

# Entraînement polysportif – Sur un terrain: Ultimate

**Au cours de cet exercice, les participants entraînent l'endurance en appliquant la technique du frisbee. Précision et coordination sont des atouts majeurs.**

Former deux équipes qui s'affrontent sur un terrain de football aux dimensions réduites. Le jeu consiste à lancer le frisbee à un coéquipier de manière qu'il le rattrape dans la zone de but adverse. Le cas échéant, l'équipe du lanceur marque un point. Lorsque le frisbee tombe par terre, il passe aux mains de l'adversaire.



## Variantes

### plus difficile

- Agrandir le terrain.
- Lancer et réceptionner uniquement avec la «mauvaise» main.

**Matériel:** Frisbee, cônes

Source: Cahier pratique «mobile» 03/2001, Patrik Lehner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**