

ULTIMATE

FRISBEE



EN EPS

L DAL TAPEPS.FR

MENU



ASPECTS TECHNIQUES

LE REVERS

LE COUP DROIT

L'UPSIDE OU
HAMMER

LE CATCH





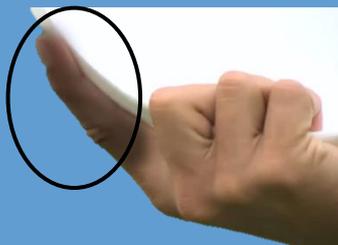
LE REVERS

Tenir le disque

BONNE PRISE



MAUVAISE PRISE





LE COUP DROIT



Tenir le disque





LE HAMMER / L'UPSIDE



Tenir le disque





CATCHER UN DISQUE



1 main



2 mains : clap catch
Ou crocodile



2 mains



ASPECTS TACTIQUES



APPLIQUER UNE
FORCE

STACK HORIZONTALE

LE DÉMARQUAGE

STACK VERTICALE



APPLIQUER UNE FORCE



Orienter le jeu d'un côté ou de l'autre.

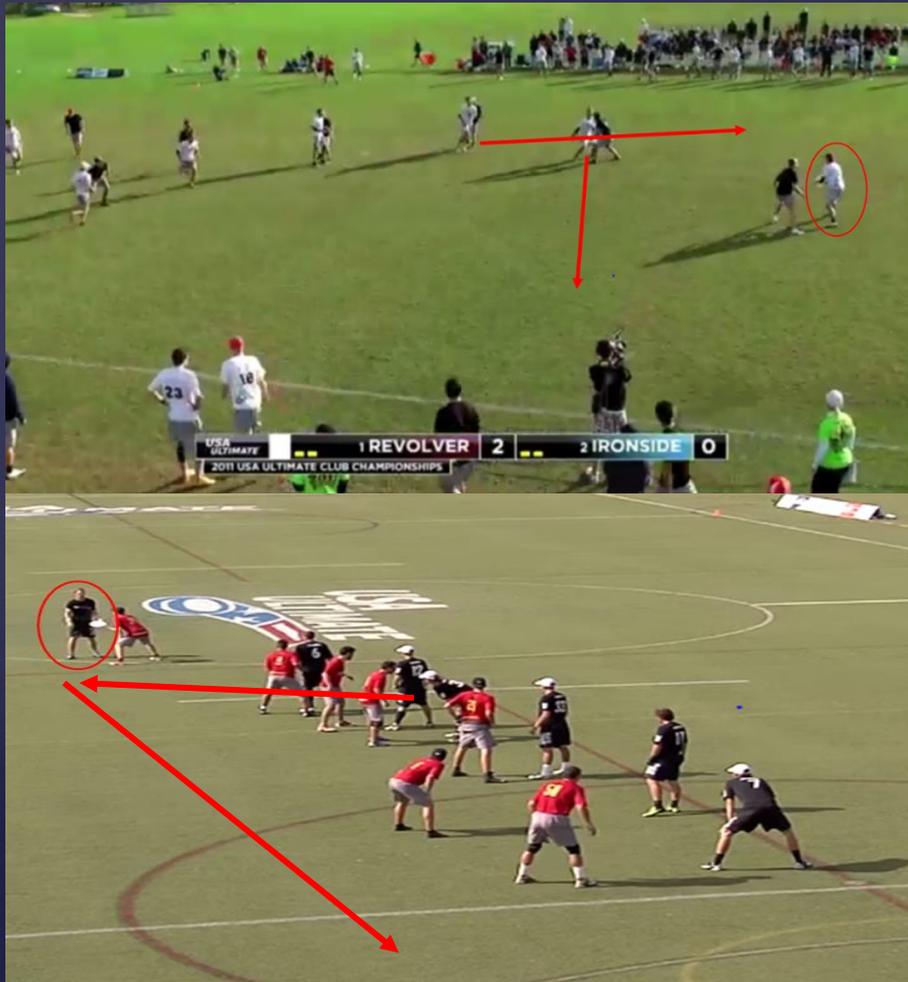
Diminuer les possibilités pour les attaquants.

Faciliter la défense.





PRINCIPES DE DÉMARQUAGE



Course : Variations de rythme, lignes droites

Appuis: changement brutal de direction

Pas plus de deux appels. Ensuite se replacer pour laisser l'espace.





LE DÉMARQUAGE : LA STACK VERTICALE



Position : Se placer en ligne dans l'alignement du handler.

Déclenchement : le 1^{er} ou 2^e de la stack (déterminé en avance)

Principe : Se démarquer dans un espace libre. Retourner dans la stack si je n'ai pas le disque.





LE DÉMARQUAGE : LA STACK HORIZONTALE



Position : Réaliser une ligne face au handler

Déclenchement : déterminé en amont

Principe : Se démarquer dans un espace libre. Retourner dans la stack si je n'ai pas le disque.

Exemple : Isolation – tous les joueurs partent au fond et un seul revient dans l'ouvert.

RÈGLEMENT



ANNONCER UNE
FAUTE / VIOLATION

COMMUNIQUER
APRÈS L'ANNONCE

AIDE VIDÉO QR CODE



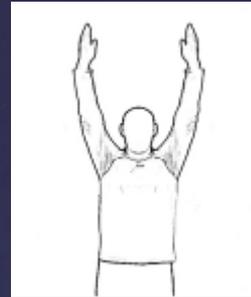
LA COMMUNICATION : ANNONCER



FAUTE



VIOLATION



POINT MARQUÉ



PICK - ÉCRAN



MARCHER



TEMPS ÉCOULÉ

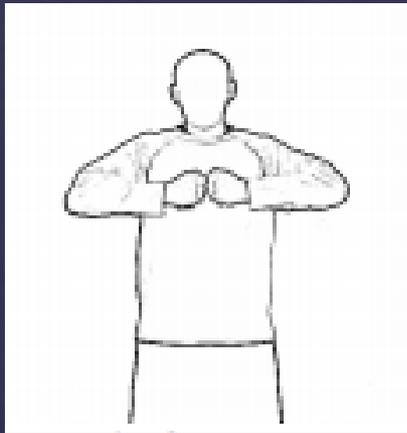


**INFRACTION :
COMPTE RAPIDE,
DOUBLE MARQUAGE,
DISTANCE**

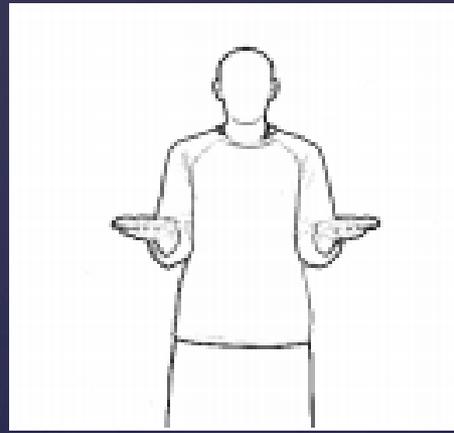


LA COMMUNICATION :

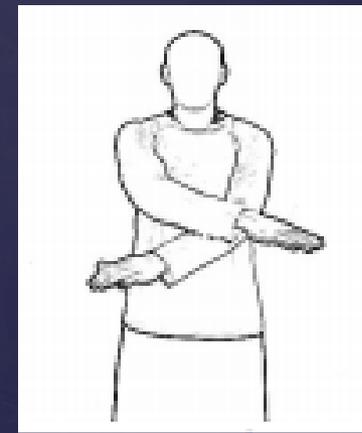
APRÈS UN APPEL



CONTESTER



ACCEPTER



SE RÉTRACTER



VIDÉOS



MARCHER



LA SORTIE



ÉCRAN OU PICK



TURN



FAUTE DE MAIN



CONTACT DE
L'ATTAQUANT



CONTACT DU
DÉFENSEUR



STRIP OU
ARRACHER



FONCTIONNEMENT

EN CAS DE FAUTE, VIOLATION OU INFRACTION

LES JOUEURS CONCERNÉS PAR LA FAUTE PEUVENT L'APPELER

PAS LES AUTRES!

SI L'APPEL EST AVÉRÉ JUSTE :

IL PEUT Y AVOIR TURN, CONSERVATION DU DISQUE OU POINT

SI L'APPEL EST DISCUTABLE ET QU'IL EST CONTESTÉ :

ON REVIENT À L'ACTION PRÉCÉDENTE

EXERCICES

PASSE ET SUIT

1

2

3

CATCHER SOUS
PRESSION

1

2

3

RECORD DE
TRAVERSÉE

1

2

LA CROIX

1

2

SE DÉMARQUER

1

2

3

LE CARRÉ

1

LE MULTIZONE

1

2

3

LE DUEL

1

2



PASSE ET SUIT



Réussir 20 Passes

- Avec ballon à D2
- Retour à 0 si tombe au sol



Réussir 20 Passes

- Avec disque à D1
- -2 si tombe au sol



Réussir 20 Passes

- Avec disque à D2
- -2 si tombe au sol





RECORD EN PASSE ET SUIT EN 3'



Réussir 30 Passes

- Avec ballon à D1
- Retour à 0 si tombe au sol



Réussir 20 Passes

- Avec disque à D1
- -2 si tombe au sol



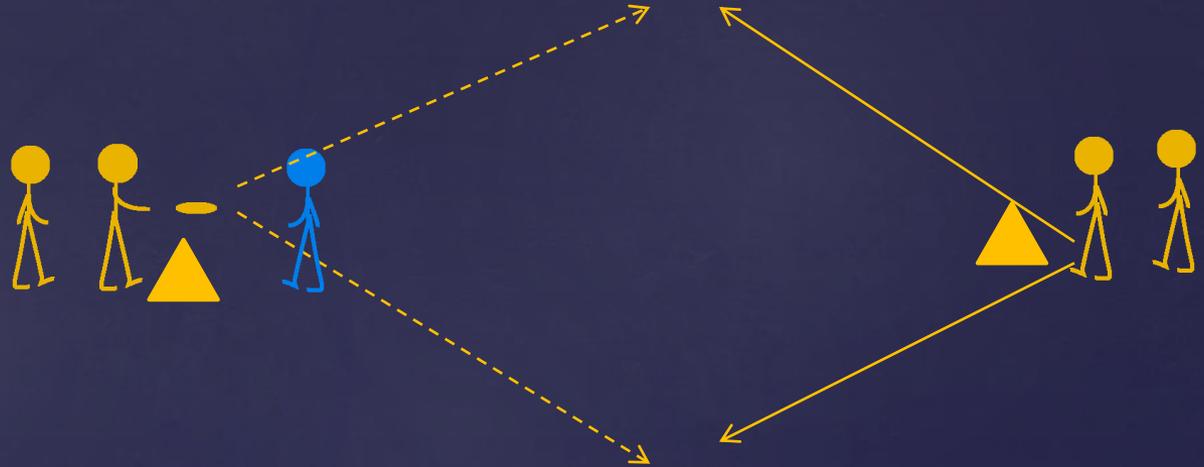
Réussir 30 Passes

- Avec disque à D1
- -2 si tombe au sol





PASSE ET SUIT AVEC DÉFENSEUR



Réussir 8/15 Passes

- Avec ballon



Réussir 8/15 Passes

- Avec disque

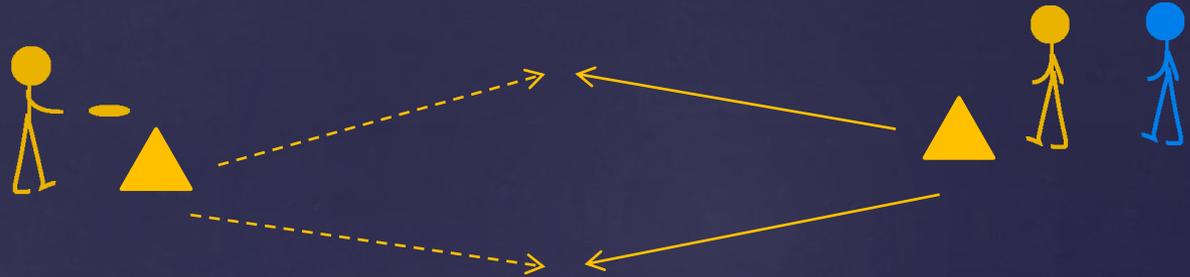


Réussir plus de 10 Passes

- Avec disque



CATCHER SOUS PRESSION



Réussir 6 catch sur 10.

- Avec ballon



Réussir 6 catch sur 10.

- Avec Disque



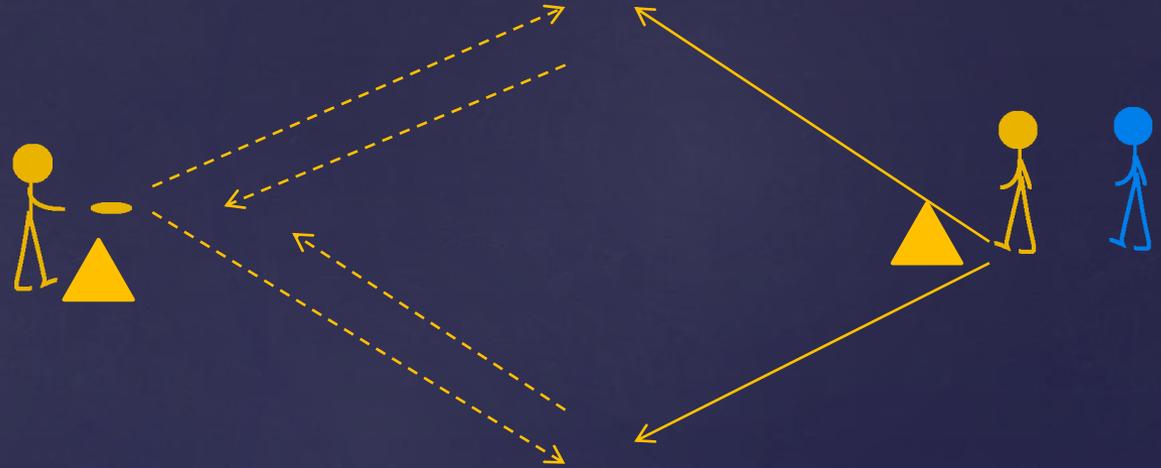
**Réussir au moins 8
catch sur 10**

- Avec Disque





CATCHER ET ENCHAÎNER UNE PASSE SOUS PRESSION



Réussir 5 catch avec retour de passe sur 10.

- Avec ballon



Réussir 5 catch avec retour de passe sur 10.

- Avec Disque



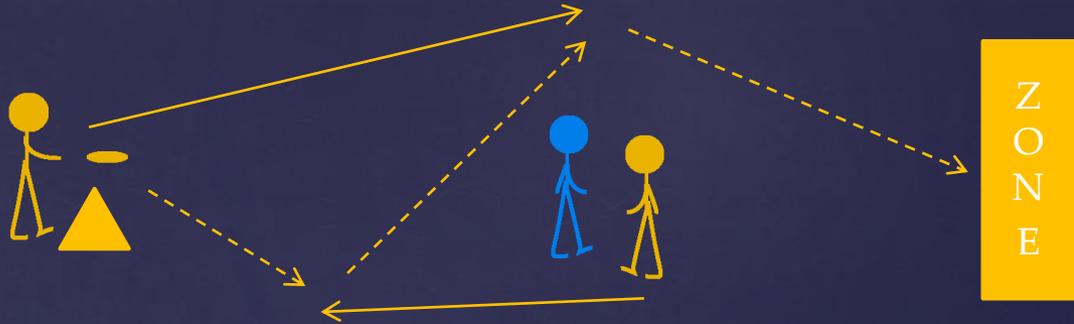
Réussir au moins 7 catch avec retour de passe sur 10

- Avec Disque





CATCHER ET ENCHAÎNER EN 2c1



Amener 5 fois l'engin en zone.

- Avec ballon



Amener 5 fois l'engin en zone.

- Avec Disque

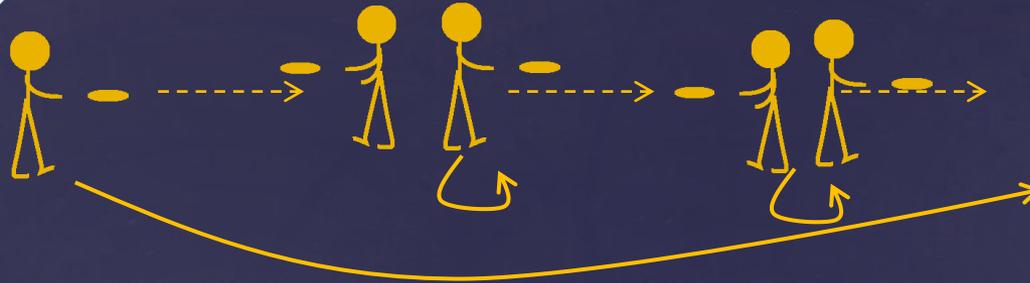


Amener au moins 7 fois l'engin en zone.

- Avec Disque



RECORD DE TRAVERSÉES EN 3'



Réussir 10 traversées

- Avec ballon
- Retour à la passe précédente si la passe est ratée.



Réussir 7 traversées

- Avec disque
- Retour à la passe précédente si la passe est ratée



Réussir 10 traversées

- Avec disque
- Retour à la passe précédente si la passe est ratée



RECORD DE TRAVERSÉES EN 3C2



Z
O
N
E



**Sur 10 tentatives réussir
5 traversées**

- Avec ballon
- Retour dans la zone de départ si le ballon tombe ou est intercepté

**Sur 10 tentatives réussir
5 traversées**

- Avec disque
- Retour dans la zone de départ si le disque tombe ou est intercepté

**Sur 10 tentatives réussir
7 traversées**

- Avec disque
- Retour dans la zone de départ si le disque tombe ou est intercepté



SE DÉMARQUER POUR CATCHER EN PROFONDEUR



Sur 10 tentatives réussir au moins 5 fois

- Avec ballon



Sur 10 tentatives réussir au moins 5 fois

- Avec Disque



Sur 10 tentatives réussir au moins 7 fois

- Avec Disque



SE DÉMARQUER POUR CATCHER DANS L'OUVERT



Sur 10 tentatives réussir
au moins 7 fois

- Avec ballon

Sur 10 tentatives réussir
au moins 6 fois

- Avec Disque

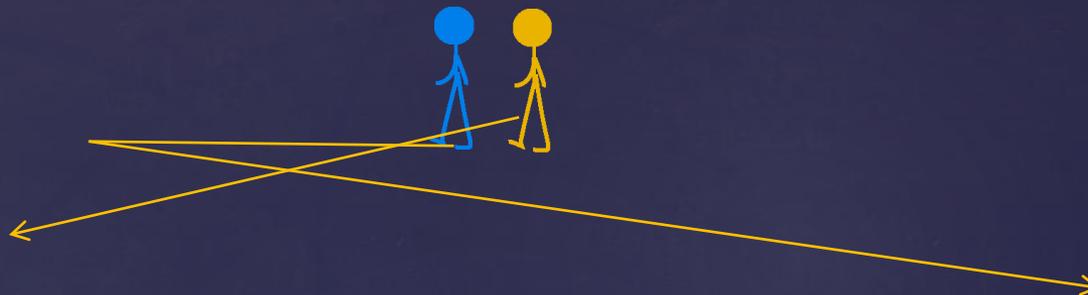
Sur 10 tentatives réussir
au moins 8 fois

- Avec Disque





SE DÉMARQUER POUR CATCHER



Sur 10 tentatives réussir
au moins 6 fois

- Avec ballon



Sur 10 tentatives réussir
au moins 5 fois

- Avec Disque



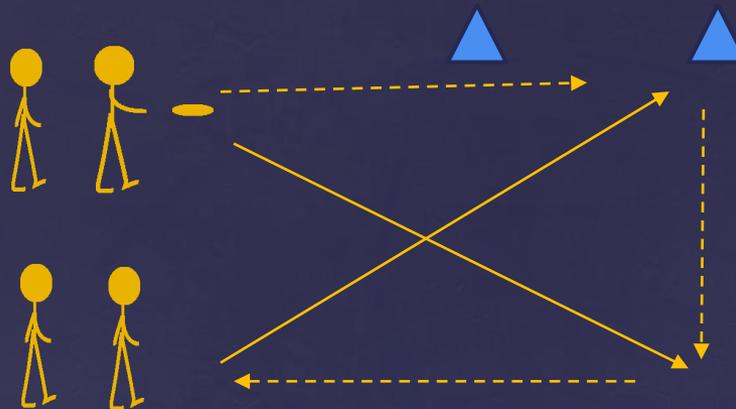
Sur 10 tentatives réussir
au moins 7 fois

- Avec Disque





LA CROIX



Réussir 20 passes

- Avec ballon à D2
- Retour à 0 si tombe au sol



Réussir 20 passes en respectant coup droit et revers.

- Avec disque à D1
- Retour à 0 si tombe au sol

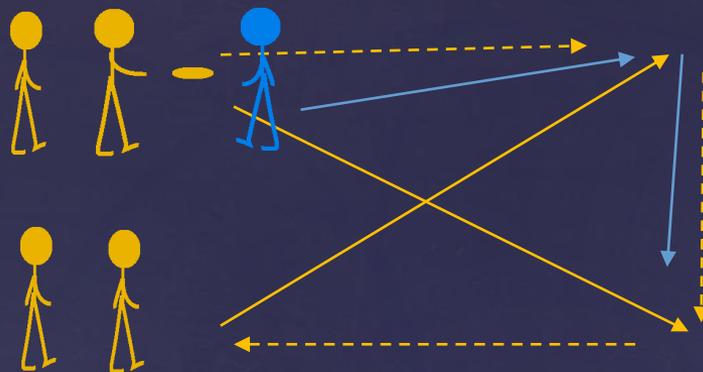


Réussir 20 passes en respectant coup droit et revers.

- Avec disque à D2
- Retour à 0 si tombe au sol



LA CROIX DÉFENDUE



Réussir 15 passes

- Avec ballon
- Retour à 0 si tombe au sol



Réussir 15 passes

- Avec disque
- Retour à 0 si tombe au sol

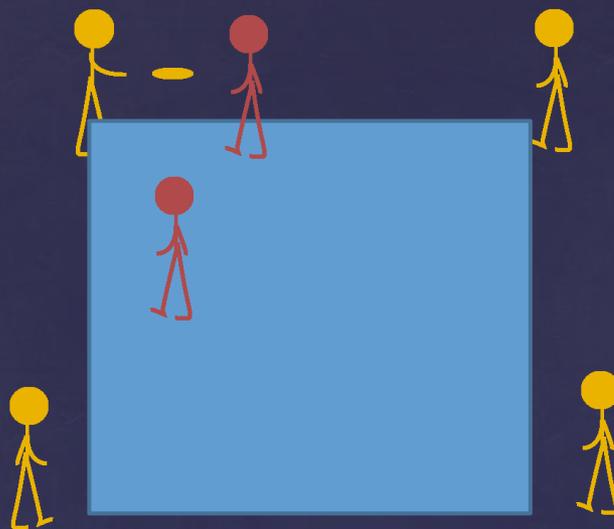


Réussir 15 passes en respectant coup droit et revers.

- Avec disque
- Retour à 0 si tombe au sol



LE CARRÉ 4c2



Réussir au moins 6 passes consécutives.

- Avec le ballon
- Sans se le faire intercepter



Réussir au moins 6 passes consécutives.

- Avec le Disque
- Sans se le faire intercepter

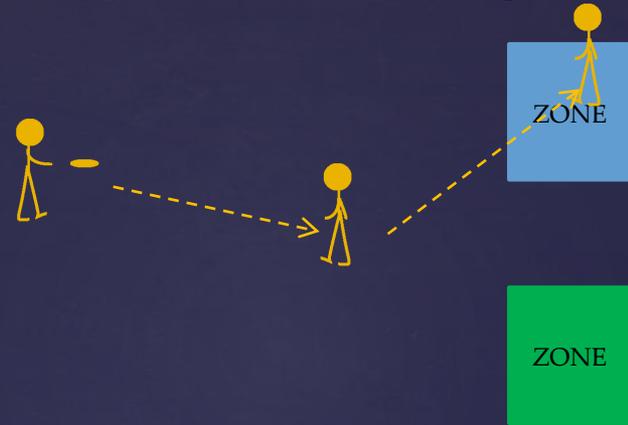


Réussir au moins 10 passes consécutives.

- Avec le Disque
- Sans se le faire intercepter



LE MULTIZONE SANS DÉFENSEUR



Valider les 4 zones au moins deux fois

- Avec ballon
- Retour au centre et perte de validation des zones si le ballon tombe

Valider les 4 zones au moins deux fois

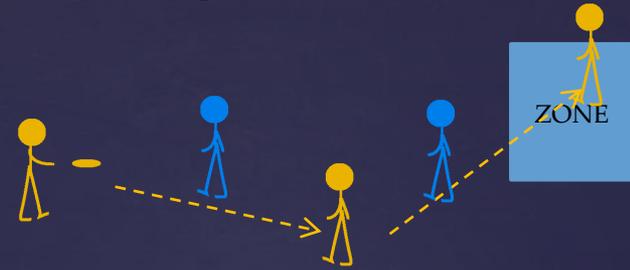
- Avec disque
- Retour au centre et perte de validation des zones si le disque tombe

Valider 4 zones au moins deux fois

- Avec disque
- Ordre imposé: Vert/rouge/bleu/jaune
- Retour dans la zone de départ si le disque tombe ou est intercepté



LE MULTIZONE EN SUPÉRIORITÉ



Valider 4 zones (pas deux fois de suite la même)

- Avec ballon et/ou disque
- Retour au centre et perte de validation des zones si l'engin tombe ou est intercepté.

Valider les 4 zones dans un ordre imposé (non connu de la défense)

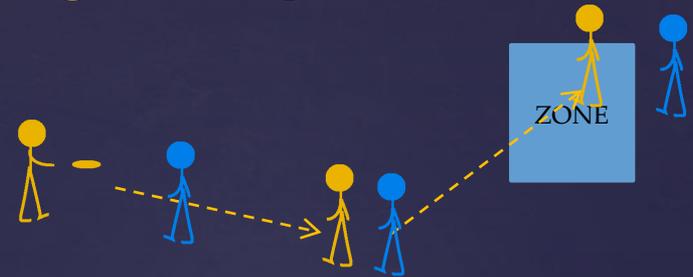
- Avec ballon et/ou disque
- Retour au centre et perte de validation des zones si l'engin tombe ou est intercepté.

Valider 6 zones dans un ordre imposé

- Avec disque
- Retour au centre si l'engin tombe ou est intercepté.



MATCH MULTI-ZONE



**Marquer au moins 4 points
Valider deux zones à la suite.**

**Ballon (1pt)
Disque (2pts)**

**Marquer au moins 8 points
Valider deux fois deux zones à la suite.**

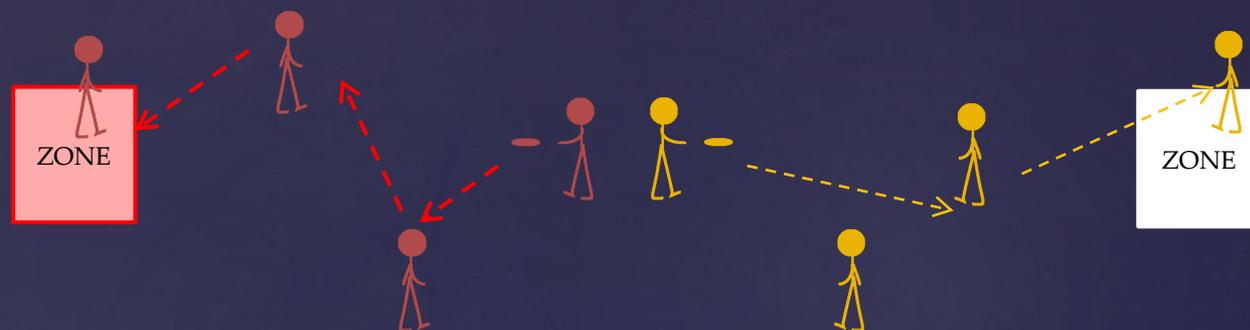
**Ballon (1pt)
Disque (2pts)**

**Marquer au moins 8 points
Valider les 4 zones à la suite.**

**Ballon (1pt)
Disque (2pts)**



LE DUEL 4'



Marquer au moins 4 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol.



Marquer au moins 7 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol.



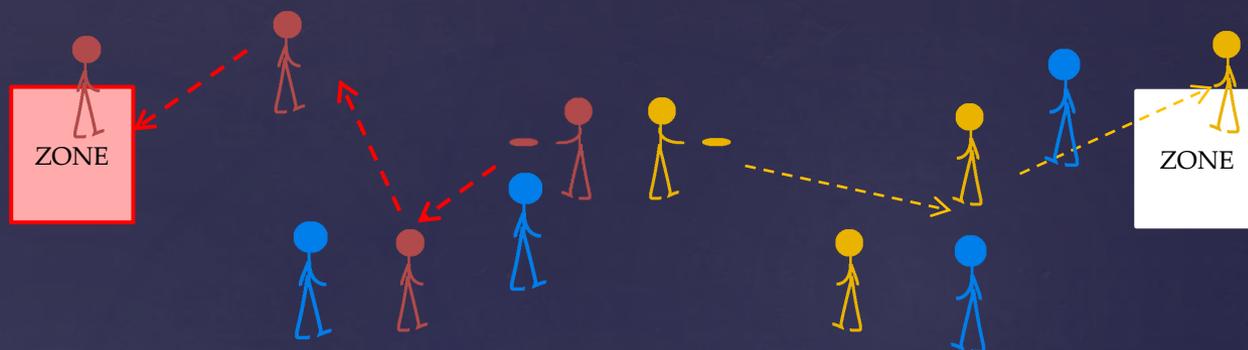
Marquer au moins 10 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol.





LE DUEL AVEC DEFENSEUR



Marquer au moins 3 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol ou est intercepté.



Marquer au moins 5 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol ou est intercepté.



Marquer au moins 7 points

- Retour au centre avec le disque ou le ballon s'il tombe au sol ou est intercepté.



DÉFIS PAR ÉQUIPE



FORMULE 1: Les duels

Une équipe tire :

- une carte défi.
- une carte engin. Elle a le choix sur le nombre mais découvre les engins.

Toutes les équipes réalisent le défi

Les points

Nombre d'engin x niveau du défi

Bonus :

- +3pts pour défi imposé
- + Xpts dans le cas des surprises.

FORMULE 2: Validation des compétences

Chaque équipe tire

- une carte défi.
- une carte engin. Elle a le choix sur le nombre mais découvre les engins.

Elle réalise son défi

Les points

Nombre d'engin x niveau du défi

Bonus :

- Points de classement (au choix)
- + Xpts dans le cas des surprises.

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

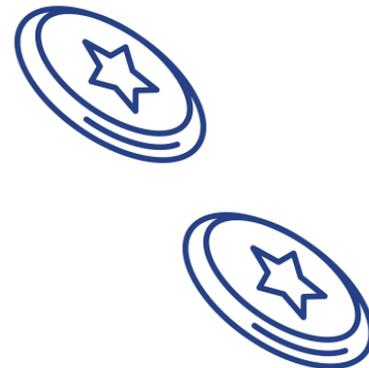
100% BALLON



ON MÉLANGE



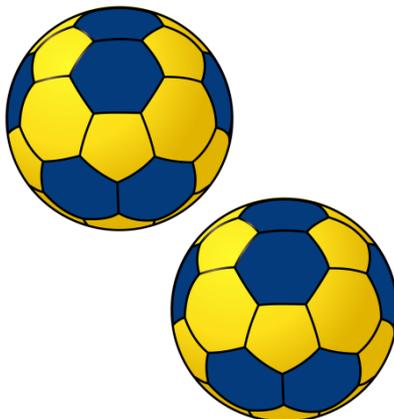
100% DISQUE



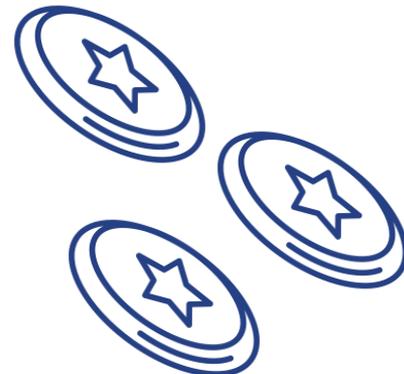
100% DISQUE



100% BALLON



100% DISQUE



ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



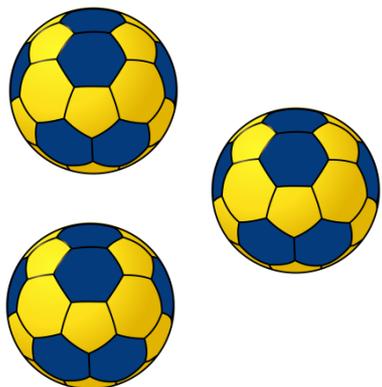
L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



L. DAL TAPEPS.FR

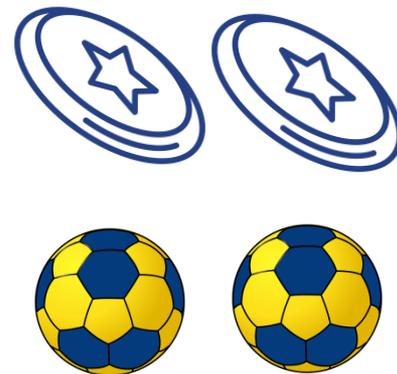
100% BALLON



ON MÉLANGE



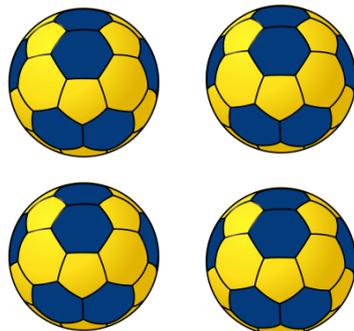
ON MÉLANGE



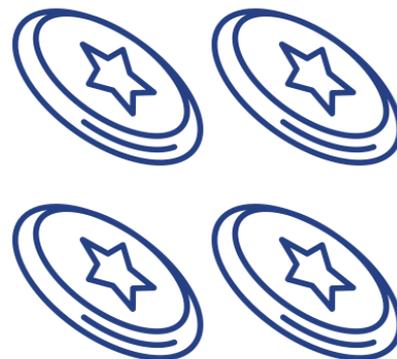
ON MÉLANGE



100% BALLON



100% DISQUE



ENGIN'S



4

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



4

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



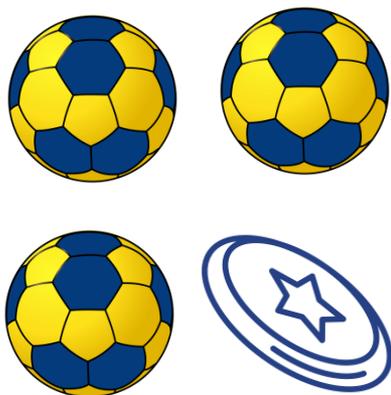
SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

ON MÉLANGE



SURPRISE



Réalise le plus
de défis avec le
même ballon

Bonus : + 1 /défi

SURPRISE



Réalise le plus
de défis avec le
même disque

Bonus : + 2 /défi

ON MÉLANGE



SURPRISE



Réalise le même
défi avec un
temps similaire
(+5s) avec disque
et ballon

Bonus : + 3

SURPRISE



Les adversaires
imposent 3
engins.

Bonus : + 2/défi

ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

ENGIN'S



SURPRISE

?



L. DAL TAPEPS.FR

SURPRISE

Réalise le défi en validant engins : deux de ton choix et deux imposés par l'enseignant.

Bonus : +1

SURPRISE

Réalise le défi avec le nombre et le type d'engin au choix

SURPRISE

Telle une mort subite, tu n'as qu'un seul engin (au choix) pour réussir ton défi.

Bonus : + 3
Malus : - 1

SURPRISE

Le nombre et le type d'engins sont illimités mais le temps est restreint à 2min

Bonus : +2 si plus de 3 engins sont validés

SURPRISE

Nombre et type au choix.
Un adversaire supplémentaire peut venir défendre pendant la réalisation du défi

Bonus : +2 / défi réalisé avec le défenseur en plus

SURPRISE

Nombre au choix mais tu dois valider un disque avant de pouvoir choisir un ballon.

Bonus : +1 par paire disque/ballon

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Réussir 20
passes à
distance 1 en 3
min.
Retour à 0 si
tombe au sol.

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Etre la première
équipe à réussir
20 passes à d1
puis 10 à d2.
Pas de pénalité

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Réussir 20
passes à
distance 1 en 3
min avec 1
défenseur.
Retour à 0 si
tombe au sol.

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Réussir 20
passes à
distance 2. -2 si
tombe au sol.
En 3min

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Etre la première
équipe à réussir
20 passes suite à
un mouvement
de démarquage

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Réussir 20
passes à
distance 2 avec
défenseur. -2 si
tombe au sol.
En 3min

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Réussir 15
passes en coup
droit à distance
1 en 3 min.
Retour à 0 si
tombe au sol.

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Réussir 15
passes avec
défenseur en
poursuite en 3'.

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Réussir 15
passes avec
défenseur placé
devant soi en 3'.

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Réussir 15
passes en coup
droit à distance
2. -2 si tombe au
sol.
En 3min

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Etre la première
équipe à réussir
20 passes à
distance 1 avec
un défenseur
sur le Handler

L. DAL TAPEPS.FR

PASSE ET SUIT

Etre la première
équipe à réussir
20 passes à
distance 2 avec
deux
défenseurs.

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 1

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider chaque zone.
Une zone validée est acquise.
Le défi se fait en 3'.

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider 2 fois
2 zones de son
choix, à la
suite.
En 2min

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider deux
fois les zones
dans l'ordre
suivant :
Rouge- jaune
- vert - bleu

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider à la suite
deux zones en
diagonale.

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider 4
zones dans
l'ordre de son
choix. 3 essais
avant de
perdre
l'engin.

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider les 4
zones dans
l'ordre de son
choix avec un
défenseur.
Défi en 2min

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 2

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider 2
séquences de
3 zones
imposées par
les
adversaires

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider 1
séquence de 4
zones tirées au
sort avec un
défenseur.
Retour au
centre si le
disque tombe.

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider 2 zones
dans un ordre
imposé avec
deux
défenseurs

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Etre la première
équipe à finir les
séquences
suivantes :
Engin 1: Bleu -
Rouge
Engin 2: Jaune -
Vert
Engin 3: Jaune -
Bleu

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider les 4
zones dans un
ordre aléatoire
avec retour au
centre
obligatoire.

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider 2 zones
dans un ordre
imposé avec
deux
défenseurs

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



NIVEAU 3

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider chaque zone dans un ordre au choix avec 3 défenseurs
Le défi se fait en 2'.

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Valider deux fois les zones dans l'ordre suivant :
Rouge- jaune – vert – bleu
Avec 2 défenseurs sans faire tomber le disque

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

MULTIZONE

Etre la première équipe à finir les séquences suivantes avec 2 défenseurs :
1: Bleu – Rouge
2 : Jaune - Vert
3: Jaune -Bleu
Retour au centre entre chaque séquence

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

MULTIZONE

L. DAL TAPEPS.FR

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS



HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

DÉFIS

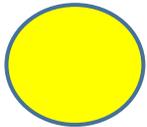


HASARD

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

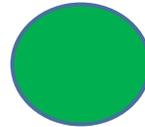
Jaune



L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

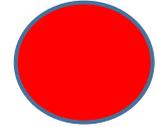
Vert



L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Rouge



L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Bleu



L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Retour
au
centre

L. DAL TAPEPS.FR

MULTIZONE

Au
choix

L. DAL TAPEPS.FR

LES CONTRAINTES DE JEU



FORCE OFFENSIVE DE
L'ÉQUIPE

TOUT LE MONDE
JOUE

S'IMPLIFIER
L'ATTAQUE



LA FORCE OFFENSIVE DE L'ÉQUIPE

LE CAPITAINE

Le point marqué par le capitaine vaut double.

A chaque point le capitaine change.
(Le capitaine porte son chasuble autour de son bras)

BONUS OFFENSIF

Si tous les joueurs marquent l'équipe gagne 5 points bonus.

JOUEUR RELAIS

Vous jouez à un joueur de plus en attaque mais le joueur relais ne peut pas marquer.
(Le joueur relais porte son chasuble autour du bras)

JEU COLLECTIF

Si tous les joueurs touchent le disque, le point est doublé.



SIMPLIFIER L'ATTAQUE

LE RELAIS

Un joueur avec un maillot blanc joue toujours en attaque.

LE RETARDATAIRE

Le joueur qui perd le disque doit aller toucher le plot

PORTEUR INTOUCHABLE

Le Porteur de Disque ne peut pas être défendu.



TOUT LE MONDE JOUE

PAS DEUX FOIS DE SUITE

Interdit de rendre le disque à la personne qui vient de me l'envoyer

CHACUN SON TOUR

Le même joueur ne peut marquer deux fois de suite.

TIRAGE DES MARQUEURS

Tout le monde doit marquer dans un ordre défini.
+5 pts bonus par série réalisée

JEU COLLECTIF

Tout le monde doit toucher le disque pour marquer.
Le point est doublé.