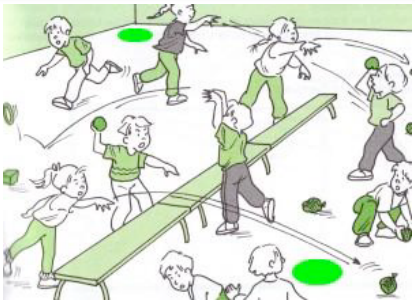
Du frisbee à l'ultimate

(Découverte, technique de lancer, différents jeux, approche de l'ultimate)

Découverte du frisbee

L'objet brûlant

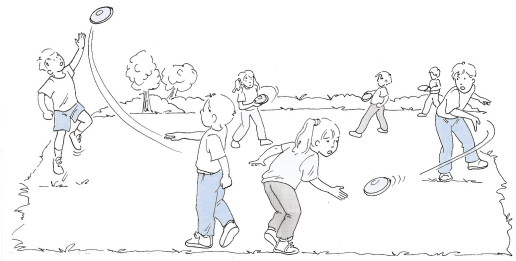


2 équipes sont séparées par des bancs ou une ligne au sol. Eparpiller équitablement différentes balles, ballons, frisbees (souple ou en mousse) dans les 2 camps.

But : Lancer les objets dans l'autre camp dans un temps donné (env. 1 min 30).
L'équipe ayant le moins d'objets dans son camp à la fin du temps a gagné.

Variante : Utiliser que des frisbees (souple ou en mousse)

Le lancer libre



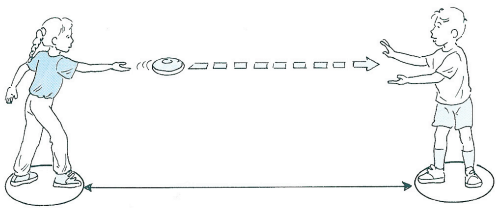
Différents frisbees sont répartis dans un espace délimité. Des paires d'enfants prennent un frisbee de leur choix et s'amusent à se faire des passes.

But : Découvrir l'objet et le lancer à un pair. Changer de frisbee au signal.

Variante : Varier la technique du lancer en utilisant les savoirs ou essais des enfants.

Technique du lancer

Je lance, tu renvoies !



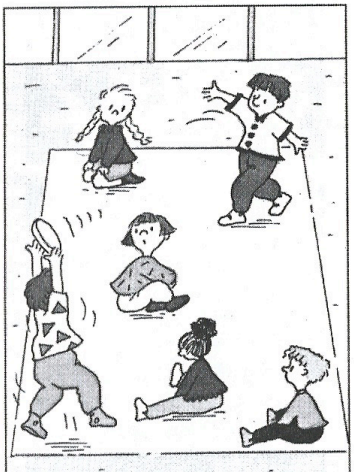
1 frisbee pour 2 joueurs, 1 cerceau par joueur

But : Effectuer le plus grand nombre de passes. Garder au moins un pied dans le cerceau en lançant.

Variantes : - L'équipe ayant réalisé le plus grand nombre de passes dans un temps donné gagne 1 point.
- Imposer la technique de lancer.
- Deux pieds dans le cerceau lors de la réception.

Jeux de passes

Le frisbee assis

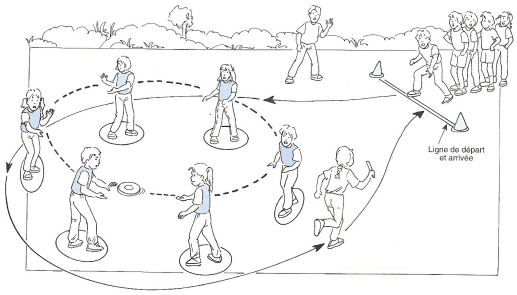


Une équipe de plusieurs joueurs est placée dans un espace délimité d'environ 15m x 15m. Tous les joueurs sont debout et distants de 2-3 mètres les uns des autres en début de partie. 1 frisbee.

But : Dès qu'un joueur a lancé le frisbee et que son partenaire l'a attrapé, il s'assied. Le dernier joueur restant debout envoie le frisbee au joueur assis le plus proche de lui. Les joueurs debout ont le droit de se déplacer pour attraper le frisbee. Pour avoir le droit de s'asseoir, le frisbee doit être correctement attrapé par le réceptionneur.

Variante : Jouer à ce jeu en 2 groupes sur 2 terrains distincts. Le premier groupe assis a gagné.

Le frisbee chrono



Une équipe munie d'un frisbee forme un cercle. Les joueurs sont placés dans un cerceau et ne peuvent pas en sortir.
Une deuxième équipe munie d'un relais se place en colonne derrière une ligne de départ délimitée par 2 cônes.

But : La 1ère équipe doit se faire le plus grand nombre de passes sans que le frisbee ne tombe pendant que la 2ème équipe effectue une course relais autour du cercle formé par la 1ère équipe. Changer les rôles.

Variantes : - Changer le sens de rotation du frisbee.
- Imposer deux passages par enfant pour le relais.

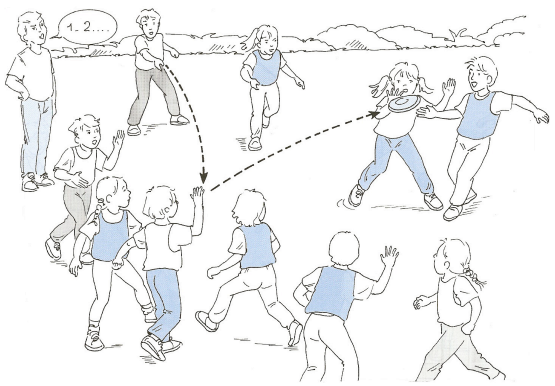
Le carré magique

1 frisbee et 4 cerceaux par groupe de 4 enfants. Chaque groupe dispose d'une aire de 5m x 5m.

But : Chaque groupe doit faire circuler le frisbee sur un maximum de tours ou faire le plus de passes sans le laisser tomber. Le lanceur doit rester dans son cerceau pour lancer le frisbee alors que le receveur a le droit de sortir de son cerceau pour le réceptionner. L'équipe qui a le plus grand nombre de tours ou de passes après un temps donné a gagné.

Variantes : - Le receveur doit toujours avoir au moins un pied dans le cerceau.
- Varier la sorte de frisbee.

Passe à . . . !



Faire des équipes de 4 à 5 joueurs. 1 frisbee par équipe. Définir un espace de jeu pour chaque équipe (10m x 10m).

But : L'équipe qui réussit à se faire le plus grand nombre de passes dans un temps donné a gagné 1 point. Si le frisbee tombe, recompter le nombre de passes à zéro.

Variantes : - On ne peut pas redonner le frisbee directement à celui qui nous l'a lancé.
- Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Lorsque l'équipe adverse récupère le frisbee en l'air ou lorsque le frisbee tombe au sol, il change d'équipe. L'équipe qui a réussit à se faire le nombre de passes demandé gagne 1pt.

Amélioration du lancer

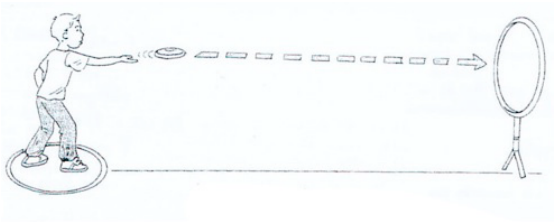
Le chamboule-tout

Poser différents objets les uns sur les autres sur un caisson. Placer un lanceur avec un ou plusieurs frisbees dans un cerceau placé à une certaine distance du caisson.

But : Faire tomber le plus grand nombre d'objets. Chaque objet tombé rapporte 1 point.

Variante : Imposer la technique de lancer.

Lancer dans la cible

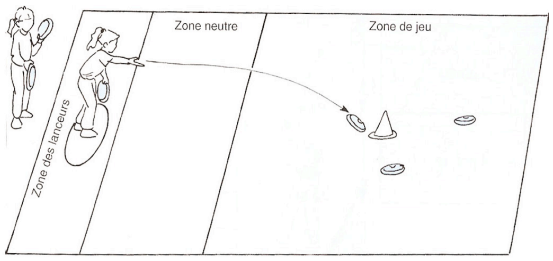


1 cerceau fixé sur un plot ou entre deux piquets. Un lanceur de frisbee placé dans un cerceau plus ou moins éloigné de la cible.

But : Lancer 5 frisbees de suite dans une cible verticale et compter le nombre de réussites.

Variantes : - Varier la distance et la hauteur de la cible.
- Placer plusieurs cibles à la suite.
- Passes à deux à travers la cible.

Frisbee au cône

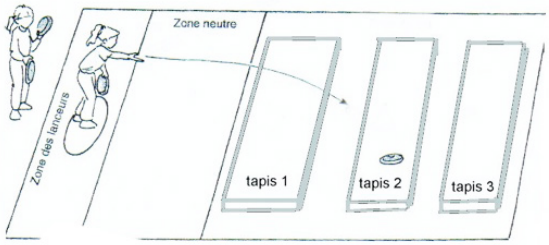


Plusieurs joueurs qui sont munis d'un frisbee. Placer un cône à une certaine distance d'un cerceau.

But : En plaçant ses deux pieds dan le cerceau, lancer à chacun son tour son frisbee le plus prêt possible du cône. Le joueur qui place son frisbee le plus prêt du cerceau gagne 1 point.

Variante : Deux équipes jouent sur le principe du jeu de la pétanque. Chaque joueur joue avec 2 ou 3 frisbees.

Lancer loin



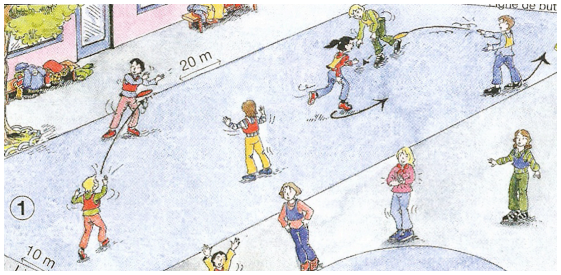
3 frisbees, des tapis pour matérialiser les zones à viser. Placer les tapis à différentes distances de la zone de lancer.

But : Lancer 3 frisbees en essayant de viser les tapis les plus éloignés (augmenter le nombre de points par tapis en fonction de leur éloignement). Le joueur réussissant le plus grand nombre de points a gagné.

Variante : Remplacer les tapis par des joueurs placés à des distances différentes qui doivent réceptionner le frisbee en gardant au moins un pied dans leur cerceau.

Approche de l'ultimate par le jeu

L'embouteillage

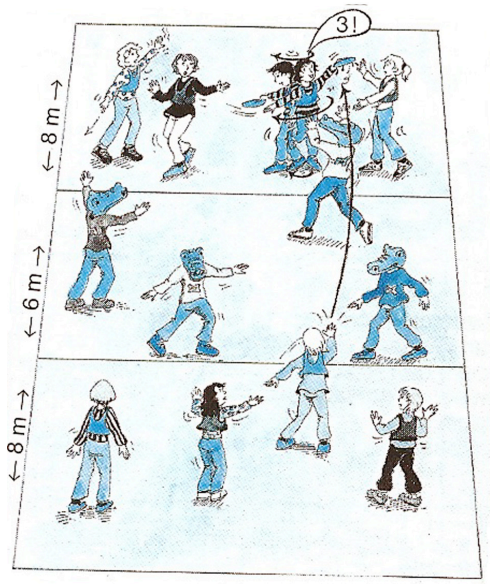


Un terrain d'environ 10m x 20m, 2 équipes de 3 joueurs, 1 frisbee par équipe.

But : Se lancer le frisbee pour aller d'une ligne de but à l'autre. Eviter les obstacles (les joueurs de l'autre équipe). Les 2 équipes partent en même temps. Le frisbee se lance et ne peut pas être donné de la main à la main. L'équipe revient au départ à chaque fois que le frisbee tombe au sol ou quand il sort du terrain. L'interception ou la déviation du frisbee par l'autre équipe est interdite.
Sur 5 essais, compter le nombre de fois où le frisbee a atteint la ligne de but adverse.

Variante : Pour simplifier, une seule équipe se déplace à la fois.

Les crocodiles

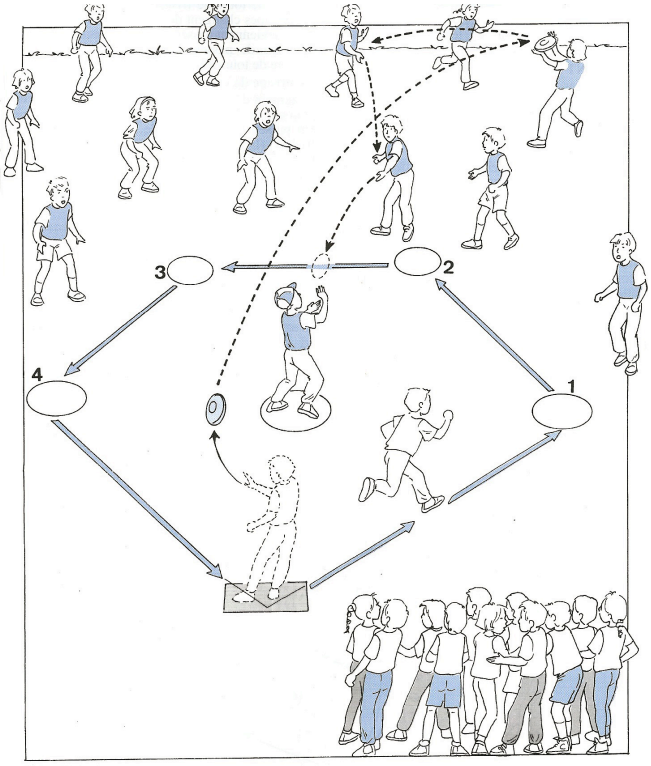


Un espace de jeu divisé en 3 zones :
- la zone centrale : celle des crocodiles,
- les deux zones latérales : celles des passes.

3 équipes de 4 joueurs et 1 frisbee.

But : Lancer le frisbee à l'un de ses partenaires situé dans l'espace de jeu opposé en tenant compte de l'opposition des crocodiles et aussi des défenseurs qui sont dans les mêmes espaces de jeu. L'équipe en possession du frisbee se fait le plus grand nombre de passes sans chute au sol de l'engin. 1 pt par passe réussie d'une zone à l'autre. Le porteur du frisbee n'a pas le droit de marcher.
Si les crocodiles récupèrent le frisbee soit par interception, soit parce qu'il tombe dans la rivière, ils remplacent l'équipe qui a perdu l'engin. Pour les défenseurs, la récupération se fait en interceptant l'engin pendant son envol sans bousculer l'adversaire. Chaque joueur respecte les limites de son camp de départ.
L'équipe gagnante est celle qui a le plus de points à la fin du temps décidé au début de la partie.

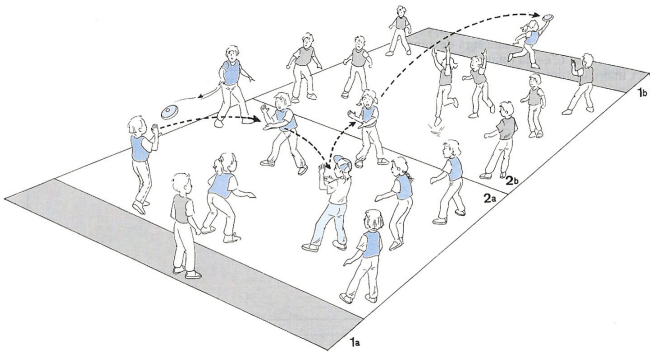
Le frisbee brûlé



1 frisbee, 5 cerceaux (pour les bases et pour le gardien des receveurs)
2 équipes : les lanceurs et les receveurs.

But : Tour à tour, chaque lanceur se place dans l'aire de lancer et envoie le frisbee le plus loin possible. Il court aussitôt autour du terrain. Dès que le frisbee est lancé, il est mis en jeu. Les receveurs s'en emparent le plus vite possible et tentent de le faire parvenir au gardien, placé au centre du terrain en faisant des passes. Le gardien des receveurs n'a pas le droit de sortir du cerceau pour réceptionner le frisbee.
Il est interdit de se déplacer quand on a le frisbee en main.
Le lanceur qui effectue un tour complet sans s'arrêter marque 2 points. Le lanceur qui effectue un tour en s'arrêtant au moins une fois sur une base marque 1 point. Lorsque le gardien des receveurs reçoit le frisbee, les lanceurs en jeu doivent être arrêtés sur une base, sinon ils sont éliminés. Un lanceur arrêté sur une base ne pourra poursuivre sa progression qu'au moment de la remise en jeu effectuée par le lanceur suivant.
On inverse les rôles après 2 passages de chaque joueur. L'équipe qui a remporté le plus de points a gagné.

Le capitaine frisbee



Terrain de 15m x 20m environ dont 2 zones des capitaines aux extrémités de 5m (futures zones d'en-but). Deux équipes de 5 à 7 joueurs.

But : Faire parvenir le frisbee à son capitaine en évitant les interceptions des joueurs adverses. 1 point si le frisbee est attrapé à la volée par le capitaine.
Le porteur du frisbee ne peut pas se déplacer avec le frisbee en main (pivot autorisé). Le frisbee doit être lancé, pas de passe de la main à la main. Le frisbee ne peut être intercepté qu'en vol. Lorsque il est mal intercepté ou sort du terrain, il est donné à l'équipe adverse. Le lanceur ne peut pas être dérangé par un défenseur.

Variante : Il n'y a plus de capitaine dans la zone. L'équipe marque un point lorsqu'un joueur réceptionne le frisbee dans la zone d'en-but (ultimate).