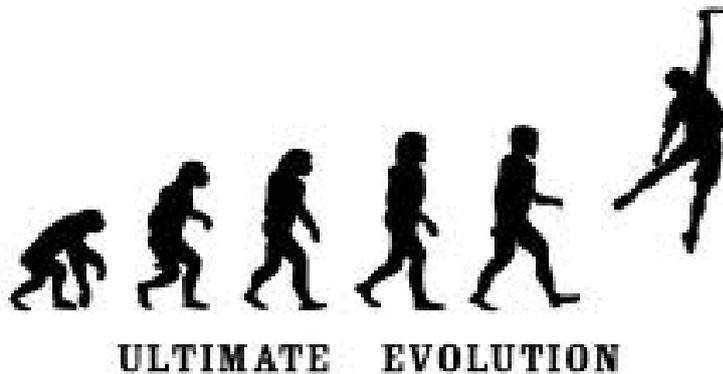




Stage FPC d'ultimate 2012 Académie de Créteil

Le Carnet Culturel et Technique



Intervenants

(Tous les trois joueurs au SUN FRISBEE CLUB de Créteil évoluant en Division 1 nationale) :

Olivier LABBE, professeur d'EPS agrégé, Lycée professionnel Théodore Monod, Noisy le Sec
Vincent PELTRE, professeur d'EPS certifié, collège Honoré de Balzac, Neuilly sur Marne
Jonathan VALLET, professeur d'EPS certifié, collège De Lattre, Le Perreux sur Marne

Sommaire

| | |
|--|-----|
| Histoire du frisbee | p3 |
| Histoire de l'Ultimate | p3 |
| L'Ultimate en France en 2012 | p4 |
| Plusieurs catégories | p5 |
| L'Ultimate dans le monde en 2012 | p6 |
| Spécificités de l'ultimate | p6 |
| Les facteurs à maîtriser pour un joueur de haut niveau | p7 |
| Les Règles essentielles de l'Ultimate | p8 |
| Lexique du vocabulaire et des termes utilisés en Ultimate | p10 |
| Analyse technique | p13 |
| Les techniques de lancer | p14 |
| Le pied Pivot | p14 |
| La feinte de lancer | p15 |
| Les "plays" ou "stacks" | p16 |
| La conclusion dans la zone de marque | p16 |
| La notion de Force | p17 |
| Intérêts et inconvénients des différentes forces utilisées | p19 |
| La défense de zone | p20 |
| Intérêts et inconvénients d'une défense de zone | p21 |
| Les autres disciplines du frisbee | p22 |
| Disc Golf | p23 |

Sommaire

[Freestyle](#) p23

[DDC](#) p23

[Distance](#) p25

[TMA, LCR](#) p25

[Précision](#) p26



Histoire du Frisbee

Source : www.ffdf.fr

Le principe du frisbee était connu bien avant son invention « officielle » en 1948. C'est justement en observant des étudiants s'amuser à se lancer des moules à tartes de la Frisbie Pie Company que Walter Frederick Morrison, aidé et financé par Warren Franscioni, eut l'idée de fabriquer des disques en bakélite qu'il baptisa « Flying-Saucer ». La compagnie Wham-O lui racheta son idée en 1957 et commercialisa le « Pluto Platter », renommé un an plus tard « Frisbee », une référence à peine voilée à la Frisbie Pie Company qui avait inspiré la création du jouet.

Histoire de l'Ultimate

Source : www.wfdf.org

En 1968, Joel Silver présenta son idée de l'Ultimate Frisbee au conseil étudiant de l'université de Columbia à Maplewood dans le New Jersey, aux États-Unis. L'année suivante, le premier match était joué entre deux groupes d'étudiants.

Les premières règles furent écrites en 1970 par Joel Silver, Buzzy Hellring et Jon Hines.

Le premier Championnat universitaire national fut joué le 25 Avril en 1975. Huit équipes prirent part au tournoi à Yale. Rutgers University remporta la finale contre l'institut polytechnique de Rensselaer 28-24. En 1976, le tournoi de Yale était élargi et renommé en championnat national d'Ultimate Frisbee.

En 1983, le premier vrai Championnat du Monde d'Ultimate eu lieu à Göteborg, en Suède. Deux équipes de clubs représentant les Etats-Unis remportèrent les catégories "Open" (masculines) et féminines. Les pays européens étaient représentés par des équipes nationales.

En 1989 l'Ultimate voit ses premiers championnats du monde des clubs à Cologne en Allemagne

L'Ultimate est désormais joué par près de 100.000 joueurs dans plus de 50 pays, avec aux Etats-Unis plus de 31.000 membres.

En 2010 le championnat du monde des clubs à Prague fut le plus grand évènement d'ultimate à ce jour, avec plus de 2800 joueurs et 136 équipes provenant de 36 pays participants.

L'ultimate en France en 2012

- Une fédération : Fédération Flying Disc France (FFDF)
- 61 clubs
- Plus de 2000 licenciés
- Trois championnats sur 3 surfaces différentes : sur plage, sur parquet en salle, sur gazon en extérieur.
- Plusieurs catégories : open (ouvert à tout le monde mais bien souvent la catégorie masculine), féminine, mixte, junior et master (plus de 33 ans).

La surface de référence : gazon en extérieur
100m sur 37m
7 contre 7

- 2 divisions nationales constituées de 12 équipes
- 1 division régionale constituée entre 8 et 14 équipes selon les régions.

La surface en hiver : parquet en salle
40m sur 20m
5 contre 5

- 3 divisions nationales constituées de 12 équipes
- 2 divisions régionales constituées de 12 équipes

La surface en été : beach
75m sur 25m
5 contre 5

- 2 divisions nationales constituées de 12 équipes

Plusieurs catégories

Catégorie OPEN

- Considéré comme la catégorie « reine »
- Tout joueur peut y participer quel que soit son âge et son sexe
- C'est bien souvent la catégorie masculine

Catégorie Féminine

- Concerne toutes les filles
- On n'y retrouve pas encore de catégories d'âges faute de suffisamment de pratiquants

Catégorie Mixte

- Garçons + filles
- L'équipe qui attaque choisit le nombre de filles qui vont débiter le point : 3 ou 4 filles (sur sept joueurs). L'équipe en défense doit s'aligner.

Catégorie d'âge

- Junior moins de 17 ans
- Junior moins de 20 ans
- Junior moins de 23 ans
- Master plus de 33 ans
- Grand Master plus de 40 ans

L'ultimate dans le monde en 2012

- Une fédération internationale : World Flying Disc France (WFDF)
- Une fédération européenne : European Flying Disc France (EFDF)
- Près de 70 pays membres de la WFDF
- Tous les ans une compétition internationale
- Un Championnat des nations d'europe, d'asie et panaméricain
- Un Championnat du monde des nations
- Un Championnat des clubs d'europe, d'asie et panaméricain
- Un Championnat du monde des clubs
- Tous les 4 ans : un championnat du monde beach
- Des tournois internationaux partout dans le monde toute l'année

Spécificités de l'ultimate

- Se joue avec un disque : implique une lecture des trajectoires du disque
- Cible Mobile dans un en-but fixe : nécessité d'être deux pour scorer
- Réception d'une passe dans un volume (grand espace de marque accessible de partout) : difficile à défendre.
- Immobilité avec le disque pour un temps limité : oblige à se démarquer en permanence pour aider le porteur du disque.
- Les fautes et les infractions n'impliquent pas automatiquement la perte du disque (mais a un impact psychologique).
- Auto-arbitré : implique une parfaite connaissances des règles et de l'Anglais lorsque la compétition est internationale.
- La passe doit être réceptionnée : impossible de jouer tout seul.
- Non contact : possibilité de jouer en mixte garçon-fille.
- Pas de temps fixé mais un nombre de points à atteindre : donc le match n'est jamais fini tant que le dernier point n'a pas été marqué.
- Alternance de la cible pour l'équité des deux équipes face aux conditions météorologiques (le vent). Cela implique des stratégies différentes en fonction du sens où on attaque, selon qu'on se retrouve face au vent ou avec le vent.

Les facteurs à maîtriser pour un joueur de haut niveau

- Capacité à s'adapter au vent
- Précision
- Capacité à adapter la passe à la course du receveur
- Vitesse d'exécution (pied pivot + lancé)
- Amplitude du pied pivot
- Savoir se démarquer du marqueur en utilisant la feinte
- Maîtrise du lancé en déséquilibre
- Capacité à casser la force
- Résister à la pression du compte
- Conserver la capacité de faire appliquer le règlement (double, fast count, fautes)
- Maîtriser la hauteur du lâché en fonction du marqueur et du vent
- Adapter sa course pour préparer le duel
- Analyser et gérer le rapport de force
- Prise en compte du placement de son adversaire
- Cumul de "se libérer de son adversaire" et de "se placer à un bon endroit au bon moment / se rendre disponible"
- Anticiper, dans le temps et dans l'espace, l'action possible du porteur, les placements collectifs et la suite de la progression du disque.
- Détermination et anticipation par rapport à l'adversaire
- Disposer d'un répertoire de techniques / courses / feintes différentes pour pouvoir les adapter aux qualités du défenseur
- Casser les repères visuels du défenseur (et savoir exploiter sa déstabilisation) : entre défenseur et disque (le mieux) et entre le défenseur et moi

Séminaire FFDF 2010

"Améliorer la performance d'une équipe Ultimate : caractérisations et applications"
"Analyser les caractéristiques de l'élite pour développer les perspectives de formation des joueurs à tout niveau"



Les Règles essentielles de l'Ultimate

Le but du jeu

- ✓ Deux équipes de sept joueurs en extérieur et 5 joueurs en intérieur.
- ✓ Deux zones d'en-but. Chaque équipe en défend une. Le point est marqué en lançant le disque à un joueur de son équipe qui l'attrape dans la zone d'en-but adverse.
- ✓ Interdiction de marcher en possession du disque, seul le pied pivot est autorisé.
- ✓ L'attaquant a 8 secondes (intérieur) ou 10 secondes (extérieur) pour lancer le disque. Au delà du compte la possession du disque revient à la défense.
- ✓ Si vous attrapez le disque en courant, vous devez vous arrêter le plus rapidement possible. Vous pouvez établir un pied pivot, c'est à dire bouger un pied tandis que l'autre reste en place.

Pas d'arbitre

- ✓ Comme tous les sports de disque, l'ultimate se pratique sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu.

La défense

- ✓ Contact interdit
- ✓ Se situer à 1 mètre du porteur du disque.
- ✓ 3 moyens de récupérer le disque : l'attaque le fait tomber, le défenseur l'intercepte au vol en l'attrapant ou en le faisant tomber (par n'importe quelle partie du corps), le défenseur empêche l'attaquant de passer le disque avant la fin du compte.
- ✓ Quand la défense récupère un frisbee tombé par terre (turn-over), elle le joue à l'endroit où il s'est arrêté.

L'engagement ("le pull")

- ✓ Le jeu débute après chaque point par l'engagement : un lancer depuis la ligne de but. Tout d'abord un joueur de chaque équipe lève la main, indiquant que son équipe est prête. Tant que l'engagement n'est pas fait tous les joueurs doivent rester sur la ligne de but de leur zone d'en-but. L'équipe qui a marqué le dernier point engage et devient l'équipe défensive ; l'autre équipe ramasse le disque et devient l'équipe offensive. Au début du jeu un tirage au sort désigne l'équipe qui engagera la première.
- ✓ Si le disque sort du terrain ou tombe dans la zone d'en-but, l'attaque joue le disque au milieu au niveau de la zone avant.
- ✓ Si l'attaquant décide de réceptionner le disque et le fait tomber, il y a turn-over (la possession du disque change).

En jeu et hors limites

- ✓ Un disque est en jeu quand le receveur est dans le terrain au moment où il l'attrape. Si vous attrapez le disque en sautant en l'air, vous devez atterrir dans le terrain. Cela est déterminé par le premier pied qui touche le sol. Si vous atterrissez avec un pied dedans et un pied dehors en même temps, le disque est hors limites. Les lignes de touche et de fond de zone ne font pas partie du terrain; si votre pied touche la ligne au moment de la réception le disque est hors limites. On peut lancer le disque en courbe en dehors du terrain du moment qu'il ne touche rien et qu'il soit attrapé dans le terrain.
- ✓ Si le disque est hors limite la possession du disque change et l'équipe qui défendait devient l'équipe offensive. Peu importe l'équipe qui a touché le disque en dernier. Le jeu reprend à l'endroit où le disque a quitté le terrain.

La règle des 10 secondes (ou 8 secondes en intérieur)

- ✓ Quand vous êtes en possession du disque, vous devez le jouer dans les 10 secondes. Un défenseur (appelé le "marqueur") peut se tenir devant vous (rappelez vous: pas de contacts !) et compter à haute voix jusqu'à dix (un compte par seconde). Si le disque est toujours dans vos mains au "d" de "dix", l'autre équipe prend possession du disque.

Changement de possession du disque

- ✓ le disque est intercepté par l'équipe qui défend,
- ✓ le disque touche le sol (peu importe qui a touché le disque en dernier ; l'équipe qui défend peut détourner le disque vers le sol).
- ✓ le disque est attrapé en dehors du terrain (peu importe par qui),
- ✓ le marqueur atteint "dix" avant que le disque ne soit lancé (voir la règle des 10 secondes)
- ✓ le receveur n'arrive pas à contrôler le disque (et le lâche),
- ✓ le disque est passé de main à main,
- ✓ un lanceur attrape son propre lancer sans que le disque ait été touché par quelqu'un d'autre.
- ✓ En cas de changement de possession du disque l'autre équipe peut reprendre le jeu immédiatement au point où il a été attrapé ou arrêté.

Les fautes

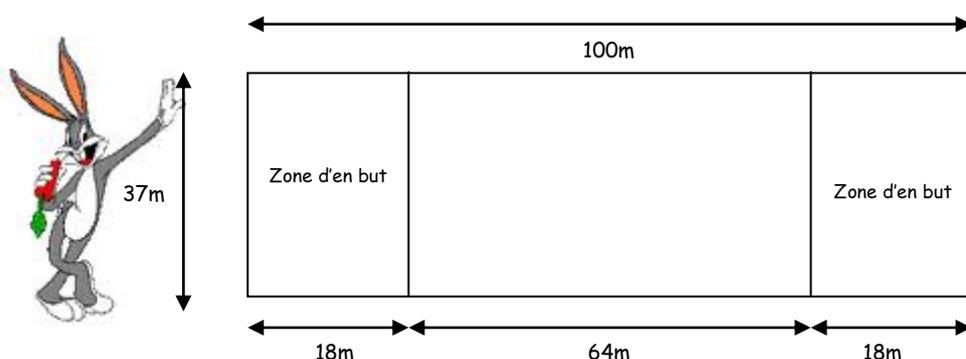
- ✓ L'ultimate est un sport sans contacts. Les contacts physiques doivent toujours être évités.
- ✓ Le possesseur du disque ne peut pas être défendu ("marqué") par plus d'un joueur à la fois ("double équipe"). Le marqueur ne peut se positionner qu'à une distance minimale équivalente à un diamètre de disque. Il peut cependant essayer de contrer le disque avec ses mains ou ses pieds quand celui-ci est lancé.
- ✓ Vous ne pouvez pas toucher ou prendre le disque des mains du lanceur. Quand un joueur de l'attaque et de la défense attrapent le disque simultanément, l'attaque garde la possession du disque.!
- ✓ En aucun cas, vous ne devez gêner ou obstruer la course d'un joueur de l'autre équipe.
- ✓ Quand vous faites ou remarquez une faute, vous devez l'indiquer en appelant "FAUTE". Tous les joueurs s'arrêtent immédiatement et le jeu est stoppé. Vous indiquez quelle était la faute et le jeu reprend après un "check". Le marqueur touche le disque dans la main du lanceur et appelle "EN-JEU". L'objectif de cette règle est de reprendre le jeu comme si la faute n'avait pas eu lieu.

Score

- ✓ Vous marquez un point quand vous attrapez le disque, en tant que joueur de l'attaque, dans la zone d'en-but de l'équipe adverse. Si votre pied touche la ligne de but, vous n'avez pas encore marqué et le jeu continue. Si votre pied est sur la ligne de touche ou la ligne de fond, le disque est hors limites et la possession du disque change.
- ✓ L'équipe qui gagne est la première arrivée à 13 points.
- ✓ Si à la fin du temps réglementaire, l'une des 2 équipes n'a pas atteint le score gagnant, on procède à un cap+2, c'est-à-dire qu'on prend le score le plus élevé et on lui rajoute 2 points. C'est l'équipe qui atteint cette nouvelle marque en premier qui gagne.

Remplacement des joueurs

- ✓ Après chaque point, vous pouvez remplacer autant de joueurs que vous le souhaitez. Pendant le jeu un joueur peut uniquement être remplacé en cas de blessure. Dans ce cas l'autre équipe peut aussi remplacer un joueur si elle le désire.



Lexique du vocabulaire et des termes utilisés en Ultimate

Les joueurs

- ☒ Handler : meneur de jeu, passeur décisif.
- ☒ Middle : milieu de terrain, relayeur, scoreur
- ☒ Défenseur : joueur qui défend sur les non porteurs du disque
- ☒ Marqueur : joueur qui défend sur le porteur du disque.
- ☒ Side line : la ligne de remplaçants situés de chaque côté du terrain qui encourage et donne des informations à son équipe (en attaque ou en défense).

Les techniques de lancers

- ☒ Sidearm (side) : coup droit.
- ☒ Backhand (back) : revers.
- ☒ Upside ou hammer: passe inclinée sur la tranche du frisbee avec une courbe extérieure.
- ☒ Knife : passe inclinée sur la tranche du frisbee avec une courbe intérieure.
- ☒ Scoober : passe renversée lancée avec un grip de coup droit.
- ☒ Thumber : passe sur la tranche mais la face est inversée (face creuse vers l'intérieur).
- ☒ Inside : coup droit avec une courbe intérieure.
- ☒ Spin : donner de la rotation, de la vitesse au disque.



Les techniques de réception

- ☒ Catch : réception.
- ☒ Catch à une main : réception d'une main.
- ☒ Pancake : réception à 2 mains (sous forme de sandwich).
- ☒ Drop : rater sa réception, relâcher le disque.
- ☒ Strip : réceptionner le disque en même temps que le défenseur. L'attaquant conserve le disque.
- ☒ Cut : course d'appel.
- ☒ Cut contre cut : appel contre appel.
- ☒ Scorer : marquer le point

Les différents termes durant le jeu

- ☒ Pull : engagement.
- ☒ Brick : lorsque le pull sort directement du terrain, mise en jeu à 20 mètres de sa ligne d'en-but au milieu.
- ☒ Endzone : la zone d'en-but où on marque.
- ☒ Fault call : faute appelée.
- ☒ Travel : marcher.
- ☒ Pick : Obstruction.
- ☒ Freeze : stopper le jeu pour une blessure.
- ☒ Straddle : enjamber le pied pivot ce qui est interdit.
- ☒ Disc space : défense trop proche.
- ☒ Stalling : début du compte.
- ☒ Fast count : compte trop rapide.
- ☒ Dobbles : 2 défenseurs sur le lanceur à moins de 3 mètres.
- ☒ Callahan : marquer le point sur une interception.
- ☒ Check : remise en jeu en touchant le disque lorsque le jeu a été arrêté pour une faute ou un freeze.
- ☒ Contest : contester la faute.
- ☒ Up : signal vocal signalant que le disque a été lancé.
- ☒ Time out : temps mort.

- ☒ Turn Over : disque tombé, changement de possession du disque.
- ☒ Huddle : cercle entre les 2 équipes à la fin du match.
- ☒ Drill : exercice, séquence de jeu.
- ☒ Skill : technique.
- ☒ Play : séquence offensive de jeu prédéfinie
- ☒ Reset : passe de conservation qui a pour but premier de maintenir la possession du disc et de remettre le compte à zéro

Les termes utilisés en attaque

- ☒ Swing : faire une passe latérale.
- ☒ Dump : faire une passe en retrait.
- ☒ Huck : faire une passe en longue.
- ☒ Dive offensif : plongeon pour réceptionner le disque.
- ☒ Play : placement.
- ☒ Stack horizontal : alignement des middle à plat (crée des espaces devant et derrière)
- ☒ Stack vertical : alignement des middle dans la profondeur (espaces sur les côtés).
- ☒ Fake : feinte
- ☒ Pied pivot : permet de se démarquer du défenseur.
- ☒ Poppers : middles qui réalisent des appels courts vers le porteur du disque au centre du terrain face à une défense de zone.
- ☒ Pistons : middles qui réalisent des appels le long de la ligne face à une défense de zone sous forme d'aller-retour.
- ☒ Dump and swing : passe en retrait suivie d'une passe latérale.
- ☒ Give and go : une, deux entre handlers.
- ☒ Throw to space : lancer dans l'espace avant ou arrière.
- ☒ Juke : cut contre cut sous forme d'aller retour.
- ☒ Up the line : chercher le long de la ligne.
- ☒ Hitting the dump : chercher le dump vraiment derrière soi.
- ☒ In and out : longues courses alternant cuts en longues et cuts vers le disque.



Les termes utilisés en défense

- ☒ La force : réduire l'espace de jeu de l'adversaire en le forçant à évoluer dans une zone de terrain où on est prêt à défendre.
- ☒ Force home : forcer un côté qui est déterminé durant tout le match comme le côté « maison ».
- ☒ Force away : contraire de la force home.
- ☒ Force side : forcer l'adversaire à jouer en coup droit.
- ☒ Force back : forcer l'adversaire à jouer en revers.
- ☒ Force middle : forcer l'adversaire à remettre toujours les passes au milieu du terrain. Empêcher que ça passe le long de la ligne.
- ☒ Force line : forcer l'attaque à jouer vers les lignes.
- ☒ Force straight : forcer de face pour empêcher les longues.
- ☒ Open side : côté ouvert, zone du terrain qu'on force à jouer.
- ☒ Break side : côté fermé, zone du terrain qu'on empêche de jouer.
- ☒ Breaker : faire une passe dans le côté fermé, tromper la force de la défense.
- ☒ No break : se crie au marqueur quand il y a un receveur potentiel du côté fermé, pour le lui signaler et pour qu'il fasse spécialement attention à ne pas se faire passer du côté fermé.
- ☒ Strike : bloquer les passes le long de la ligne. Force straight généralement.
- ☒ Man to man : marquage individuel.
- ☒ Switch : échanger entre défenseurs le marquage individuel de 2 attaquants. « Tu es en retard sur ton attaquant qui va être potentiellement dangereux, je suis plus prêt, je le prends au marquage individuel, prends mon attaquant en échange ».
- ☒ Block : bâcher le frisbee juste après le lancer.

- ☒ Poaching : lâcher le marquage individuel pour jouer la trajectoire du disque. Se placer entre le lanceur et le réceptionneur.
- ☒ Défense de zone : système défensif mis en place lorsqu'il y a du vent. Constitué de 2 rideaux défensifs de 3 joueurs + un joueur derrière. 3-3-1
- ☒ La cup : 1° rideau de la défense de zone. 3 joueurs autour du porteur de disque.
- ☒ Le 2° rideau : ligne de 3 joueurs qui couvrent les espaces derrière la cup.
- ☒ Le back-back ou deep : défenseur qui couvre les longues possibles derrière les 2 rideaux.
- ☒ Trap : bloquer le lanceur le long de la ligne en l'entourant (1 défenseur sur le lanceur, les autres à 3 mètres).



Analyse technique

Les techniques de lancer :

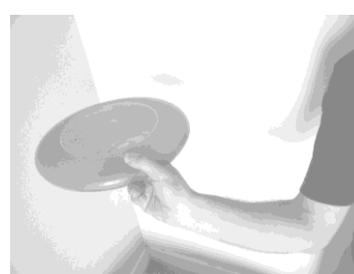
➤ **Le revers (Back hand)**

- Tenir le frisbee pouce au dessus, les 4 autres doigts sont fléchis sous la bordure.
- Etre positionné de profil par rapport à la cible (pied droit vers la cible pour un droitier), les jambes écartées et fléchies (pour être stable sur ses appuis) ainsi que les pieds perpendiculaires au sens de la passe.
- Le disque est tenu à l'horizontal, à hauteur de la hanche arrière. Le bras fléchi se déploie horizontalement vers l'avant et s'arrête fixée vers la cible de façon tendue. Le disque est lâché à hauteur de la poitrine.
- Le bras lanceur donne la puissance (longueur) et la direction du disque (précision) tandis que l'extension du poignet (fouetté) donne la vitesse de rotation au disque. Plus la rotation est intense, plus la trajectoire est rectiligne.



➤ **Le coup droit (side arm)**

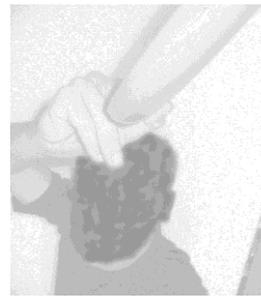
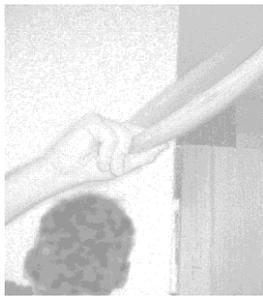
- Position de profil, le pied gauche vers l'avant (pour un droitier), ouvert dans la direction de la cible et perpendiculaire au pied arrière qui reste de profil à la cible.
- Pour le débutant, faire un 3 avec le pouce, l'index et le majeur : pincer le disque, le pousse au dessus, l'index en dessous (tendu pointé vers le centre du frisbee) et le majeur dans la bordure. Pour être plus efficace en terme de précision et de puissance, pincer le disque en réalisant un « V » avec le pouce au dessus et l'index + le majeur collés dans la bordure du disque (cette prise demande plus de poigne pour serrer le disque, difficile pour certains élèves).
- Tenir le frisbee à hauteur de hanche, coude collé au corps, avant bras perpendiculaire au bras en rotation externe, poignet en extension la paume en supination (frisbee en contact avec l'extérieur de l'avant bras).
- Le lâcher consiste en une translation avant de l'épaule à l'avant bras. Le poignet est fouetté. Le bras termine tendu vers le receveur, main ouverte vers le haut. Le geste est le même que pour un ric-hochet.



➤ Le lob (upside)

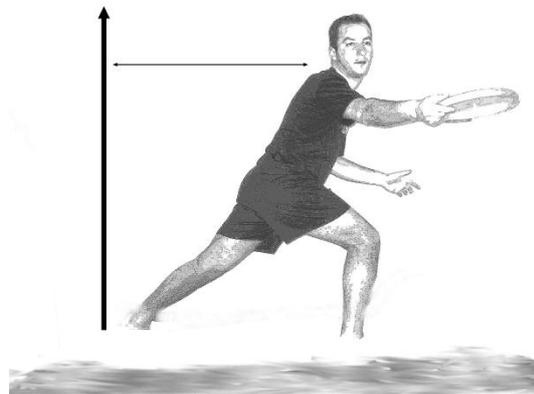
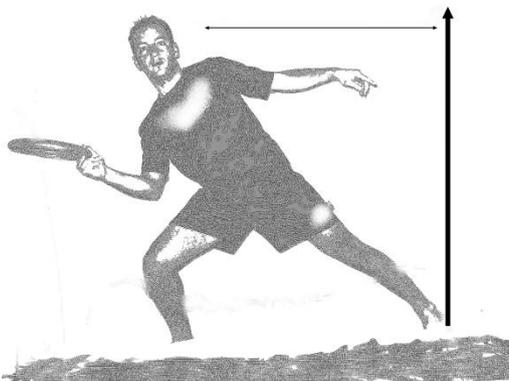
Cette passe permet de trouver une solution offensive directe en passant par-dessus l'ensemble des joueurs. Le disque est lancé sur la tranche et possède une trajectoire haute et tendue.

- Tenue du disque façon coup droit
- Face à la cible, pied droit reculé (pour un droitier), bras gauche tendu vers le haut pour s'équilibrer (position similaire au smash en badminton)
- Le disque est tenu sur la tranche au dessus de la tête
- Lancer bras cassé en visant le plafond du gymnase, bloquer l'épaule gauche.
- Action de catapulte du bras, arrêt à hauteur des épaules.
- Au début du vol le disque est vertical et s'incline légèrement sur la gauche ce qui aide à la réception. L'angle d'arriver facilite la prise de main et la prise d'information visuelle



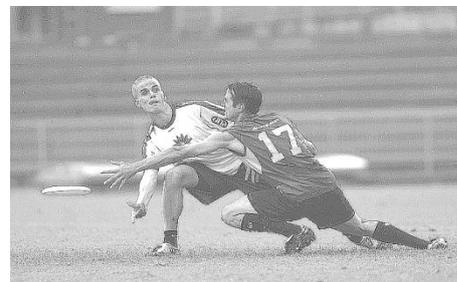
Le pied Pivot :

Il permet de se démarquer du défenseur en s'écartant du champ d'intervention de ses bras et de ses jambes. Le pied pivot est toujours situé derrière de façon à permettre une fente avant, indispensable pour se placer hors de portée d'une interception.



Au plus haut niveau :

Dans les 2 configurations suivantes, que ce soit pour le revers ou le coup droit, les deux attaquants utilisent un pied pivot et une fente avant très basse pour pouvoir exécuter une passe. Les défenseurs sont souvent très proches mais risquent à tout moment de faire une faute en allant au contact. Dans ce cas l'attaquant conserve le disque si la passe est ratée. Si elle est réussie, on joue la règle de l'avantage.



La feinte de lancer :

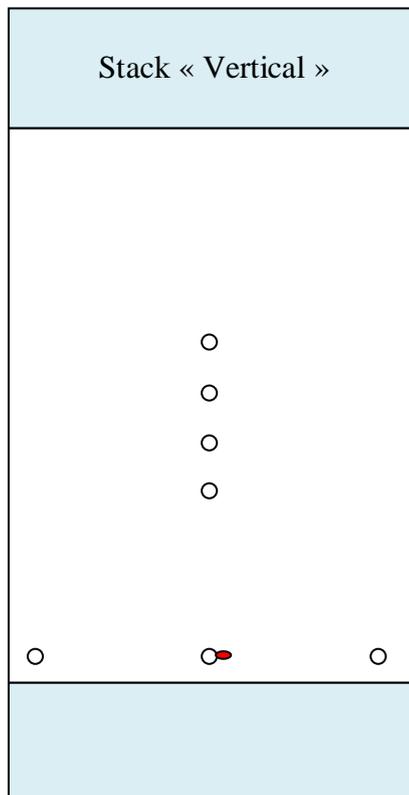
Elle consiste à éliminer le défenseur en feignant un lancer : le but est de faire croire au défenseur à une passe possible dans une direction précise et ainsi le contraindre à s'engager dans une action qui le privera d'appuis stables. L'attaquant, bien équilibré sur ses appuis peut alors prendre de vitesse le défenseur et exécuter une passe dans la direction opposée. Une feinte efficace nécessite un coup de poignet dynamique accompagné d'un pied de pivot accentué.

Dans les 2 cas de figure ci-dessous, les 2 défenseurs se jettent pour intercepter le disque. Les 2 attaquants n'ont plus qu'à retenir leur passe et l'exécuter dans un second temps de l'autre côté en coup droit, libre de tout marquage.

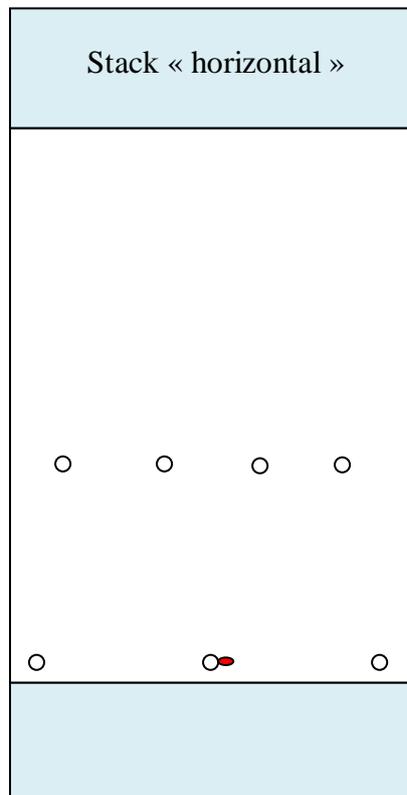


Les "plays" ou "stacks":

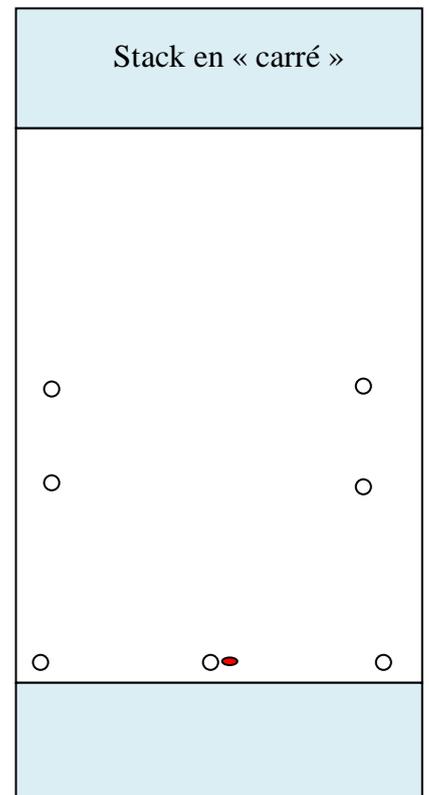
Les "plays" sont utilisés par l'équipe en attaque pour s'organiser collectivement au début du point. Ce sont des positions de départ qui vont permettre de créer et d'utiliser des espaces libres en exploitant des tactiques. On parle de "stack" = placement collectif en début de point. On retrouve majoritairement 3 tendances avec 3 handleurs et 4 middles :



Exploiter des espaces libres dans les couloirs

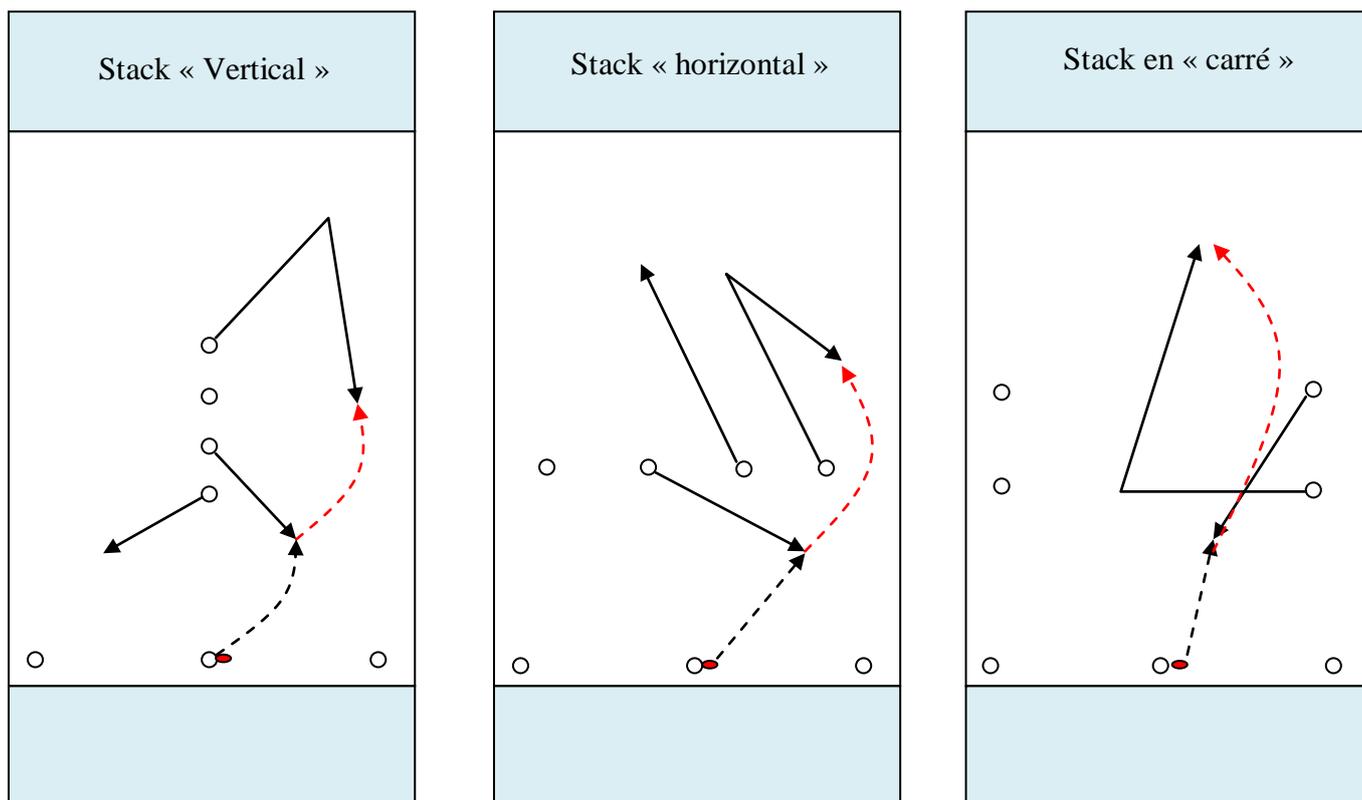


Exploiter des espaces libres en zone avant de terrain en fond de terrain



Exploiter des espaces libres au centre du terrain

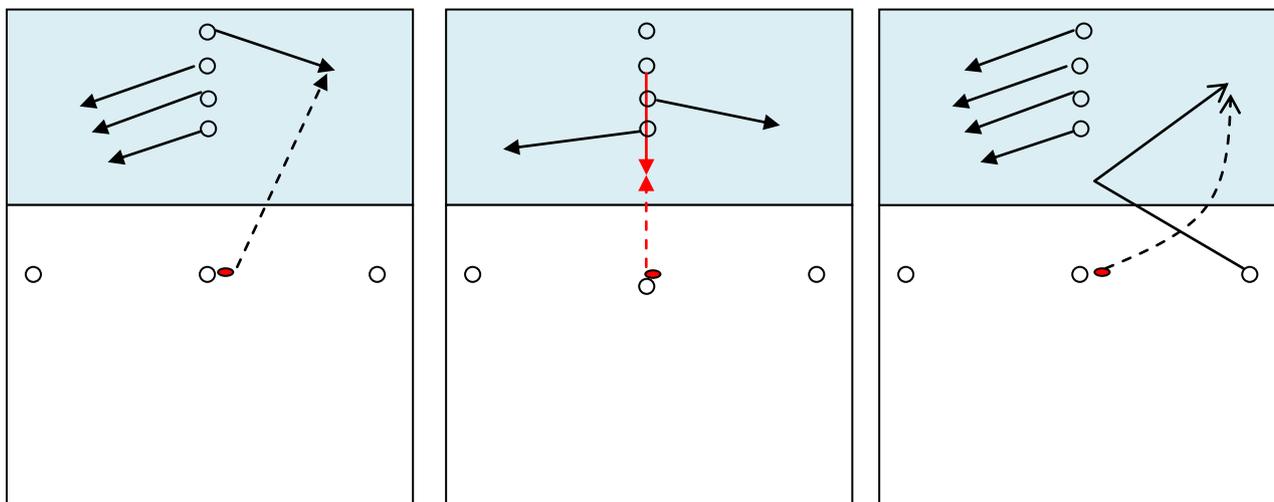
Exemples de combinaisons pour exploiter les espaces libres en début de point :



La conclusion dans la zone de marque

Généralement, les équipes débutantes à l'approche de la zone de marque ont tendance à essayer de se démarquer dans tous les sens. Cependant il faut avoir conscience que si ça bouge beaucoup dans la zone, on emmène son défenseur qui est du coup actif et peut traîner sur les trajectoires du disque. Plus ça bouge, plus les joueurs se croisent, plus les espaces libres sont occupés et plus il est difficile au lanceur de prendre des informations pertinentes et de faire le bon choix. Le placement collectif dans la zone de marque est donc très important pour créer et exploiter efficacement les espaces libres. De façon générale, le play le plus efficace est le stack vertical : dans un volume de jeu réduit (l'en-but) par rapport au reste du terrain, c'est celui qui offre le plus d'espace libre à exploiter. Plusieurs combinaisons peuvent être appliquées.

Exemples de combinaisons pour scorer :



La notion de Force

La Force est une technique défensive et collective pour orienter le jeu de l'équipe adverse vers un espace voulu. Ainsi toute l'équipe en défense peut s'organiser pour se placer sur les trajectoires du disque. Il est ainsi possible de mettre la pression en réduisant le volume de jeu de l'équipe offensive et en perturbant le code de circulation des attaquants. Plus l'espace de jeu est réduit, plus il est difficile aux attaquants de ne pas se gêner lors des appels, plus l'équipe en défense peut lire le jeu offensif et s'organiser pour être les trajectoires du disque ou dissuader la passe en bloquant les appels des attaquants.

La force est déterminé au début du point par chacune des équipes (l'équipe qui attaque détermine la force qu'elle utilisera en cas de Turn-over) afin que chaque défenseur applique bien la même. Cette force est visible lorsque le marqueur se place sur le lanceur. Chaque défenseur qui se retrouve sur le porteur du disque doit obligatoirement adopter une position latérale par rapport au lanceur.

Exemple : si on décide de forcer l'équipe adverse à jouer vers le couloir gauche du terrain, le défenseur doit se placer sur le côté droit du lanceur. Si il fait bien son travail, le disque ne passera pas dans son dos. Par contre si c'est le cas, on dit qu'il s'est fait breaker.

Tout le jeu tactique concernant la force consiste pour les défenseurs à bien la tenir pour ne pas se faire surprendre par un break qui les prendrait de vitesse par la suite, et pour les attaquants à s'organiser collectivement pour breaker cette force et s'ouvrir des espaces de jeu non défendus, et atteindre ainsi plus facilement la zone de marque.

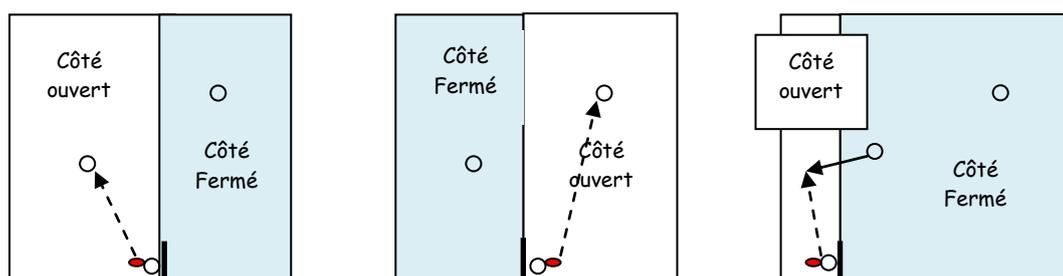
Il existe différentes forces :

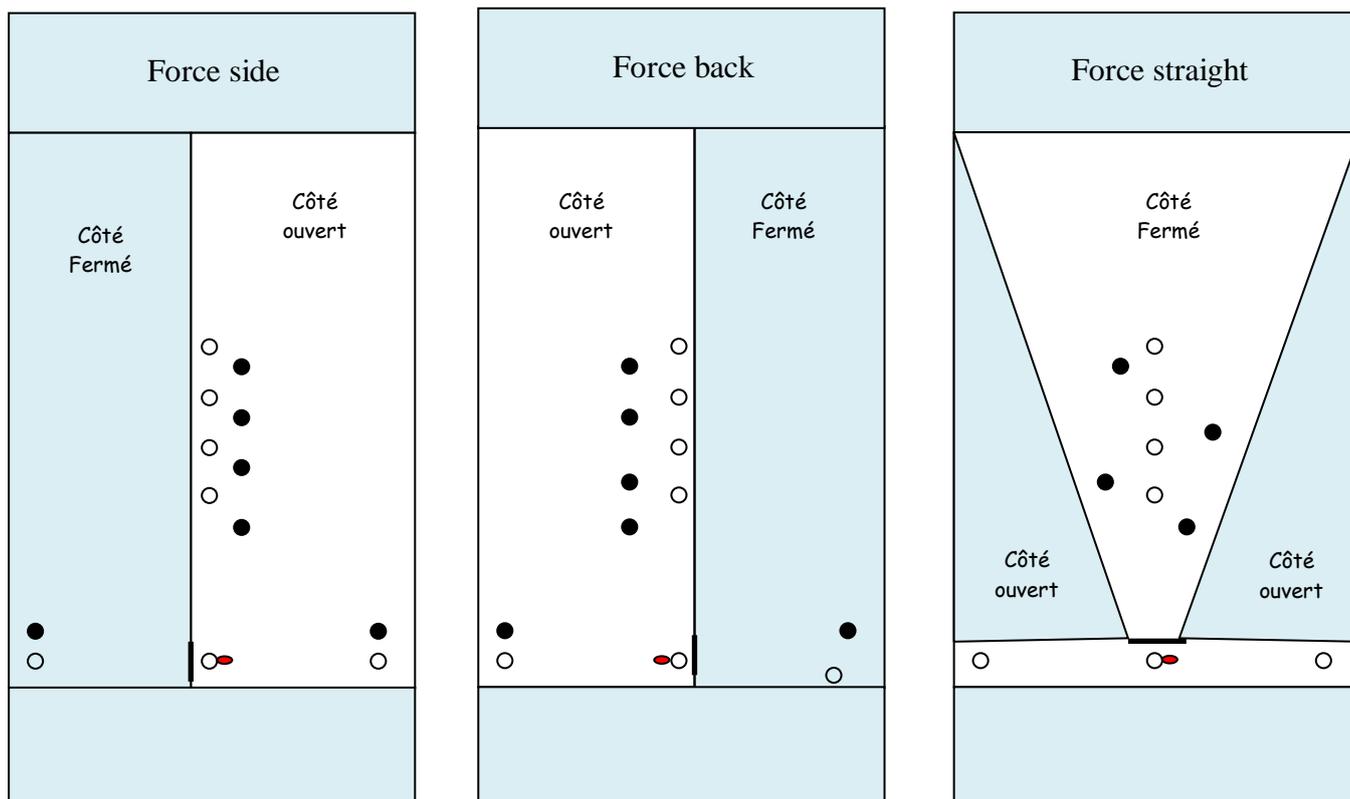
- "force side" = on force l'adversaire à lancer en coup droit
- "Force back" = on force l'adversaire à lancer en revers
- "Force straight" = on défend de face pour empêcher d'armer les "longues"
- "Force middle" = on force l'adversaire à jouer au milieu du terrain
- "Force lignes" = on force l'adversaire à jouer vers l'extérieur du terrain
- "Force home" = comme il y a des gauchers et des droitiers, on détermine un côté qui s'appelle "home" pour ne pas se tromper de force
- "Force away" = c'est la force opposée à la force "home". On détermine au début du match le côté home et le côté away. Ce sont en fait des forces Side et des forces Back, mais ça évite de se tromper quand on marque un gaucher.

On parle alors de "côté ouvert" et de "côté fermé"

- Côté ouvert : c'est le côté où le jeu va se développer si la force est bien tenue.
- Côté fermé : c'est l'espace de jeu dans lequel ne peut pas évoluer l'équipe offensive si la force est bien tenue. C'est la zone d'ombre situé derrière le marqueur.

Si les forces sont bien tenues, les appels ne peuvent se faire que dans le côté ouvert ce qui réduit les solutions offensives et réduit en même temps la surface de jeu à couvrir par la défense.





Si le marqueur tient bien sa force et empêche le porteur du disque de faire une passe dans le côté fermé, les défenseurs n'ont plus qu'à se placer dans le côté ouvert sur les éventuelles trajectoires de passes possibles.

Cela devient très difficile pour les attaquants de créer et d'utiliser des espaces libres où le disque peut être lancé

La "Force" permet à la défense de mettre une pression défensive en diminuant le champ d'intervention des attaquants. Elle perturbe les stratégies offensives et permet de créer de l'incertitude chez l'adversaire.

L'attaque va devoir alors exploiter à bon escient :

- pour le lanceur les techniques de démarquage comme le pied pivot et la feinte pour breaker
- pour les receveurs alterner les cuts contre cuts afin d'obliger les défenseurs dans un premier temps à les suivre et à quitter leur position sur les trajectoires, puis dans un second temps proposer des courses d'appel dans les espaces libres créés.



Intérêts et inconvénients des différentes forces utilisées

Source : Séminaire FFDF 2010 : "Améliorer la performance d'une équipe Ultimate : "caractérisations et applications" et "Analyser les caractéristiques de l'élite pour développer les perspectives de formation des joueurs à tout niveau".

➤ Force coup droit ou revers

| Intérêts | Inconvénients |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - facilite le travail des défenseurs : on sait toujours du quel coté on force. <p><u>Coup droit</u> : + dur d'avoir un coup droit long / passe très courte surtout quand il y a du vent. Lorsqu'il pleut le disque est très glissant pour cette prise.</p> <p><u>Revers</u> : jeu plus ralenti (armement + trajectoire davantage planante), le upside en transversale ne permet pas d'être exploité et de changer de coté.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - le coté ouvert peut être très large (quand le porteur est de l'autre coté). <p><u>Coup droit</u> : break plus facile en un inside et en upside (dans la grande diagonale).</p> <p><u>Revers</u> : permet un répertoire de passes avec une distance plus grande et davantage en profondeur.</p> |

➤ Force ligne extérieure

| Intérêts | Inconvénients |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Coté ouvert le plus petit possible - Limite les diagonales vers l'avant et le jeu dans l'axe - appropriée au vent qui pousse dehors - Provoque du jeu en longue (duels) - pas de stabilité dans l'attaque (variation obligatoire des lancers), oblige des appels différents. | <ul style="list-style-type: none"> - Limite la surface d'intervention des défenseurs - Le marqueur doit être fort pour ne pas se faire breaker - Capacité de mon équipe à se repositionner à chaque passe (prise d'information en + sur le porteur/marqueur nécessaire à chaque passe) - Provoque du jeu en longue (duels) - Mobilisant physiquement - besoin d'échanges efficaces sur le terrain et avec la side line (les remplaçants sur la touche) - piège quand le disque est au centre, difficile de savoir quel côté forcer |

➤ Force Middle

| Intérêts | Inconvénients |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Ramène de la densité dans l'axe du terrain (remise en jeu des non-porteurs) - Favorise le swing/dump (limite le jeu en profondeur, augmente le nombre de passes) - Multiplie le besoin de prises d'infos pour le porteur - Mobilise tous les défenseurs en situation (facilite le switch, la défense de trajectoire). - Rend le break moins intéressant | <ul style="list-style-type: none"> - Limite en profondeur - Donne plus d'angle de jeu au porteur - pas en situation de trapper (être bloqué le long de la ligne) - Défense pas agressive (défense conservatrice... probablement plus longue). - Favorise le swing/dump (reset = passe qui permet de remettre le compte à zéro). - Le marqueur doit être très rapide en remplacement. |

➤ Force straight up

| Intérêts | Inconvénients |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Bloquer le jeu long - Bloquer le jeu dans l'axe central du terrain | <ul style="list-style-type: none"> - Rend difficile le jeu de défenseurs (observation / remplacement / pas se faire embarquer) - Favorise le dump - Plus on est près de la zone, plus c'est dangereux |

La défense de zone

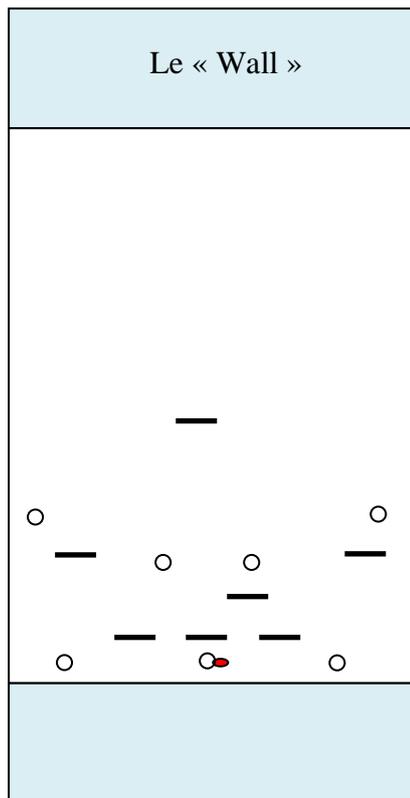
Source : (play book du SUN frisbee club de créteil)

Généralement utilisée lorsqu'il y a beaucoup de vent afin d'empêcher les passes vers l'avant. Bien réalisée collectivement, elle oblige l'attaque à multiplier la circulation du disque et à être très fort psychologiquement pour rester patient et remonter le disque progressivement.

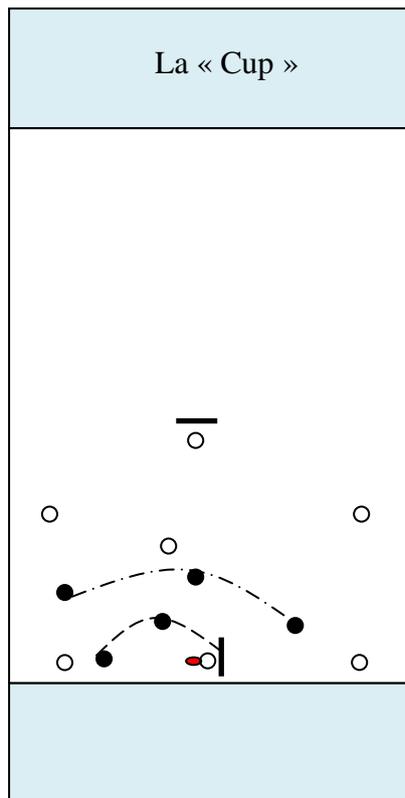
Il existe plusieurs variantes, mais celle qu'on retrouve est généralement une 3-3-1 : un premier rideau de 3 joueurs autour du porteur du disque, un deuxième rideau plus large pour couvrir le premier si des passes le transperce, et enfin un deep (libéro) qui couvre les passes longues.

deux exemples de défenses de zone

Très difficile de passer le premier rideau qui est à plat. La seule solution est de multiplier le swing pour l'obliger à se déplacer et à le prendre de vitesse sur les extérieurs. Zone attentiste.



Le « Wall »



La « Cup »

Zone plus agressive qui met davantage la pression sur le porteur du disque. Mais il est davantage possible de percer le premier rideau.



Intérêts et inconvénients d'une défense de zone

Source : Séminaire FFDF 2010 : "Améliorer la performance d'une équipe Ultimate : "caractérisations et applications" et "Analyser les caractéristiques de l'élite pour développer les perspectives de formation des joueurs à tout niveau".

| Intérêts | Inconvénients |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Complexifie la prise d'information du lanceurLimiter les angles- Nivelle les niveaux physiques- Valable quelque soit l'attaque adverse (casse les plays)- Meilleure exploitation des conditions climatiques- Confort psychologique- Impose un type de jeu à l'attaque (type d'attaque, vitesse de jeu...)- Réduit la distance de jeu par l'occupation des espaces (limite le jeu long, les renversements...)- Fait augmenter le nombre de passes (donc le risque de perte)- Fait gagner du temps (gain au score...).- Permet le surnombre de défenseurs | <p>Une erreur individuelle se paye cash.</p> <ul style="list-style-type: none">- Implique de rester patient, confiant sur la durée- Besoin de rester fort en psychologie collective- Besoin d'uniformité du niveau tactique du groupe- Risque le surnombre de solutions pour le porteur- Point qui dure longtemps, à éviter lorsqu'on est mené. |



Les autres disciplines du frisbee



Elles peuvent être conçues comme des ateliers ludiques pour travailler la technique des lancers

Disc golf
Freestyle
DDC
Distance
TMA, LCR
Précision

Source des règles : www.ffdf.fr

➤ Disc Golf

Le Disc-Golf se joue comme le Golf, mais au lieu de lancer une balle à l'aide d'un club, le joueur de Disc-Golf lance un disque (frisbee) à la force du bras. Ce sport ludique, écologique et populaire, importé des États-Unis, est pratiqué depuis le début des années 70.

L'objectif est de réaliser un parcours composé de 9 à 18 trous en un minimum de lancers. Il existe en 2008 plus de 2 500 parcours dans le monde dont 1 800 aux États-Unis et au Canada, 10 en France.

Chaque "trou" est constitué d'un "départ" et d'une "arrivée". Le "départ" est matérialisé par une zone de lancement. L' "arrivée" est représentée par une corbeille métallique, munie de chaînes destinées à amortir l'arrivée du disque. Un disque peut voler et également rouler sur le sol.

➤ Freestyle

Le but du freestyle est d'effectuer des figures artistiques et acrobatiques, seuls ou à plusieurs. Il est possible d'utiliser un ou plusieurs disques. Un jury détermine alors le meilleur des concurrents.

l'exercice de freestyle consistera, par équipe de 2 ou 3 joueurs agissant en concert, à exposer un exercice de figures libres que l'on juge pour le score sur la base de la présentation, la difficulté et l'exécution. L'exercice sera accompagné par la musique et consistera à effectuer une série de combinaisons par les participants.

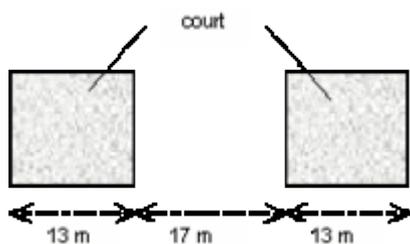
➤ DDC (Double Disc Court)

Le DDC oppose deux équipes de deux joueurs et se joue avec deux disques. Il y a plusieurs façons de marquer un ou des points : quand le disque touche le sol dans le court de l'équipe adverse et y reste, quand l'autre équipe touche les deux disques en même temps (deux points marqués), quand un disque touche le sol hors du court l'autre équipe marque un point.

Les règles simplifiées du Double Disc Court.

Le but du jeu

Le Double Disc Court (DDC) oppose deux équipes de deux joueurs et se joue avec deux disques. Le disque Wham-O pro model 110 grammes est le disque officiel pour le DDC, mais des disques similaires peuvent aussi être utilisés.



Le schéma ci-contre montre le terrain de jeu. Il y a deux courts, chacun défendu par une des équipes. Deux disques sont simultanément lancés et renvoyés par les équipes.

Il y a plusieurs façons de marquer un ou des points :

- quand le disque touche le sol dans le court de l'équipe adverse et y reste,
- quand l'autre équipe touche les deux disques en même temps (deux points marqués),
- quand un disque touche le sol hors du court l'autre équipe marque un point.

Généralement un jeu se déroule en un ou plusieurs sets de 15 points chacun. Les matchs se jouent généralement au meilleur de trois ou cinq sets. Vous trouverez ci-dessous les règles principales du jeu.

Les règles les plus importantes

L'engagement (le service)

Chaque équipe se tient dans son propre court et tient en main un disque. Un des joueurs non lanceur donne le signal de départ (Prêts ? Deux, un, LANCEZ !) et les deux équipes lancent et mettent simultanément leur disque en jeu. Les joueurs doivent lancer au mot "LANCEZ".

Le déroulement du jeu

Après le service chaque équipe essaie d'attraper le disque de l'autre équipe et de le renvoyer à nouveau. Chaque nouveau lancer doit être effectué de l'endroit où le disque a été attrapé. Un joueur n'a pas le droit de marcher avec le disque en main. Quand le disque est attrapé hors du court, il est remis en jeu de l'endroit où il a quitté le terrain de jeu.

L'échange continue jusqu'à ce qu'un disque soit hors limite, qu'un disque s'arrête dans le court, ou qu'un double soit marqué (voir ci-dessus). L'équipe qui a marqué le dernier point donne l'appel du service suivant. Les joueurs d'une équipe alternent le service pour chaque échange.

Lancers et réceptions

Les joueurs peuvent réceptionner un disque avec une ou deux mains. Il n'est pas permis d'attraper ou d'interférer avec un lancer de son coéquipier, donc vous ne pouvez pas lancer à votre coéquipier. Il est par contre permis d'effleurer un disque avant de l'attraper. Dans ce cas, un joueur peut frapper vers le haut le disque qui arrive et ensuite l'attraper. Cette technique peut être utilisée pour éviter un "double" quand deux disques approchent d'un court en même temps. Le premier disque est frappé et envoyé à deux ou trois mètres au dessus du sol. Tandis que le disque est toujours en l'air, le coéquipier attrape le second disque et le lance immédiatement. L'autre disque peut être joué sûrement. Il est aussi autorisé d'attraper un disque effleuré ou frappé par son coéquipier.

Les lancers doivent être effectués depuis l'intérieur du court du joueur. Les lignes ne font pas partie du court. Si un joueur se tient hors du court au moment du lancer, l'autre équipe marque un point.

La situation où chaque équipe tient un disque et ne lance pas est appelé une impasse. L'équipe qui a marqué le dernier point a l'initiative et doit lancer la première. L'équipe qui a l'initiative doit lancer dans les quatre secondes.

Score

- Un point est marqué par l'équipe qui lance si le disque touche le sol dans le court de l'autre équipe et reste dans le court.
- Un point est marqué contre l'équipe qui lance si le disque touche le sol en dehors du court de l'autre équipe, ou roule hors du court après avoir touché le sol.
- Si les joueurs d'une équipe touchent les deux disques simultanément pendant le jeu, l'autre équipe marque deux points. Cette situation est appelée un double.

Note: vous pouvez marquer avec les deux disques simultanément. Par exemple : un lancer de l'équipe 1 est hors limite et en même temps un lancer de l'équipe 2 est dans le court. L'équipe 2 marque deux points. Il y a une

exception à cette règle : vous ne pouvez pas lancer un disque après que l'autre disque ne soit hors limite ou arrêté dans le court. Si vous le lancez, vous ne pouvez plus marquer de point pour votre équipe. Mais un point (supplémentaire) contre votre équipe sera marqué si ce disque est hors limite.

La situation où les disques, lancés par des équipes différentes, sont tout les deux dans le court ou hors limites est appelée un break. Aucun point n'est attribué. Le jeu continue avec les deux autres joueurs au service. L'équipe qui a marqué le dernier point a l'initiative.

Stratégie du jeu

La stratégie de base du jeu est de menacer de doubler vos adversaires, en les forçant à attraper les deux disques en même temps. Cela s'obtient typiquement en lançant le premier disque avec une grande courbe et le second disque un peu plus tard avec force et tout droit. Ils ne peuvent se sortir de cette situation qu'avec grande difficulté.

La première tâche d'un jeu réussi est d'être capable de garder le disque dans le court. Utilisez de hautes trajectoires courbes extérieures et visez le milieu du court. Cela évitera que le disque ne roule hors du court. Arrangez vous aussi pour qu'un joueur de l'équipe couvre l'avant du court et l'autre la partie arrière. Le joueur arrière est aussi responsable pour décider comment l'équipe essaiera d'échapper à des attaques doublantes. Une bonne communication entre les membres de l'équipe est essentielle.

Pas d'arbitre

Comme tous les sports de disque, le Double Disc Court se pratique sans arbitre. Les joueurs sont eux-mêmes responsables du bon déroulement du jeu. Ce document fournit uniquement les règles les plus importantes. C'est suffisant pour commencer. Bien sûr, si vous voulez participer à des compétitions officielles, il est préférable de connaître toutes les règles. Votre club local peut vous les fournir. Vous pouvez aussi les télécharger depuis le site web de la FFDF. De plus, les joueurs les plus expérimentés dans un tournoi sont souvent prêts à donner des explications si nécessaire.

➤ Distance

Les joueurs lancent le disque aussi loin qu'ils le peuvent en restant derrière une ligne. La distance de la ligne à l'endroit où le disque touche le sol est mesurée. Chaque joueur a cinq essais et le meilleur est retenu. L'[record du monde](#) est à plus de 200 mètres !

➤ TMA, LCR

Temps Maximum en l'Air (TMA)

Le but est maintenir le disque en l'air le plus longtemps possible et ensuite de le rattraper à une main avant qu'il n'atteigne le sol. Le temps que le disque reste en l'air est chronométré. Chaque joueur a cinq essais et seul le meilleur temps compte. Pour une mesure précise, on utilise trois chronomètres. La médiane ou la moyenne des trois temps est utilisée. Pour le moment le [record du monde](#) est de 16,72 secondes.

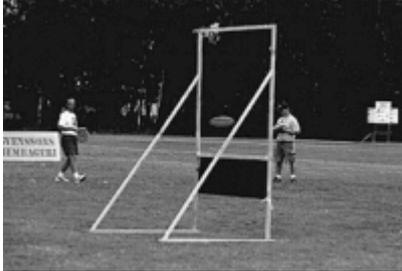
Lancer Courir Rattraper (LCR)

Même principe que le TMA, sauf que c'est la distance parcourue entre le lancé et le rattrapé qui est comptée.

Pour le moment le [record du monde](#) est de 75,51 m.

➤ Précision

Dans cette épreuve, le but est de lancer aussi précisément que possible. Les joueurs lancent depuis sept positions différentes, quatre disques sont lancés vers un cadre de 1,5 par 1,5 mètre (voir schéma). Le cadre est placé à une hauteur d'un mètre au dessus du sol. Chaque fois qu'un disque passe à travers le cadre, il y a un point. Le record du monde est de 25 sur 28 points.



Pour votre propre tournoi vous pouvez ajuster la taille de la cible, les distances et les positions à votre guise. Quand vous n'avez qu'un espace limité de disponible, assurez vous de pouvoir tourner la cible pour les lancers en coups droit. De cette façon vous pouvez aussi jouer à ce jeu en salle.