. Ultimate spilles både som lek og organisert idrett over hele verden, og det arrangeres både Ultimateserien i Norge og Norges-, Europa- og Verdensmesterskap i ultimate.



Ultimate spilles på en bane som ligner en amerikansk fotballbane. Hvert lag består av 7 spillere (5 innendørs). Ultimate kombinerer de beste egenskaper i fotball, amerikansk fotball, og basketball. Spillerene er i konstant bevegelse mens de løper, kaster og mottar for å lage mål. Lagene forsøker å score ved å sentre disken til en medspiller som står i målsonen som angripes. Man kan ikke løpe med disken. Den eneste måten å flytte disken nærmere målsonen er å sentre til medspillere. Forsvar spilles som i basketball, og det blir "turnover" når det angripende laget mister kontroll over disken. Resultatet er et spennende spill med mye fart og bevegelse.

Laget som først scorer et forhåndsbestemt antall mål vinner (f.eks. til 9, 11, 13, 15 osv). En kamp kan også spilles til tid.

Istedenfor 100m x 37m kan man spille på mindre baner, f.eks. 75m x 30m (med 12m dype målsoner) eller 50m x 25m (med 8m dype målsoner) osv. Har man mindre enn 40m, er det bare å lage mindre målsoner.

