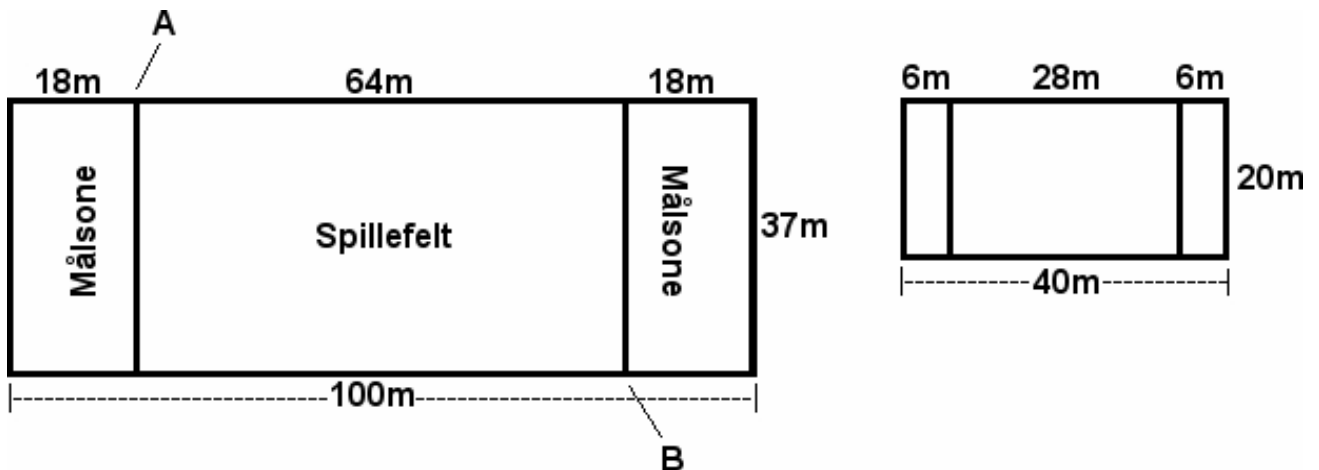


# Ultimate

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

## Mål

Mål lages ved at en spiller sender en pasning til en medspiller som befinner seg i den målsonen man skal score i. En spiller må være helt inne i målsonen for at det skal bli mål. Om en spiller tar disken når han er i luften, og lander inne i målsonen er dette mål.



Istedenfor 100m x 37m kan man spille på mindre baner, f.eks. 75m x 30m (med 15m dype målsoner) eller 50m x 25m (med 8m dype målsoner). Har man mindre enn 40m, er det bare å lage mindre målsoner.

## Spilletts gang

Spillet begynner ved at begge lagene står oppstilt på mållinjene (A-B). For å starte spillet i begynnelsen av en kamp, og etter hvert mål, gjør man et avkast. Det innebærer at spillerne på det laget som har tapt trekningen, eller har laget et mål, kaster disken til motstanderlaget. Det mottagende laget får beholde disken selv om de ikke greier å fange den. Spillerne som gjør avkast får ikke passere sin egen mållinje før disken. Spillere i det mottagende laget må stå stille med en fot på mållinjen til avkastet er gjort. Avkast kan kun gjøres når det mottagende laget er klart. Det angripende laget skal nå forsøke å sentre seg fram til målsonen for å gjøre mål. Det forsvarende laget skal således prøve å bryte pasningene, vende spillet og lage mål. Når det er blitt mål står det laget som har gjort mål tilbake i den sonen hvor de laget målet, og stiller seg opp for avkast. Man bytter altså side ved hvert mål.

## Skritt

Man har ikke lov til å forflytte seg når man holder disken. Fanger man disken mens en er i fart må man stoppe så fort som man kan. Man får lov til å rotere som i basket (mer om dette senere).

Diskholderen har ti sekunder på seg til å sende disken videre. Det er opp til det forsvarende laget å holde rede på dette, og det gjør de ved at forsvarsspilleren som markerer diskholderen teller høyt til ti i sekundtakt. Hvis forsvareren rekker å telle til ti går disken over til det andre laget (turnover). Det kan kun finnes én forsvarer innen et tremetersområde rundt diskholderen.

## Check

Ved en check setter den blivende forsvareren i gang spillet ved at han gir disken til den blivende angrepspillere (for det meste det samme som før checken, utenom da diskholderen blir uttelt). Dette etter at forsvareren har kontrollert at alle spillere står stille. Ved check er det lov til å gå til en annen posisjon på banen.

## Overtagelse av disken

Det finnes tre tilfeller hvor disken vinnes over til det forsvarende laget:

1. Når det sentrende laget kaster en ufullbyrdet pasning, f.eks. om disken går i bakken, eller rører noe utenfor banen.
2. Når noen på det forsvarende laget bryter en pasning, enten ved å fange disken eller ved å slå den i bakken. Hvis noen på det forsvarende laget ved et bruddforsøk forsøker å fange disken, og deretter mister den, så vinner de disken allikevel.
3. Når diskholderen blir uttelt.

## Utenfor banen

- En disk er utenfor banen når den berører noe som er utenfor spillefeltet. Disken kan sentres slik at den i luften går utenfor banen og siden kommer tilbake inn på banen.
- En spiller er utenfor banen når han kommer i kontakt med et område utenfor spillefeltet. En pasningsmottakers første kontakt med bakken etter at en har fanget disken må være helt inne på banen. Klarer ikke spilleren å holde seg inne på banen p.g.a. farten, regnes allikevel spilleren som inne. En går da tilbake til det stedet hvor spilleren forlot banen og fortsetter spillet derfra.

## Feil

Feil forårsakes bla. av kroppskontakt mellom spillerne, som ikke er tillat. En viss kontakt under f.eks. en høydeduell er uunngåelig og altså ikke feil.

## Her følger noen feilsituasjoner:

- Hvis en forsvarsspiller rører disken mens den er i hendene til diskholderen
- Hvis diskholderen tar flere steder en nødvendig
- Hvis diskholderen flytter eller bytter roteringsfot
- Hvis det er mer enn én forsvarer rundt diskholderen innen 3 meter
- Ved en obstruksjon, dvs. når en forsvarer rører seg eller plasserer seg slik at han hindrer en motstanders bevegelse
- Hvis forsvareren som dekker diskholderen teller for fort
- Hvis forsvareren som dekker diskholderen står nærmere diskholderen enn en diskavstand

En feil kan kun ropes av den spilleren som har blitt utsatt for den. Dette gjør han ved å rope "feil". Spillet stopper opp og startes igjen ved en "check".

Man mister aldri disken pga. en feil. Istedenfor forsøker man å gjenskape spillet som det var før feilen ble begått. Har en spiller f.eks. tatt for mange steg, går han tilbake til det stedet der han begynte å løpe eller gå. Spillet startes igjen med en "check".

## Innbyttene

Et lag får ha et valgfritt antall innbyttene. Bytte skjer ved spilleavbrudd etter mål.

## **Taktikk**

Nå som du har satt deg inn i hvordan spillet fungerer kan det være bra å få vite hva slags typer angreps- respektive forsvarssystem man vanligvis bruker i Ultimate.

## **Angrep**

Laget deles opp i posisjoner:

1. Handler (spiller bak)
2. Midt (spiller i midten)
3. Dyp (spiller på topp, mot målsonen det skal scores i)

Vanlige formasjoner er:

- Utendørs: 3-2-2
- Innendørs: 3-2

Det finnes flere ulike måter å bygge opp et angrep. Man bruker ofte veggspill. Det er av stor betydning at spillerne leser bra og derfor kan ligge et pass foran, for dermed å få flyt i spillet.

Tenk på at en angrepsspiller som står stille foran diskholderen drar på seg en forsvarer. Det blir da trangt mellom diskholderen og angrepsspilleren, og diskholderen får da større vanskeligheter med å sentre. Det er bedre at angrepsspilleren kommer seg litt bort fra diskholderen, og forsøke å gjøre kjappe rykk i sideleddene og inn mot diskholderen og på den måten riste av seg sin forsvarer slik at diskholderen kan sentre disken.

## **Forsvar**

Det finnes to ulike typer av forsvarssystem; mann-mot-mann eller soneforsvar. Vi tenker kun å ta opp mann-mot-mann forsvar, da dette er det enkleste og det mest brukte.

Det finnes to måter å bestemme hvem som dekker hvem:

### **Variant 1:**

Når man står oppstilt innen avkast bestemmer man hvem som dekker hvem. En enkel måte å bestemme er å dekke motstanderen som en står rett overfor før avkast.

### **Variant 2:**

Del opp laget i handlerne, midt og dyp. De som spiller dyp dekker angrepsspillerne som spiller bakerst (handlerne); midt spillere dekker midt spillere; de som spiller handler dekker angrepsspillerne som spiller dyp.

Bortsett fra forsvareren som dekker angrepsspilleren som befinner seg nærmest målsonen som forsvares, skal alle andre forsvarere alltid prøve å befinne seg mellom disken og angrepsspilleren de forsvarer.

## **Rotering**

Når en diskholder blir markert (dvs. forsvart) finnes det tre ytterkanter han kan kaste fra: forehand, backhand og opp-ned kast. Ved å variere mellom disse ytterkantene kan han forhåpentligvis finte bort sin markør (dvs. forsvareren som dekker diskholderen).

Copyright © Norges Amerikanske Idretters Forbund 2009