

Frisbee: Goaltimate

L'objectif de cet exercice est d'appliquer les techniques de lancer et de réception, ainsi que les mouvements de feinte et de défense en situation de jeu.

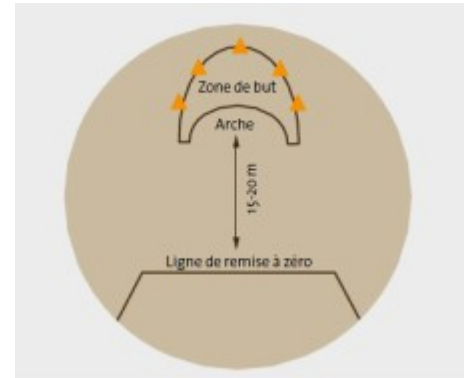
Former deux équipes de quatre à six joueurs. Dans ce jeu, les deux équipes peuvent marquer des points lorsque le disque passe à travers un but (arche) et est réceptionné par un joueur dans une zone définie derrière le but.

Au début du jeu, un joueur par équipe se trouve derrière la ligne de remise à zéro (clearline). Le disque est lancé en hauteur et le joueur qui l'attrape permet à son équipe d'attaquer. Tous les autres joueurs se répartissent sur le terrain.

L'attaquant derrière la ligne de remise à zéro lance le disque à ses coéquipiers. S'ils parviennent à le faire passer à travers l'arche et à le réceptionner dans la zone de but, un point leur est crédité. Si le lancer est directement effectué depuis la zone de remise à zéro, l'essai vaut deux points. Les [10 règles d'or](#) font foi.

Après un essai réussi, les rôles ne sont pas échangés. Toutefois, l'équipe offensive doit renvoyer le disque dans la zone de remise à zéro avant de tenter d'inscrire un nouveau point. Cette règle est également de mise suite à un changement de possession.

Indications: A l'école, l'arche peut être remplacée par un but de handball sans filet, des barres parallèles réglées à des hauteurs différentes ou deux poteaux de saut en hauteur reliés par une corde. La zone de but peut être délimitée par quatre piquets. Une ligne tracée à quinze ou vingt mètres du but peut faire fonction de ligne de remise à zéro.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO