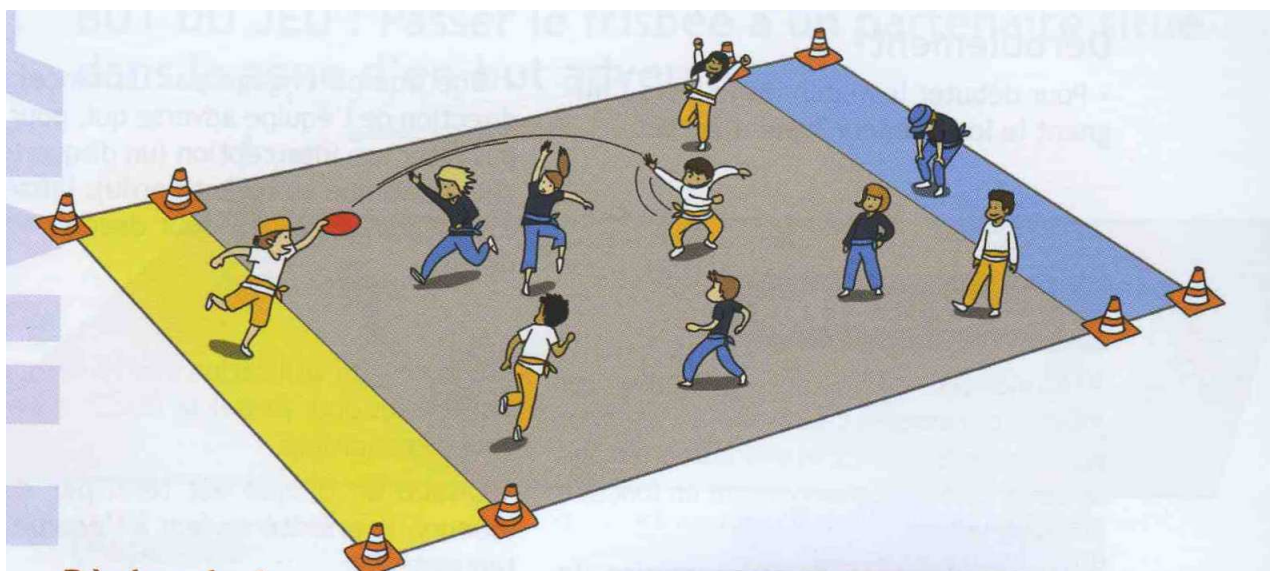




Ultimate Des jeux pour progresser

L'ultimate au capitaine

But du jeu : Passer le disque au capitaine qui se trouve dans la zone d'en but.



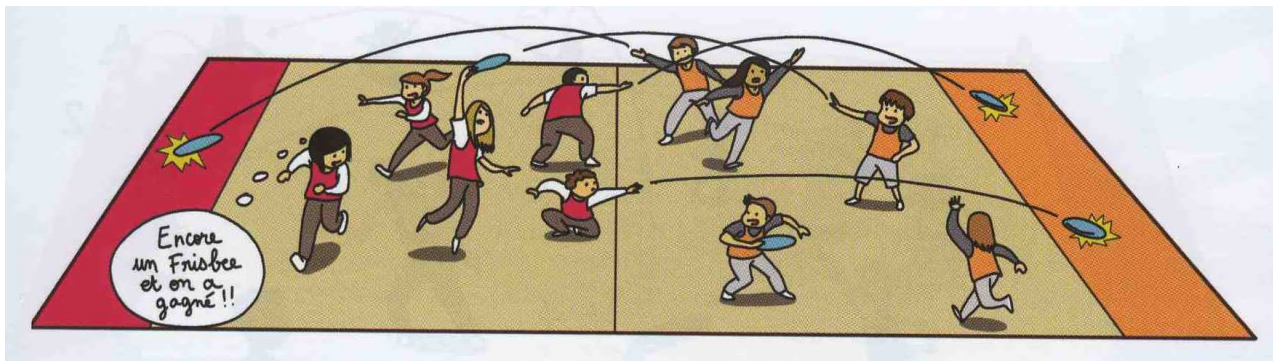
Règles du jeu : Appliquer les mêmes règles que celles de la balle au capitaine combinées à celles de l'ultimate.

Variables :

- Une petite balle légère intermédiaire entre balle de tennis et ballon de hand-ball peut être utilisée.
- Le capitaine peut-être remplacé par le joueur qui réussit la transmission.

Le disque brûlant

But du jeu : Faire atterrir les disques dans l'en-but adverse.



Règles du jeu :

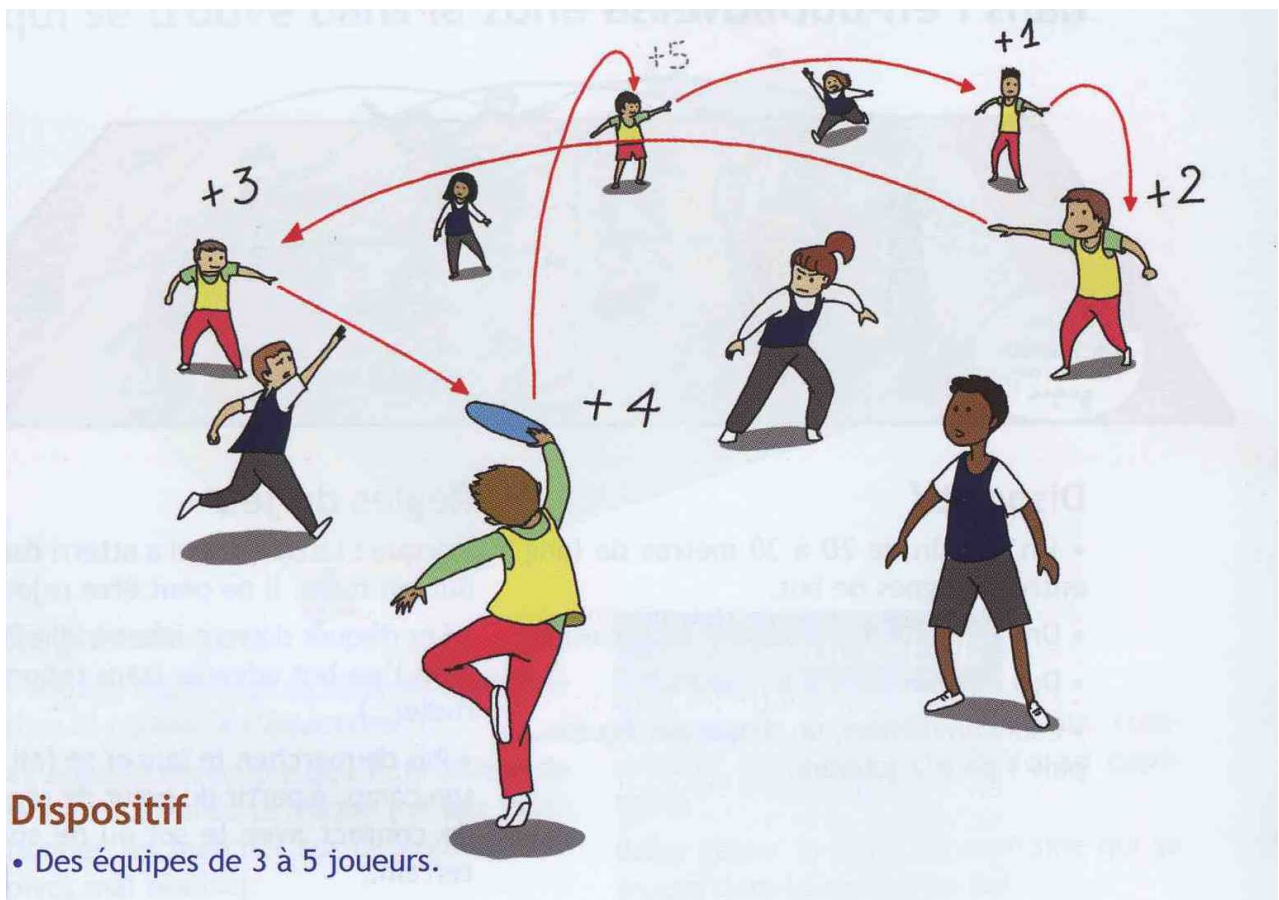
- Le disque qui a atterri est mort, il ne peut être rejoué.
- Les disques doivent atterrir directement dans l'en-but adverse (sans rebond, sans rouler...)
- Le jeu s'arrête quand le ou tous les disques se retrouvent dans les en-but.

Variables :

- Travailler sur différents types de réceptions.
- Travail des interceptions des disques en vol (interception peut donner le droit d'avancer jusqu'à la ligne médiane).

La passe à cinq

But du jeu : Réussir 5 passes consécutives.



Dispositif

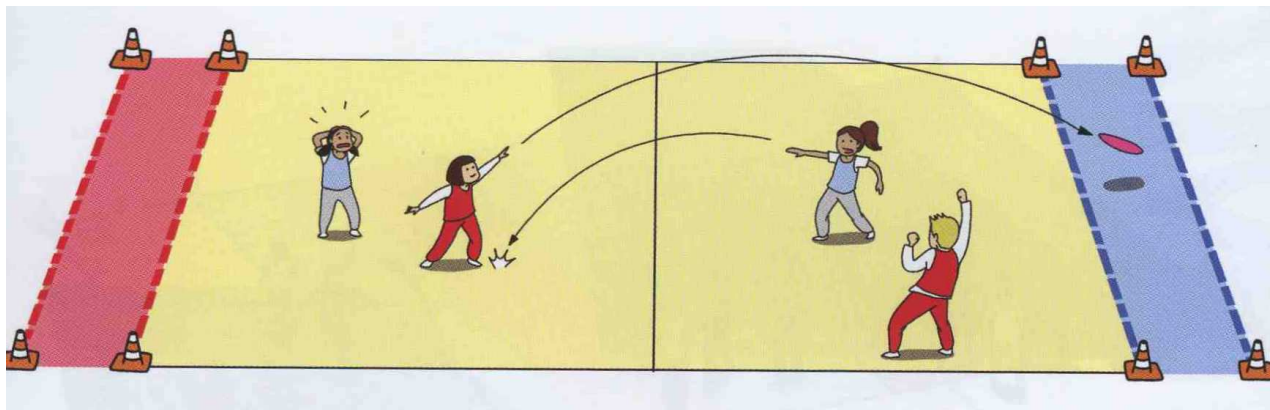
- Des équipes de 3 à 5 joueurs.

Règles du jeu :

- Une équipe tente de réussir 5 passes consécutives, l'autre équipe d'intercepter le disque pour, à son tour, tenter les 5 passes.
- Respect strict des règles d'or de l'Ultimate (ne pas se déplacer avec le disque, ne pas entraver le lanceur).
- Quand le disque tombe au sol suite à la maladresse d'un récepteur, il revient à celui-ci, mais le compteur des passes revient à zéro.
- Si le disque tombe directement au sol, sans avoir été touché, il change d'équipe.

Le gagne terrain

But du jeu : Envoyer le disque au-delà de la ligne d'en-but adverse.



Règles du jeu :

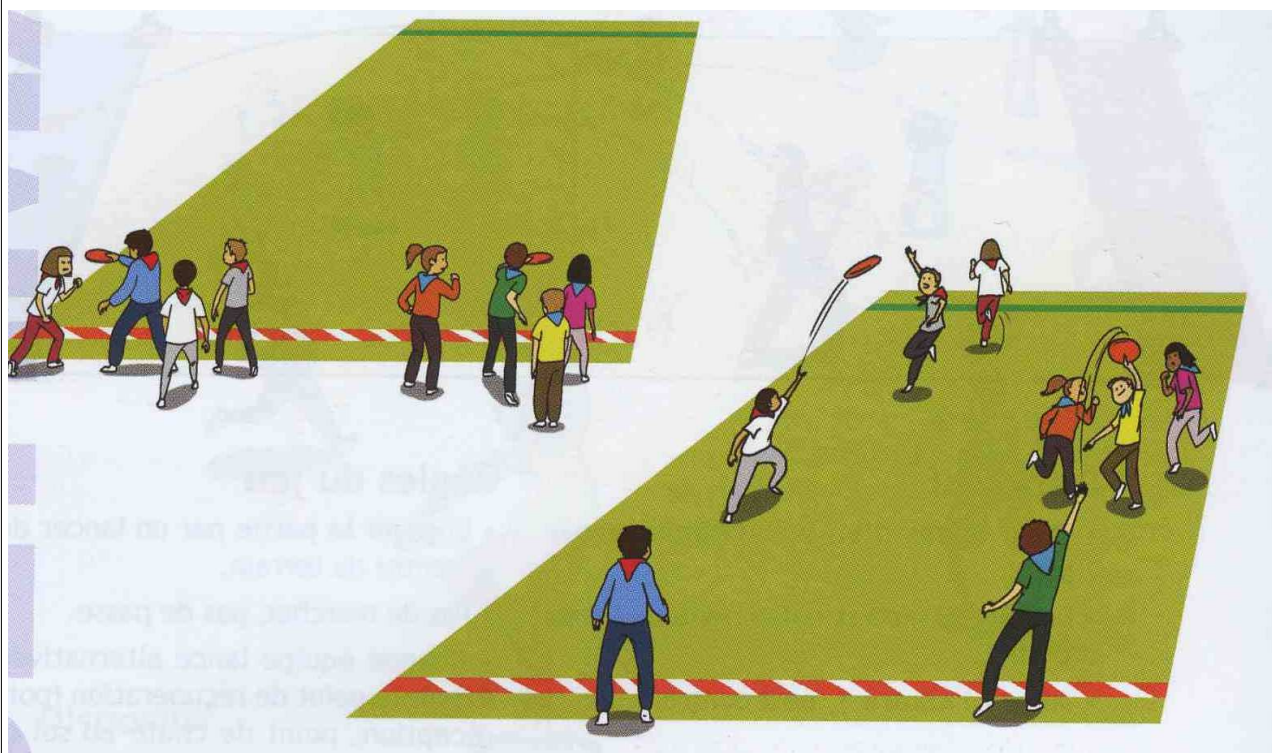
- Engager la partie par un lancer depuis le centre du terrain.
- Chaque équipe lance alternativement depuis le point de récupération (point de réception, point de chute au sol ou de sortie).
- L'équipe marque 1 point chaque fois que le disque franchit la ligne d'en-but adverse.

Variables :

- Varier les modalités de lancer.

Le relais

But du jeu : Marquer dans l'en-but adverse avant l'autre équipe.



Règles du jeu :

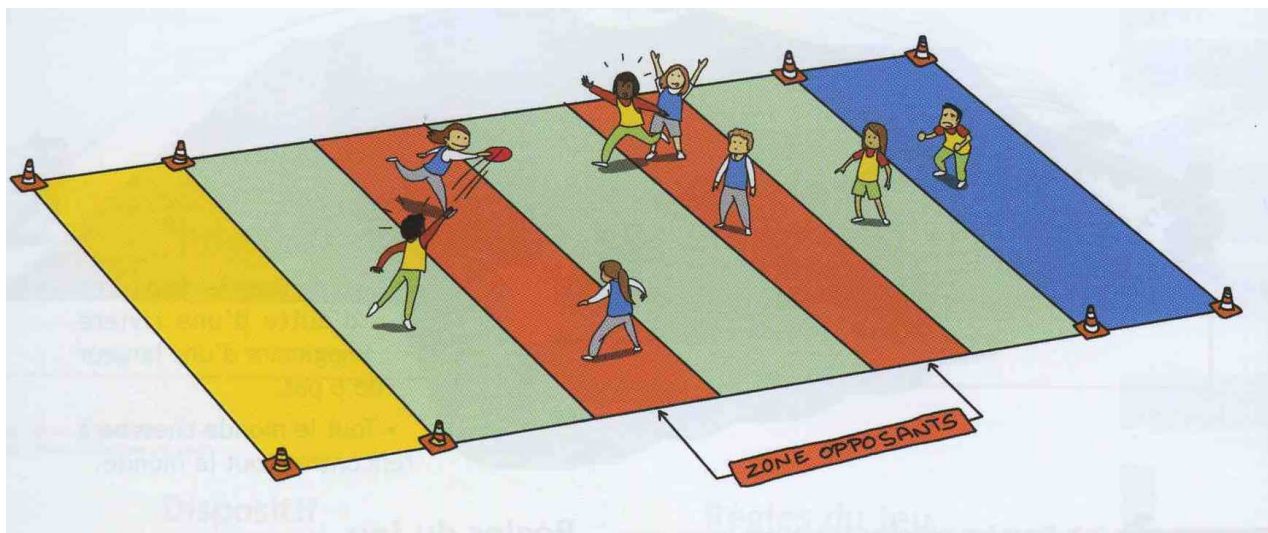
- Les deux équipes démarrent ensemble depuis leur ligne de but, de passe en passe, pour réceptionner le disque dans l'en-but adverse.
- Pas de marcher avec le disque ni d'interception de celui des adversaires.
- L'équipe qui réussit la passe ultime marque un point.

Variables :

- Mise en place d'un intercepteur qui pourra, s'il capte le disque, le renvoyer le plus loin possible dans le camp adverse.

Le relais barrage

But du jeu : Marquer dans l'en-but adverse sans se faire intercepter son disque.



Règles du jeu :

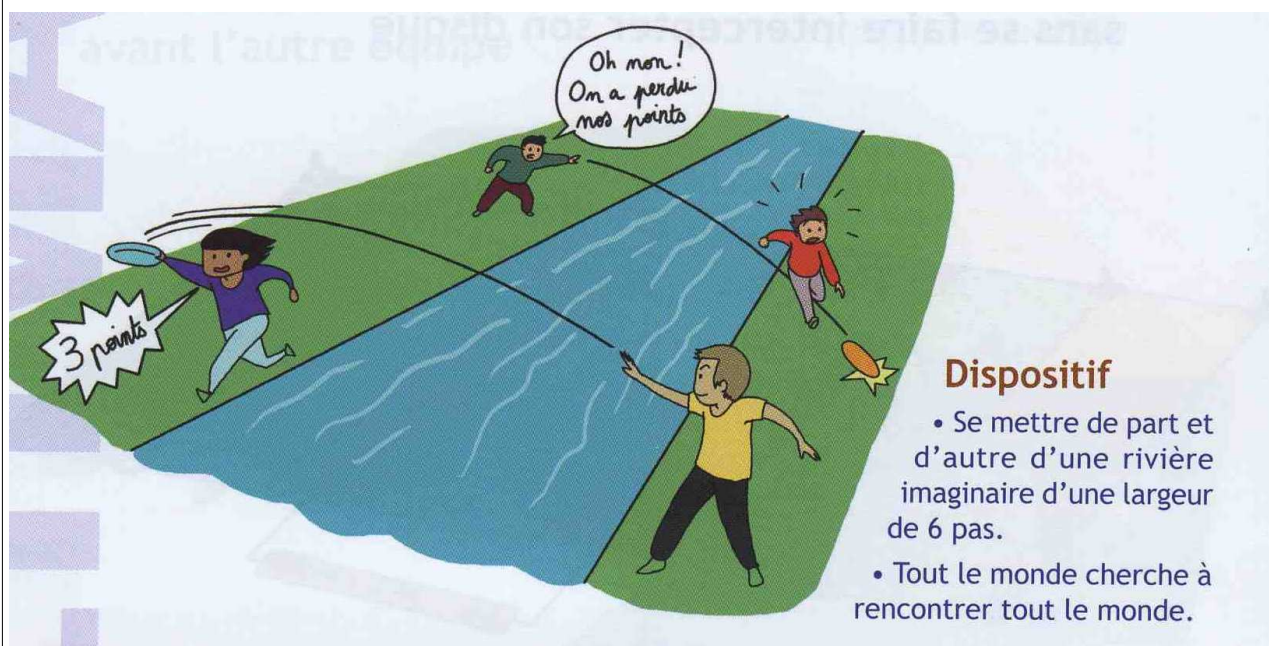
- Les zones oranges sont réservées aux défenseurs.
- Les équipes placent des joueurs librement dans les différentes zones du terrain.
- En cas d'interception, le défenseur renvoie le disque vers le but adverse.
- Si le disque sort ou tombe, l'équipe attaquante peut poursuivre sa tentative à partir du point de chute.
- Si le disque tombe dans une zone orange, il est renvoyé par les défenseurs.
- Changement de rôles après un certain nombre de tentatives.

Variables :

- Disque au sol, essai perdu : l'équipe repart de son en-but.

Les bons copains

But du jeu : Réussir plusieurs séries de 5 passes.



Règles du jeu :

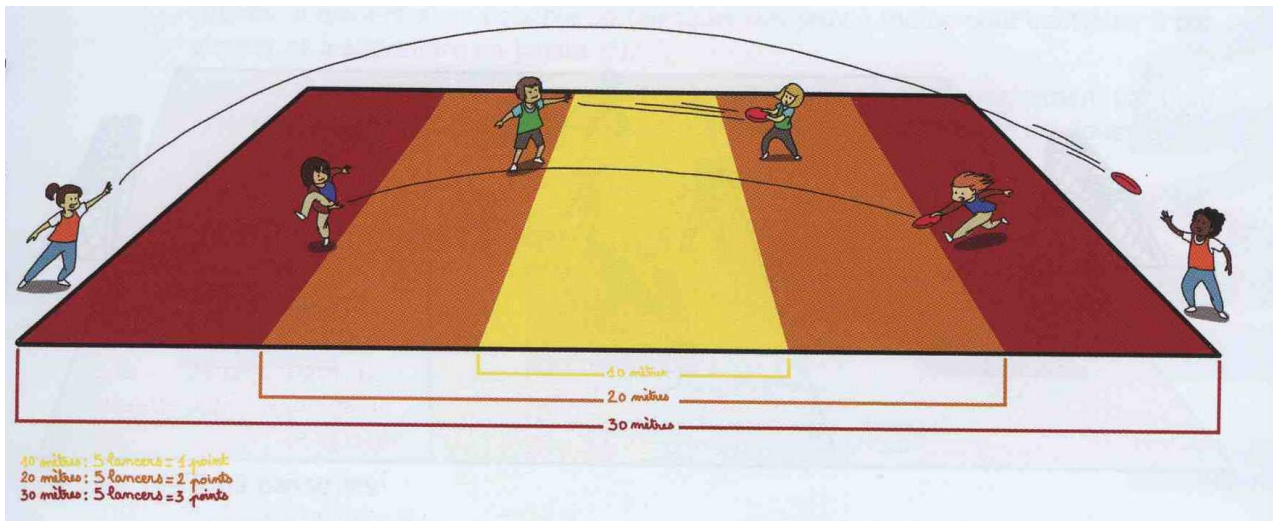
- Une série de 5 passes consécutives sans faire tomber le disque apporte un point à chacun.
- Le compteur n'avance pas si le disque tombe.

Variables :

- Changer de partenaire à chaque lancer.
- Effectuer le plus de lancer possible au dessus de la rivière par équipe.
- Le lanceur doit rejoindre l'autre rive après son lancer et ainsi de suite (travail à trois).

Les records

But du jeu : Réussir des passes au-dessus d'une rivière en crue.



Règles du jeu :

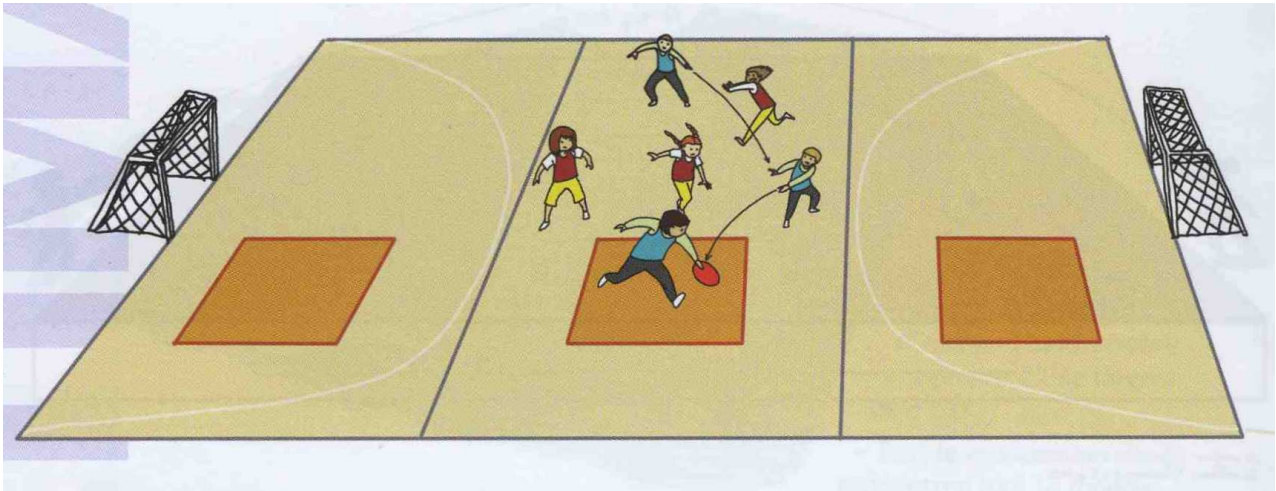
- Marquer le plus de points possible en respectant les modalités de lancer ou de réception.
- Chaque zone apporte 1, 2 ou 3 points.
- Combiner toutes les possibilités d'échanges avec différentes formes de concours : record de passes, plus grande série de passes réussies (par exemples 5x5 passes)... au dessus de la zone 1, puis 2, Puis 3...

Variables :

- Modalités d'attraper : à deux mains (prise crocodile), à deux mains pouces en bas, à deux mains pouces en l'air, dans le dos, sous la jambe...
- Modalités de lancer : revers, sous la jambe, dans le dos, coup droit, attraper et lancer dans le même mouvement.

La boîte chaude

But du jeu : Faire une passe à son équipier situé dans la boîte.



Règles du jeu :

- L'équipe qui arrive à passer le disque à un partenaire qui est dans la boîte (zones carrées) marque un point.
- Règles d'or de l'Ultimate (ne pas se déplacer avec le disque, ne pas entraver le lanceur).
- Engagement à partir d'une des limites du terrain.
- Un joueur de l'équipe attaquante ne doit pas rester plus de trois secondes dans la boîte.

Variables :

- Des zones avec des joueurs fixés dans les boîtes peuvent être définies (création d'un surnombre offensif).

