

ULTIMATE FRISBEE

Viens découvrir un nouveau sport

Un sport en EQUIPE, MIXTE, FAIRPLAY,
en AUTO-ARBITRAGE, FACILE à apprendre
dès 7 ans



Tarif :
Moins de 15 ans : 35€
Moins de 17 ans : 50€
Compétition adultes : 70€
Loisirs adultes : 40€



Herbiers
Ultimate
Club



Renseignement Ludovic Taveau 06.60.08.58.60
vice-champion du monde 2017

Les jeudis terrain de l'étenduère 19h00-20h30
Les samedis salle demoiselle 10h30-12h00

Le but du jeu est de marquer plus de points que l'équipe adverse en progressant sur le terrain par passes successives vers la zone d'enbut adverse pour réceptionner le disque.



Si j'attaque, je peux me déplacer dans la limite du terrain. Si j'attrape le disque je m'arrête et je fais une passe dans n'importe quelle direction à un de mes coéquipiers, j'utilise mon pied de pivot pour lancer.

Si je défends, je peux gêner le porteur du disque quand il fait sa passe. Je compte à haute voix le temps que mon attaquant garde le disque en main. Je peux sortir du terrain pour intercepter le disque. Je peux intercepter ou faire tomber le disque avec n'importe quelle partie de mon corps.

Une faute est le résultat d'un contact physique entre des joueurs d'équipes opposées. Une faute doit être appelée par le joueur qui l'a subie et doit être annoncée en appelant « faute » suffisamment fort, immédiatement après le contact. Le jeu s'arrête et les joueurs discutent. Il n'y a pas d'arbitre. Si les joueurs n'arrivent pas à se mettre d'accord, le disque retourne au dernier lanceur sans faute.

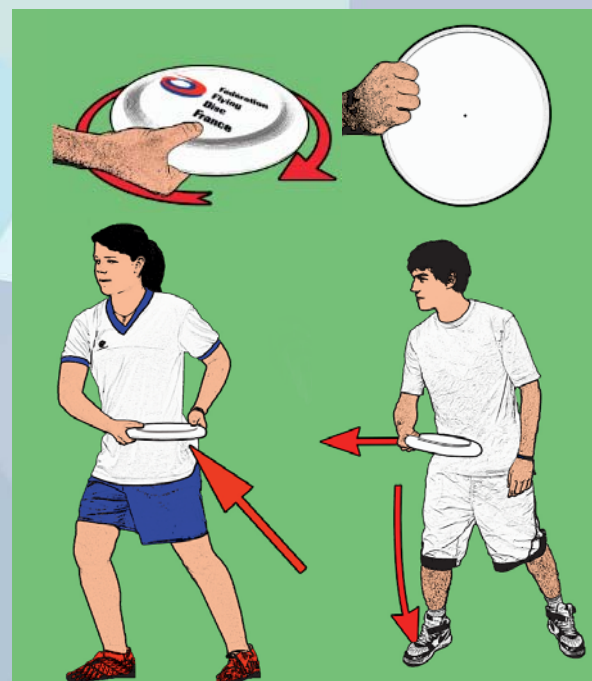
Les lancers

Quel que soit le type de lancer, c'est sa rotation importante qui permet à un disque de planer. Avant de chercher à lancer fort et loin, il faut chercher à faire tourner le disque sur lui-même.

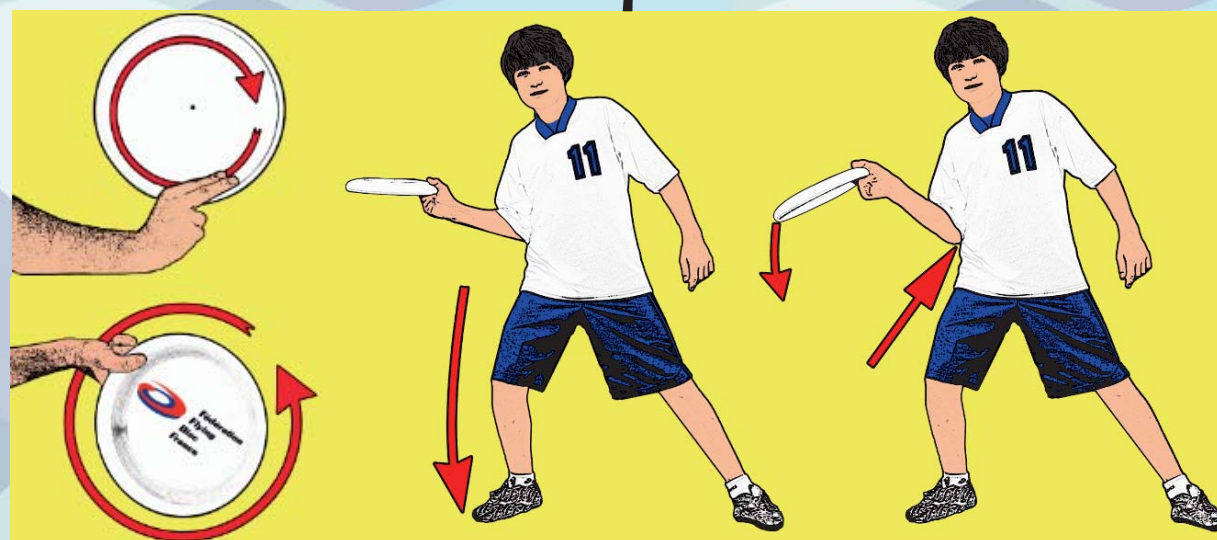


L'ultimate est par tradition rattaché à un esprit sportif qui rend chaque joueur responsable du fair-play.

Le revers



Le coup droit



Le renversé

