

Kast

Alla typer av kast är tillåtna, men de vanligaste är backhand, forehand och upside (sistnämnda kallas "hammer" på engelska). Genom att behärska mer än ett kast (oftast backhand) kan spelare enklare nå fram till varandra med passningar i olika lägen och på så vis överlista sina försvarare. Info om de olika kasten är lätt att hitta på internet.

Matchlängd

Match spelas till en förutbestämd poäng, t.ex. 11 eller 13 poäng, eller till ett visst tidstak, t.ex. 25 minuter. Varje mål ger en poäng.

Fairplay och Spirit of the game

Hela sporten bygger på fairplay och "Spirit of the game" som är noga beskrivet i reglerna. Ansvarvilar helt och hållet på den enskilde spelaren varför externa domare inte finns. Det är därför av största vikt att spelare har god kännedom om reglerna. Som tränare eller lärare kan man stötta genom att informera om regler men ska aldrig ta över dömningen från spelare.

Kroppskontakt är ej tillåten. Spelare ska kommunicera respektfullt och vårdat med varandra. Om spelare inte är överens om en spelsituation går discen tillbaka till föregående spelare och spelet återupptas.

På skolturneringar uppmuntras lagen att poängsätta motståndarlagets fairplay efter varje match så att ett lag kan utses till turneringens fairplay-vinnare och uppmärksammas precis som på riktiga ultimatetävlingar, där fairplay-pokalen ofta är lika stor som turneringspokalen.

**För mer information om ultimate,
Svenska Ultimateförbundet, beställning av
discar, hjälp med skolinstruktioner samt
vidareutbildning av idrottslärare:**

www.ultimatesweden.se
www.facebook.com/ultimatesweden
styrelsen@ultimatesweden.se

Svenska Ultimateförbundet är ett grenförbund till Svenska Frisbeesportförbundet.

**För information om andra frisbeegrenar och
Svenska Frisbeesportförbundet:**

kansliet@frisbeesport.se
0709-26 59 27
Gullbergs Strandgata 36E 411 04 Göteborg
www.frisbeesport.se

Skolregler Ultimate frisbee

Svenska Ultimateförbundet

En förenklad version anpassad för skolbruk

Reviderad mars 2017

Spelplan

Nedan anges officiella planmått för utomhus och inomhus. Planens storlek kan alltid anpassas efter tillgång till yta, antal spelare och spelnivå. Med få spelare eller yngre åldrar rekommenderas mindre plan. Varje målzons fyra hörn brukar märkas ut med koner.

Målzon	Spelplan	Målzon
18x37 (6x20)	Utomhus 64x37 (Inomhus 28x20)	18x37 (6x20)

Typ av frisbee (disc)

Officiell matchdisc och även bästa modell för skolultimate är Discraft UltraStar 175g, som med sin stabilitet är lätt att kasta och mjuka kanter lätt att fånga. För yngre åldrar (ca åk 5 och nedåt) passar J*Star 145g. Det finns även flera andra, liknande modeller som passar för skolultimate.

Igångsättande av spelet

De två lagen ställer upp på respektive främre målzonslinje. Matchen startar genom avkast: ena laget kastar över discen till motståndarna. Vilket lag som gör första avkastet bestäms genom singling med discen (landar den uppåt eller nedåt?). Ett bra avkast seglar länge och landar i mottagande lags målzon så att avkastande lag hinner sätta upp försvar. Så fort discen släppts vid avkast får alla spelare i båda lagen röra sig fritt över hela planen. Ingen i avkastande lag får röra discen efter avkast, utan den måste fångas eller plockas upp av mottagande lag. Om discen landar eller rullar utanför planen startar spelet där discen skar linjen. Om discen träffar något i taket startar spelet under denna punkt.

Anfallande lag

Alla spelare får röra sig i alla riktningar, dock aldrig rakt in i någon annan. Det gäller för medspelare i det anfallande laget att göra sig fria för passning vilket kräver löpningar/kroppsfinter eller "ryck" som det kallas. Det är tillåtet att passa discen i alla riktningar (det finns ingen offside). Spelare som tar emot en passning måste stanna så fort som möjligt, och får därefter upprätta en s.k. roteringsfot (högerhänt har vänster fot fast i en punkt, som i basket). Det blir mål när en spelare fångar discen i motståndarlagets målzon. Det målgörande laget stannar i den målzon där målet gjordes, och det andra laget ställer upp för nytt anfall i den andra målzonen. Det lag som senast gjorde mål gör avkast. På så vis byter lagen automatiskt sida vid varje mål och ingen får fördel av yttre faktorer (gäller främst vind utomhus) och det lag som senast släppte in mål får nästa chans att anfalla.

Försvarande lag

En försvarande spelare får inte slita eller slå discen ur handen på dischållaren. Medveten kroppskontakt är ej tillåten. Den som försvarar på en dischållare får inte stå närmare än en discs avstånd (30cm). För nybörjare kan man börja med 1m avstånd för att lättare komma igång med spelet. Övriga försvarare måste befinna sig minst 3m från dischållaren. Försvare på disc får täcka bort passningar genom att sträcka armarna rakt ut men omfamning är inte tillåten. Dischållare ska kunna rotera, den får dock inte rotera in i försvarare som håller korrekt avstånd. "En mot en-försvar" är det lättaste och vanligaste försvaret på samtliga nivåer. Spelare väljer vem de ska försvara på när lagen står på linjen inför varje nytt avkast.

Övertagande av disc

Om discen går i backen eller rör något föremål utanför linjerna eller i taket inomhus, går den omedelbart över till motståndarlaget. Spelet startas då där discen stannar/blir stoppad, skar linjen eller under den punkt i taket som discen träffade.

Försvarare kan bryta en passning genom att fånga discen eller slå den utanför planen eller i backen. Om discen går i backen är det alltid det senast passande laget som förlorar discen, oavsett vem som nuddade discen sist.

Linjer

Alla linjer räknas som ute. Om en spelare står med ena foten på linjen och den andra foten på planen och fångar en passning är spelaren ute och discen går över till andra laget. Om en spelare hoppar och fångar en passning i luften och landar med första foten innanför linjen, och därefter med den andra foten på eller utanför linjen, är spelaren inne. Detsamma gäller vid alla målzonslinjer vid försök att göra mål. En pass får flyga utanför planens linjer för att sedan komma tillbaka in på planen innan den fångas.

Antal spelare

Utomhus spelar man 7 mot 7 och inomhus 5 mot 5. Antal spelare på planen kan anpassas, dock brukar för många spelare på planen gå ut över flytet i spelet. Varje lag får använda sig av fritt antal avbytare. Spelarbyte får bara ske vid mål eller skada. Lärare kan avgöra om man ska använda sig av "flygande byten" istället. På en större plan utomhus kan man ha ett större antal avbytare, t.ex. två "sjuor" som växlar med varandra då spelet är mer konditionskrävande.