

Frisbee: Ultimate 5×5

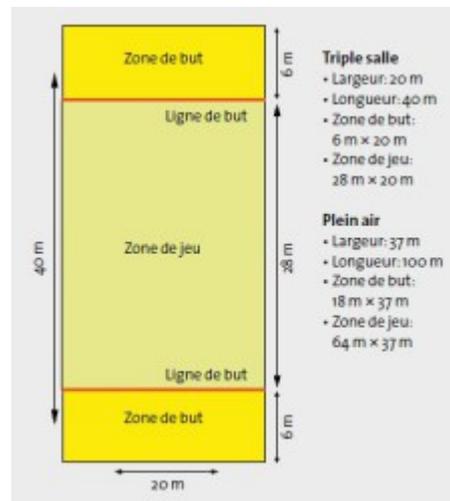
Au cours de cet exercice, les élèves appliquent les techniques de lancer et de réception, ainsi que les mouvements de feinte et de défense en situation de jeu.

L'objectif est d'attraper le disque, lancé par un coéquipier, dans la zone adverse afin de comptabiliser un point. Chaque équipe est composée de cinq joueurs de champ et d'au moins deux remplaçants qui peuvent entrer en jeu après chaque point inscrit.

Les deux formations se trouvent au début du jeu sur leur ligne de but respective. Celle qui a marqué le dernier point engage et endosse un rôle défensif; l'autre équipe récupère le disque et attaque. Au début du jeu, un tirage au sort désigne l'équipe qui engage en premier.

Les attaquants se déplacent sur la surface de jeu et essaient de faire circuler le disque sans commettre d'erreurs et de le réceptionner finalement dans la zone de but (passe ultime = ultimate en anglais). Les défenseurs tentent de leur côté d'empêcher la progression de leurs adversaires en les poussant à la faute. Seule l'interception en vol (contrôlée ou non), la chute du disque au sol et sa sortie de la surface de jeu permet à l'équipe qui défend de récupérer le disque.

Indication: Respecter les «dix règles d'or».



Variante

plus difficile

Seul un joueur par équipe, désigné avant le coup d'envoi, a le droit d'attraper le disque dans la zone de but. Il peut soit se déplacer librement dans la zone, soit se tenir debout à un endroit fixe (par ex. sur un banc suédois ou dans un cerceau).

Source: Cahier pratique «mobile» 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO