

Frisbee cycle 3.

Objectifs

- Lancer et attraper à l'arrêt et en mouvement.
- Faire circuler le Frisbee et marquer.
- Se démarquer.
- S'auto-arbitrer.
- S'organiser.

Situation repère

Ultimate simplifié.

L'équipe en possession du Frisbee doit, au moyen de passes successives, l'attraper dans la zone de but adverse.

Un joueur en possession du Frisbee a interdiction de se déplacer.

Tout contact est proscrit.

Une partie dure 20 minutes. Le temps est divisé en deux périodes de 10 minutes.

Le décompte commence quand l'équipe offensive touche le Frisbee mis en jeu par l'équipe défensive.

En cas d'ex-aequo à l'issue de la seconde mi-temps, une prolongation de 5 minutes est jouée.

Mise en jeu par un joueur placé sur la ligne de but en direction d'un joueur adverse. Les deux équipes se tiennent sur leur ligne de but.

Dès que le Frisbee est lancé, tous les joueurs peuvent sortir de cette ligne. Les joueurs de l'équipe défensive ne peuvent toucher le Frisbee qu'après la préhension par un ou plusieurs joueurs de l'équipe attaquante.

Remise en jeu : lorsque un point est marqué.

Un joueur touche le Frisbee sans l'attraper : la remise se fait par l'équipe adverse à l'endroit où est tombé le Frisbee.

Le Frisbee sort du terrain : Remise en jeu par l'équipe adverse à l'endroit de la sortie.

Il est interdit de : passer de la main à la main.

Frapper ou arracher le Frisbee des mains d'un joueur.

Pousser ou écarter un joueur.

Garder le Frisbee en main plus de 10 secondes (le comptage se fait par le joueur adverse qui contre).

De marquer un adversaire à deux ou plusieurs.

Les remplacements sont illimités. Un remplaçant ne peut entrer sur le terrain que lorsque son équipier est sorti.

L'auto-arbitrage : le fauteur reconnaît son erreur et l'assume en remettant en main propre le Frisbee à son adversaire.

Il est possible de désigner un ou plusieurs arbitres ainsi que des contrôleurs de temps et de score. Dans tous les cas, l'intervention d'adulte est proscrite.

Situation 1

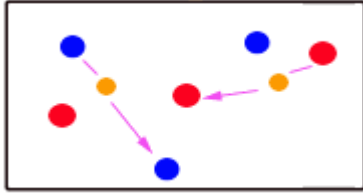
L'embouteillage

Manipuler l'engin en progressant vers l'avant, en évitant les obstacles (l'espace occupé par les autres joueurs).

Disposition :

- Un terrain de 10m par 20m, matérialisé par des plots. Deux équipes de trois joueurs. Un Frisbee par équipe. Objectif :
- Dans un temps donné, se lancer le Frisbee pour aller d'une ligne de but à l'autre, le plus de fois possible. Modalités :
- Les deux équipes partent au signal. Le Frisbee doit être lancé et non donné de la main à la main. L'équipe revient à la ligne de départ à chaque fois que le Frisbee tombe au sol et quand il sort des lignes du terrain. L'interception du Frisbee de l'autre équipe est interdite.

Evolution : Possibilité de faire plusieurs terrains en parallèle de manière à organiser le jeu sous forme de tournoi à plusieurs équipes.

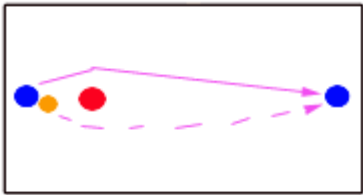


Passe et va.

Un lanceur est marqué par un adversaire. Le lanceur doit tenter d'envoyer son Frisbee à son équipier au-delà de la main du marqueur et de suivre son engin en passant par le côté opposé.

Le lanceur doit se servir de son pied pivot.

Rotation : le lanceur devient marqueur, le receveur devient lanceur et le marqueur receveur.



Situation 2

Frisbee-Cône.

Deux équipes. Un Frisbee.

Une équipe est désignée attaquante et doit s'organiser pour tenter de lancer le Frisbee dans la zone cible.

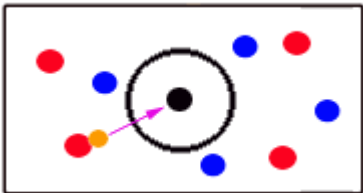
Le Frisbee ne doit pas tomber au sol sinon il y a changement de rôle.

Les défenseurs tentent d'intercepter le Frisbee pendant son vol.

Gains : un point si le Frisbee atteint la zone cible.

Trois points si la cible est atteinte.

Jeux au temps.



Relais

Deux équipes en parallèle.

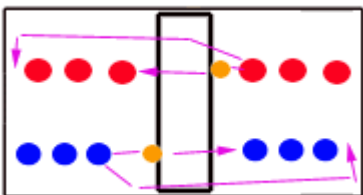
Les joueurs de chaque équipe sont placés en ligne face à face.

Au signal, le porteur du Frisbee lance à son équipier en face de lui et se va se placer à la fin de sa file.

Le receveur fait de même.

L'équipe ayant joué entièrement a gagné.

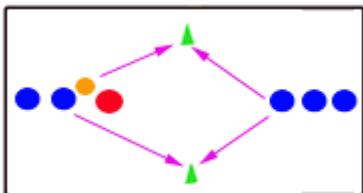
Si le Frisbee tombe au sol, c'est le lanceur qui doit recommencer son envoi.



Situation 3

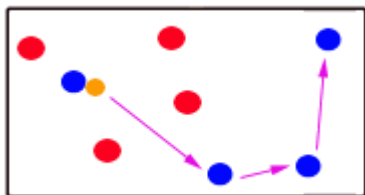
Relais/Course de démarquage.

Deux équipes en parallèle. Un marqueur est désigné pour contrer dans l'équipe adverse.
Dans chaque équipe les joueurs sont divisés en deux groupes : Lanceurs et receveurs.
Au signal, les receveurs partent vers le plot de leur choix et le lanceur doit envoyer son Frisbee dans cette direction en avant de son équipier.
Le marqueur doit seulement gêner le lanceur et à l'obliger ainsi de se servir de son pied pivot.
A la réception du Frisbee, le receveur le renvoie au joueur posté en attente. En cas de chute de l'engin, l'action doit être recommencée.
L'équipe ayant terminé la première a gagné.
Changement de rôle.



Passe à 5.

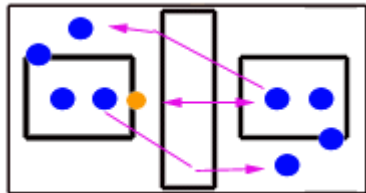
Deux équipes se disputent le Frisbee dans les règles de L'ultimate.
Celle ayant réussi cinq passes consécutives marque un point.



Situation 4

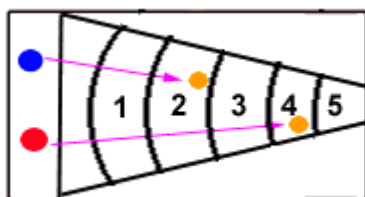
Tournante-Frisbee.

Sur un terrain est tracé une rivière et deux zones de jeu. Les joueurs sont divisés en deux groupes et placés en ligne, face à face, de chaque côté de la rivière.
Le lanceur envoie le Frisbee à son vis-à-vis et va se placer à la file de l'autre côté.
Si le Frisbee tombe dans la rivière ou hors des limites du terrain, c'est le lanceur qui est éliminé. Si le Frisbee tombe dans l'aire de jeu du receveur, c'est celui-ci qui est éliminé.
Jeu jusqu'à l'élimination de tous les joueurs sauf un qui est le gagnant.



Jeu de lancers.

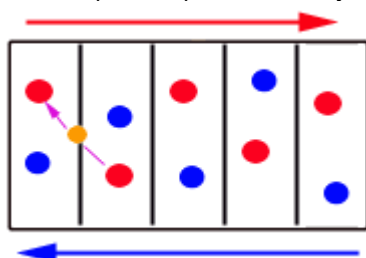
Les lanceurs tentent de marquer le plus de points possibles en ajustant leurs tirs en fonction des points marqués dans la zone de jeu.



Situation 5

Jeu en zone.

Deux équipes. Chaque joueur de chaque équipe est placé dans une zone défini.
 A la mise en jeu du Frisbee, chaque équipe tente de faire remonter ses équipiers placés à l'arrière vers l'en-but en réussissant une passe (=montée dans la zone supérieure).
 L'équipe adverse tente d'intercepter le Frisbee pour faire de même.
 Gain de la partie : quand tous les joueurs d'une équipe sont arrivés dans l'en-but.



Match à thème.

Jeu dans les règles de L'ultimate.
 Les en-but sont divisés en trois zones de points : un et trois points.

