Nedenfor skal I læse om regler og taktik i ultimate som vi skal spille i det næste forløb. Vi vil anvende de fleste af reglerne når vi skal spille.

Jeg forventer efter læsning at I har et nogenlunde overblik over reglerne herunder hvad man må som angriber og forsvarer, hvordan man scorer og regler ift. spilskift (hvornår man giver discen videre til det andet hold) derudover har opnået kendskab til hovedprincipperne i angrebs- og forsvarstaktik.

# **Ultimate -en introduktion**

Holdspillet ultimate bygger på fair play og et regelsæt, som bl.a. betyder, at kampe spilles uden dommere. Hvert hold består af 7 spillere, og i “rigtige” kampe spiller man, indtil et hold scorer sit 17. mål (I indendørs: 5 spillere og kampe til 13mål). Udskiftning kan kun ske i forbindelse med scoring, eller hvis en deltager skades. I indendørs er målene: spillefelt 20 x 28m og målzone 20 x 6 m. Det svarer til en håndboldbane



**Spillets gang**

Inden spillet kan begynde skal holdene stå opstillet på deres mållinje. Ved lodtrækning afgøres det, hvem der er angribere og forsvarere. Det forsvarende holds spillere aftaler indbyrdes, hvem de hver især skal dække på det angribende hold -der spilles med personlig opdækning. Med det på plads, rækker den spiller på det forsvarende hold, som skal lave “udkastet” discen i vejret. Dermed viser han, at det forsvarende hold er klar. Først når det angribende hold svarer, med en arm i vejret, at de er klar, må udkastet sendes afsted. Hvert point sættes i gang af et udkast fra det forsvarende hold til det angribende hold. Udkastet er signalet til spillerne, om at de må krydse deres mållinje og løbe ud i spillefeltet. Det angribende hold behøver ikke gribe udkastet, men det kan godt betale sig at få fat i discen og sætte angrebet hurtigt i gang. Angriberne skal forsøge at aflevere discen fremad banen fra spiller til spiller, indtil en af dem griber den i modstanderens målzone og dermed scorer et mål. Udkastet er tegn til begge hold om at de må krydse forlinjerne og påbegynde spillet.

Det forsvarende hold søger at overtage retten til at angribe, ved at gribe eller blokere det andet holds afleveringer. Ethvert kast, der ikke gribes af en medspiller på det angribende hold, medfører at angrebet overgår til det andet hold! For eksempel, hvis kastet ryger i jorden. Med andre ord har det angribende hold hårde odds. Alt andet end fuldbyrdede afleveringer - kast, der gribes af en medspiller -betyder “angrebsskifte”. Ved scoring forbliver det scorende hold og discen i den målzone, hvor scoringen har fundet sted. De forbereder sig på at forsvare, og gør klar til udkastet. Det andet hold må gå “den tunge gang” tilbage til den anden målzone. Denne sideskift-regel er lavet, fordi vindretningen har stor betydning, og medfører at holdene bytter side ved hver scoring.

**Scoring**

Et hold scorer mål, ved at en spiller kaster discen til en medspiller, som griber den i modstandernes målzone.

**Skridt og nøl**

Det er ikke tilladt at løbe med discen. Efter gribning skal man stoppe så hurtigt som muligt, hvorefter man udelukkende må pivotere, ligesom i basketball. Efter gribning må spilleren holde discen i maksimalt 10 sekunder (8 sekunder i indendørs). Forsvareren, der markerer kasteren, tæller tydeligt sekunderne: “Nøl 1, 2, 3, 4 osv.indtil 10. Står kasteren stadig med discen, idet forsvareren siger 10, er der nøl og angrebet skifter.

**Inde eller ude**

En aflevering må gerne flyve udenfor sidelinjerne, hvis den senere kurver tilbage på banen. Men rammer discen en væg, et træ eller en tilskuer på vejen, er den ude, og det andet hold får discen. De må starte deres angreb på det sted, hvor discen krydsede sidelinjen. En spiller, der i gribeøjeblikket har en fod på eller udenfor sidelinjerne, er ude, og angrebet skifter. En spiller, som griber discen inde i spillefeltet, men som ikke kan standse og derfor krydser sidelinjen, er ikke ude. Men han skal gå tilbage til det sted, hvor han krydsede linjen og kaste derfra. Det samme gælder, hvis en spiller griber og derefter krydser modstanderens mållinje. Han har ikke scoret, men skal tilbage til det sted, hvor han krydsede linjen, og kaste derfra. Springer en spiller og griber discen i luften, er det første jordberøring ved landingen, der afgør om han er ude eller inde, eller om der er en scoring eller ej.

**Fejl**

Fejlreglerne i ultimate minder, med et par markante undtagelser, om reglerne i basketball. Fysisk kontakt er i princippet forbudt, men kan ligesom i basketball ikke helt undgås (f.eks. i forbindelse med luftdueller). Bevidste fejl, som for eksempel kropstacklinger, hører slet ikke hjemme i ultimate. Men selvom man ikke laver fejl med vilje, hænder det alligevel.

Angriberen laver f.eks. fejl, hvis han

* tager for mange skridt med discen.
* Han placerer sig i modspillerens løbebane, så en medspiller kan komme fri (screening)

Forsvareren laver for eksempel fejl, hvis:

* Han rammer kasteren over hånden i kasteøjeblikket.
* Han støder ind i en angriber, der således mister chancen for at gribe discen.
* Han tæller ”nøl” for hurtigt.
* Læg også mærke til, at det ikke er tilladt, at slå eller gribe fat i discen, mens kasteren står med den i hånden. Der er altså ingen grund til, at holde discen over hovedet, eller at gemme den bag ryggen for at undgå at markøren tager discen.
* Det er heller ikke tilladt, at omklamre kasteren, og man skal stå i minimum én discafstands bredde fra ham. Endelig må der kun være énforsvarsspiller inden for 3 meters afstand af kasteren.

Disse regler er lavet for at sikre kasteren en mulighed for at aflevere. At kaste er svært nok i sig selv! Hvem dømmer og hvordan? Ultimate har ingen dommere -spillerne dømmer selv! En fejl kan kun kaldes af den spiller, som den er blevet begået imod. Det gør han ved med det samme at råbe “fejl”. Spillet stopper straks, og samtlige spillere på banen bliver stående, hvor de nu er –dette kaldes også “freeze”!.

I forbindelse med fejl forsøger man at “spole spillet tilbage” til situationen inden fejlen blev begået. Laver en kaster for eksempel en mislykket aflevering, fordi han er blevet ramt på hånden i kasteøjeblikket råber han “fejl”. Spillet stopper, og han får discen tilbage med et nøltal på 0. Har en angrebsspiller taget for mange skridt med discen, råber hans opdækker “fejl”. Spillet stopper og angriberen med discen må gå tilbage til det sted, hvor forseelsen startede. Men han mister ikke discen! Bemærk, at fejl begået af angribende hold ikkemedfører at angrebet skifter! Efter en fejl stopper spillet. For at sætte spillet i gang igen skal discen “checkes”af markøren. Ved check har kasteren discen i hånden. Idet markøren rører discen og samtidig råber “disc ind”, må kasteren aflevere, og de øvrige spillere bevæge sig rundt på banen igen.

**Sportsånd**

Fraværet af dommere appellerer til deltagerne om selv at tage ansvaret for kampene. Og har som forudsætning, at ingen med vilje overtræder reglerne. Således lyder den grundlæggende regel i ultimate (Citat fra World Flying Disc Federations regelsamling): “Spirit of the game”. “Der opmuntres til spil på et højt konkurrencemæssigt plan, men aldrig på bekostning af gensidig respekt mellem spillerne, overholdelse af de for spillet vedtagne regler, eller glæden ved at spille. Formålet med ultimate-reglerne er at angive nogle retningslinjer for hvordan ultimate spilles. Det antages at ingen ultimate-spiller med vilje vil overtræde reglerne, og der er derfor ingen hårde straffe for utilsigtede regelbrud. Men derimod er der angivet en måde, hvorpå spillet kan genoptages, således som det efter al sandsynlighed ville have udviklet sig, hvis der ikke havde været noget regelbrud.”

# **Ultimate -taktik**

Ultimate er et spil, som indeholder mange taktiske muligheder. I kampe vil rutinerede hold typisk afprøve forskellige systemer for at drage fordel af overraskelsesmomentet, og for at finde modstanderens svage punkter. I dette afsnit beskrives angrebssystemet stack, hvor spillerne stiller sig på en række midt på banen med front mod kasteren. “Sving og sidelinje-bølgen” er øvelser som skaber forståelse for brugen af banen i forbindelse med taktikken stack. Desuden beskrives forsvarssystemerne “presmod midten” og ”pres modén side”. Det er systemer som er meget almindelige, fordi de er effektive.

**Angreb**

Efterhånden, som bedre teknik tillader det og bedre forsvar kræver det, er det vigtigt at opøve et flydende angrebsspil. Fungerer angrebet godt er discen hele tiden i bevægelse, og spillere som har brug for at holde på discen op mod de tilladte 10 sekunder, bliver et sjældent syn. Åbne og døde områder En aflevering skal placeres, således at den modtagende spiller kan gribe discen uden at sænke farten. Derfor skal den ligge i det område som er foran modtageren. Er der ingen områder der er fri for modstandere, begrænses afleveringsmulighederne. Derfor forsøger det angribende hold altid, at rydde nogle områder for spillere for dermed at skabe “åbne områder”. I praksis gøres det ved at aftale et område hvor spillerne søger hen, når de ikke er i færd med at cutte. Det område kalder vi det “døde område”. I det “døde område” er det tilladt at puste ud inden næste cut. På figuren nedenfor er skitseret, hvordan de fleste ultimate-hold løser den opgave!



**Sidelinie-bølge**

Sidelinje-bølgen forener den ovenfor skitserede opdeling af åbne og døde områder, med muligheden for flydende spil. Formålet er at bevæge discen hurtigt op langs den ene sidelinje ved en række godt timede cuts.

Skal det lykkes, må kun én angriber ad gangen cutte ud mod sidelinjen. Derfor skal angriberne holde øje med hinanden - og måske på forhånd lave aftaler om deres cutte-rækkefølge. Det er en fordel, hvis angriberne er i stand til at “læse” spillet, og kan forudsige det næste kast. Derved kan spilleren bedre time sit cut og medvirke til at spillet flyder.

Er markøren på plads, ved de øvrige opdækkere, at næste aflevering med størst sandsynlighed kommer på midten af banen i angribernes forsøg på at svinge discen over i modsatte side. Den aflevering skal opdækkerne forsøge at blokere ved tæt mandsopdækning. I den forbindelse er det vigtigt hele tiden at være tæt på de umiddelbare modstandere, og at opdækkeren placerer sig sådan, at han kan se både kaster og sin direkte modstander fx som illustreret med de samhørende numre på stacken.

Se [denne](https://www.youtube.com/watch?v=PY2zQe6M3dk) video der illustrerer sidelinje-bølge.



**Sving**

Lykkes det ikke at komme hele vejen op ad sidelinjen “svinges” discen over i modsatte side, hvor et nyt forsøg sættes i værk.



***Forsvar***

I forhold til alle kendte angrebssystemer er der et modsvarende forsvarssystem, som er designet til at besværliggøre gennemførelsen af lige netop det angrebssystem. Det spændende spørgsmål er derfor altid, om det andet hold kan svare igen på de spillesystemer ens eget hold råder over! Mod hold, der benytter “sidelinje-bølge” er svaret “pres mod midten”. ”Pres mod én side” kan også bruges og virker oftest mere overskuelig, især for nye spillere. Pres mod en side er generelt den taktik, der benyttes mest.

Se [denne](https://www.youtube.com/watch?v=MD9RHwrcAGU) video om det at være i forsvar

**Pres mod midten**

Med “pres mod midten” forsøger forsvaret at hindre flydende spil langs sidelinjerne. For at klare det skal markøren afværge afleveringer op langs nærmeste sidelinje, ved at placere sig lidt på skrå med ryggen til nærmeste sidelinje. Samtidig åbner han bevidst for afleveringer ind mod midten. Formålet er at tvinge angrebet til at kaste mange kast på tværs, uden at de vinder terræn, samt at presse spillet sammen omkring det “døde område”.

****

**Pres mod én side**

Med pres mod en side forsøger forsvaret at tvinge spillet op ad den ene sidelinie, afhængig af hvilken vej de presser. Ved denne forsvarstaktik ved forsvarerne ude i banen hvilken side discen vil blive kastet til. Dvs. de kan placere sig på denne side af deres mand. Markøren og forsvarsspillerne ude i banen deler på den måde forsvarsopgaven mellem sig.

