

# Ultimate

## Forsvar & Angrep

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 disken, får det andre laget disken, 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 målsonen 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 målsonen 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 om hvem som skal dekke hvem. En enkel måte å gjøre dette på er at hver spiller på laget som skal gjøre avkast stiller seg langs mållinjen tvers overfor spilleren som han/hun ønsker å dekke. (Husk at i motsetning til spillerne på laget som skal gjøre avkast, så har ikke spillerne på laget som skal motta avkastet 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 under det pågående poenget. F.eks., si at du er på det mottagende laget og både disken 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. (Det er lov å bytte hvem man dekker under poenget, men dette kan skape problemer for uerfarne spillere.)

Når det er blitt mål, blir det nytt avkast. Så finner man ut på nytt hvem som skal dekke hvem for det 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 handler (bak).

Når ditt lag får disken og går til angrep, bør du komme deg til den delen av banen som tilhører din posisjon. Dvs, enten handler (bakspiller), kort (litt opp, men nær handlerne), midt (midtspiller) eller dyp (lengst opp). Det finnes ingen høyre eller venstre posisjoner, man spiller begge sidene etter behov.

## **Hønefoss Discsport Klubb**

Web: <https://www.honefosdisc.com/>

Email: [post@honefosdisc.com](mailto:post@honefosdisc.com)

Tlf: 97518821

