

## Freestyle – Frisbee: Linienfrisbee

Ce jeu est idéal comme préparation à l'Ultimate. Il se rapproche en effet de la forme finale, seules les zones de but diffèrent.

Les lignes représentent d'un côté les zones de but et de l'autre les lignes de terrain. Quand l'équipe en attaque rattrape le frisbee avant la ligne et réussit à le déposer derrière la ligne sans faire plus d'un pas frisbee en main, elle marque le point. Par contre, si le frisbee est récupéré derrière cette ligne, le joueur se retrouve alors «out» et le frisbee change d'équipe.



L'engagement ne s'effectue qu'au début du jeu ou éventuellement après une mitemps. Après chaque point marqué, le frisbee est récupéré au sol par l'équipe qui a encaissé. Cette dernière peut alors partir en attaque.

→ [Dix règles d'or](#) (pdf)

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO