

Posisjoner i Ultimate

Ultimate er et høyt tempo lagspill hvor spillerne er i konstant bevegelse mens de løper, kaster og mottar for å lage mål. Når det angripende laget mister kontrollen over frisbee'en, får det andre laget frisbee'en, og spillet snur med en gang. Det er derfor av stor betydning at spillerne leser spillet bra og spiller sine posisjoner.

Avkast:

Etter hvert mål, skal laget som scorete gjøre avkast fra målsone de scorete i. Spillerne på det andre laget stiller seg ved motsatt målsone og står stille med en fot på mållinjen. Spillerne på laget som skal gjøre avkast kan fritt flytte på seg i den målsone de står i.

Mann-Mot-Mann Forsvar:

Hvem som dekker hvem bestemmes rett før hvert avkast av spillerne på laget som gjør avkast. Først blir de enige (innen laget) om hvem som skal dekke hvem, ved at hver spiller stiller seg langs mållinjen, og tvers over spilleren de ønsker å dekke. (Husk at spillerne på laget som mottar har ikke lov til å flytte på seg før avkast.) Når alle er klare og det er gjort avkast, løper hver spiller til den spilleren de valgte og begynner å dekke vedkommende.

Det er også nå at hver av spillerne på det mottagende laget får vite med sikkerhet hvilken spiller de er blitt satt opp mot. F.eks., si at du er på det mottagende laget og både discen og det andre laget er på vei mot ditt lag etter avkast. I løpet av kort tid er du dekket av en spiller fra det andre laget. Denne spilleren er han/hun som valgte deg før avkast, og hans/hennes valg også bestemmer at du skal dekke han/henne når det blir turnover. Dere to skal altså dekke hverandre mann-mot-mann fram til det blir scoring.

Når det er blitt mål, blir det nytt avkast. Så finner man ut på nytt hvem som skal dekke hvem for neste poenget. Som regel velger man å dekke den samme personen som tidligere, men i begynnelsen av kampen kan dette variere mens lagene finner ut av ting. Uansett, hvem som dekker hvem blir bestemt under hvert avkast av laget som gjør avkast.

Angrep:

Når man spiller 7 mot 7, spiller man 3-2-2 formasjon.

Når man spiller 5 mot 5, spiller man 3-2 formasjon.

Spillerne som kaster best bør spille bak.

Når ditt lag får discen og går til angrep, bør du komme deg til den delen av banen som tilhører din posisjon. Dvs, enten bak, i midten eller foran. Det finnes ingen høyre eller venstre posisjoner, man spiller begge sidene etter behov.

La alltid en spiller på ditt lag stå i, eller ved, den målsone dere angriper.

Hønefoss Discsport Klubb

Web: www.honefosdisc.com

Email: post@honefosdisc.com

Tlf: 32126929 / 97518821