

Formation continue

Ultimate - Frisbee

1. Comme échauffement, la passe au cerceau : poser le disque dans le cerceau
 - a. Si l'adversaire met le pied dans le cerceau, ce dernier est fermé
 - b. Si le disque tombe au sol, il est pour l'équipe adverse
 - c. Si l'équipe adverse intercepte le disque ou le touche et ce dernier tombe au sol, alors le disque est à elle
 - d. Si on marque, on garde le disque et on continue de jouer
2. Divers exercices techniques pour travailler le coup droit (faire un pistolet avec les doigts) et le revers. Lancer énergiquement le disque afin qu'il soit le plus « plat » possible. Pour les droitiers, le pied gauche est fixe et on déplace le pied droite sur notre droite pour le coup droit et sur la gauche pour le revers.
3. Formes de jeux :
 - a. Placer des assiettes pour former deux lignes séparées d'une quinzaine de mètres, créer 2 équipes de 4 joueurs. L'objectif est de marquer précisément sur la ligne. Si on récupère le disque, l'équipe doit marquer de l'autre côté d'où aller marquer les adversaires (changer de sens d'attaque).
 - i. Permet de créer plusieurs terrains
 - ii. Si on ne marque pas pile sur la ligne définie par les assiettes, on continue de jouer même si on a dépassé la ligne.
4. Travailler le lancer pour anticiper la course de son coéquipier
 - a. Former 2 colonnes donc une qui a les disques
 - b. L'objectif est de lancer le disque dans la course de son coéquipier afin qu'il ne doive pas s'arrêter pour l'attraper.
 - c. Changer à chaque de colonne et créer plusieurs ateliers
5. Défi
 - a. Créer 2 colonnes et au milieu se place un bon lanceur
 - b. Le lanceur donne le « top » puis les 2 premiers de chaque colonne courent
 - c. Le lanceur envoie un disque loin, et le but est d'être le premier à attraper le disque
 - d. Attention aux collisions...
6. Match
 - a. 5 vs 5
 - b. Définir par des assiettes espacées la ligne de fond
 - c. L'équipe qui marque reste du côté où elle a marqué et l'autre équipe change de côté (s'il y a des remplaçants, il faut profiter de faire les changements)
 - d. L'équipe qui a marqué lance le disque à l'équipe adverse, ce qui montre le début de la « partie »