

# Favoris – Freestyle – Frisbee

## Freestyle – Frisbee: Passe à dix (forme de base)

Cet exercice intensif prépare les élèves de manière idéale à la leçon avec le frisbee.

Deux équipes (cinq élèves au plus par équipe) s'affrontent. L'équipe en possession du ballon essaie d'enchaîner le maximum de passes.



### Règles:

- Dribble autorisé.
- Trois pas permis ballon en main.
- Interdiction de toucher l'adversaire pour lui prendre le ballon.
- Celui qui commet une faute lève la main pour l'annoncer.
- Le ballon peut être gardé trois secondes en main avant d'être joué.
- Les parois font office de but.

Quelle équipe réussit à toucher le mur avec le ballon grâce à un habile jeu de passes? Le point est marqué si le ballon rebondit sur le mur et est rattrapé par un coéquipier.

### Variante

Au lieu des trois pas, le joueur en possession de la balle a droit à un pied de pivot.

**Matériel:** Ballon

Source: [Gorilla](#)

# Freestyle – Frisbee: Revers ou backhand

Cet exercice explique la technique du revers, de la prise au lancer, et la position du corps pendant toute l'exécution.

## Prise

Tenir le frisbee avec la main qui lance en mettant les doigts sous le bord et le pouce au-dessus.

## Lancer (pour un droitier)

Avec la jambe droite, faire un pas vers la gauche en pivotant les hanches et le torse vers la gauche. La main droite est tendue vers l'arrière. Pivoter le haut du corps vers la droite et dérouler le bras (épaules, coude) devant soi le long du corps. Juste avant de lâcher le frisbee, donner un petit coup de poignet pour qu'il tourne sur lui-même.

**Remarque:** Le pied gauche reste toujours bien ancré au sol.

Source: [Gorilla](#)

# Freestyle – Frisbee: Attraper le disque

**Cet exercice s'attarde sur la réception du frisbee: trois techniques se dégagent selon la situation.**

Il y a trois manières d'attraper le frisbee:

1. Sandwich: Attraper le frisbee au milieu avec les mains ouvertes plaquées dessus et dessous. C'est le moyen le plus sûr quand il arrive contre soi.
2. Par le bord avec les deux mains. Quand un frisbee passe à hauteur de tête ou plus haut, le mieux est de l'attraper par le bord.
3. A une main: C'est surtout utile quand le frisbee passe loin sur le côté droit ou gauche ou au-dessus de la tête.

**Remarque:** C'est plus difficile d'attraper le frisbee d'une seule main qu'en «sandwich». Par contre, avec une main, on peut attraper des frisbees plus haut grâce à une meilleure élévation.

Source: [Gorilla](#)

## Freestyle – Frisbee: Coup droit ou side

Cet exercice insiste sur la position de la main et des doigts lors d'un lancer en coup droit. Une bonne préparation est essentielle!

### Prise

Tenir le frisbee avec la main qui lance de manière à en voir l'intérieur. Partager les doigts en trois groupes: l'auriculaire et l'annulaire restent ensemble, le majeur et l'index en font de même et le pouce est seul. Avec ces trois groupes de doigts, former un «pistolet» et poser le frisbee sur l'index et contre le pouce. Refermer le pouce sur le haut du frisbee. Mettre l'index et le majeur sur le bord intérieur. Placer l'auriculaire et l'annulaire sur le bord extérieur.

**Remarque:** Tenir le frisbee fermement bien à plat dans la main.

### Lancer (pour un droitier)

Avec la jambe droite, faire un pas vers la droite. Incliner le torse et les hanches légèrement en arrière. Effectuer le mouvement de lancer de l'arrière vers l'avant avec le bras droit (épaules, coude) et ramener le torse vers l'avant. Pour finir, donner au frisbee un petit coup de poignet pour qu'il tourne sur lui-même.

#### Remarques

- S'imaginer comment le frisbee va tourner sur le bout de l'index et du majeur.
- Veiller à bien le lancer à l'horizontale.
- Le pied gauche reste toujours bien ancré au sol.

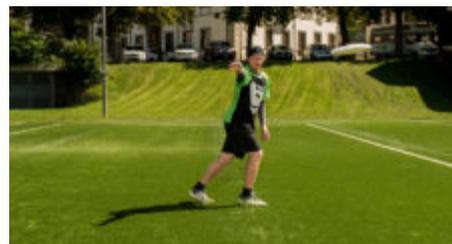
Source: [Gorilla](#)

## Freestyle – Frisbee: Passe à dix rapide

Cet exercice permet d'entraîner les différents lancers et réceptions sans pression.

Former des groupes de deux. Au signal, les duos effectuent dix passes avec le frisbee, seulement en revers, seulement en coup droit, ou en alternant les deux techniques. Le frisbee doit être lancé et rattrapé proprement sans tomber sur le sol.

Dès qu'un groupe a comptabilisé dix passes, il s'assied. Le premier groupe assis a gagné la manche.



### Variante

Modifier le nombre de passes et réceptions.

Source: [Gorilla](#)

## 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](#)