

Flag football – En route vers la forme finale: Foot ultimate

Dans cet exercice, les élèves essaient d'atteindre la zone d'en-but en se faisant des passes.

Sans ceinture de flag. Comme pour le frisbee ultimate, les attaquants essaient, par un jeu de passes, de lancer le ballon à un coéquipier placé dans la zone d'en-but adverse. Ce jeu classique facilite la transition du connu vers l'inconnu.

Différentes règles peuvent s'appliquer en fonction de la situation:

- Le porteur du ballon ne peut pas être attaqué.
- Interdiction de courir avec le ballon.
- Si le ballon est rattrapé dans la zone d'en-but, l'autre équipe repart directement de sa ligne de fond (ligne antérieure de la zone d'en-but).



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Source: Andrea Derungs, Urs Böller, enseignants d'éducation physique au degré secondaire II (école professionnelle)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO