

LA DEFENSE

FORCE AWAY / FORCE HOME

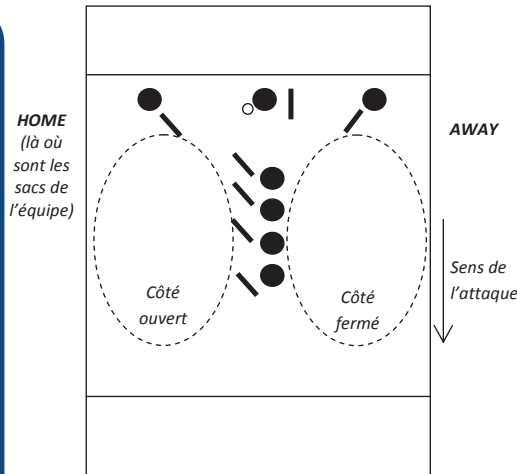
La force est un sens de défense individuelle. Cela signifie que l'on force l'autre équipe à jouer vers un côté ou l'autre du terrain. Si l'on force home, on force l'équipe qui attaque à jouer vers « la maison », c'est-à-dire là où sont les affaires de l'équipe. Forcer « away » signifie que l'on force vers l'autre côté.

ZONE

La zone est un type de défense. Cela signifie qu'au lieu que chaque joueur défende individuellement sur un autre joueur pré-défini, l'équipe fait une défense collective et chaque joueur va défendre une zone du terrain. Il existe de nombreux types de zones.

COTE OUVERT / COTE FERME

Lorsque tu joues en attaque, la défense applique une force. On appelle le côté ouvert, le côté vers lequel la défense nous force à jouer. Lancer à quelqu'un qui fait un appel côté ouvert est aisé puisque la défense nous force à lancer de ce côté. A contrario les appels côté fermé sont les plus durs à faire puisque la défense anticipe en nous forçant à jouer vers ce côté. On appelle le côté fermé, le côté vers lequel la défense ne veut pas que l'on joue. Les appels côté fermé sont les plus simples puisque la défense anticipe plutôt le côté ouvert, à contrario lancer à quelqu'un qui fait un appel côté fermé est difficile puisque l'on va à l'encontre de la défense, il faut donc casser la force : faire un break.



HOME
(là où
sont les
sacs de
l'équipe)

AWAY

Sens de
l'attaque

- Légende :
- Joueurs en attaque
 - Joueurs en défense
 - Disque

TERMES

OUTDOOR (à 7 joueurs)

Jouer en outdoor signifie que l'on joue à l'extérieur, en l'occurrence sur un terrain en herbe.

INDOOR (à 5 joueurs)

Jouer en indoor signifie que l'on joue à l'intérieur, en l'occurrence dans un gymnase.

BEACH (à 5 joueurs)

Jouer un beach signifie que l'on joue sur le sable / sur la plage.

END ZONE OU ZONE D'EN BUT

Il existe deux zones d'en but, situées à chaque extrémité du terrain. Le but est d'emmener le frisbee d'une zone à une autre pour marquer un point.

LA RONDE / LE HUDDLE

La ronde se fait à la fin de chaque match. Les deux équipes se réunissent en ronde, se mélangent et chaque capitaine donne son avis sur le match.



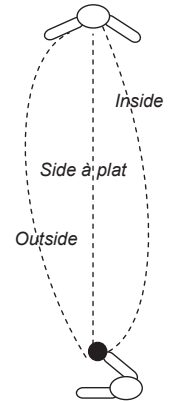
GLOSSAIRE D'ULTIMATE-FRISBEE

LES LANCERS

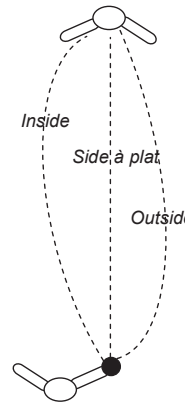
REVERS / BACK

- Pour les droitiers cela signifie que tu lances avec la main droite avec le bras croisé vers la gauche. Pour les gauchers tu lances avec la main gauche, le bras croisé vers la droite. Tu dois utiliser ce lancer quand un des joueurs de ton équipe fait un appel sur ta gauche (pour les droitiers), sur ta droite (pour les gauchers).
- Revers outside : cela signifie que tu lances le disque selon une courbe extérieure.
- Revers inside : cela signifie que tu lances le disque selon une courbe intérieure.

Pour le revers : en bas joueur
tenant le disc en revers
(vue du dessus)



Pour le coup droit : en bas joueur
tenant le disc en coup droit
(vue du dessus)



COUP DROIT / SIDE / FLICK

- Pour les droitiers cela signifie que tu lances avec la main droite, le bras ouvert sur la droite. Pour les gauchers tu lances avec la main gauche, le bras ouvert vers la gauche. Tu dois utiliser ce lancer quand un des joueurs de ton équipe fait un appel sur ta droite (pour les droitiers), sur ta gauche (pour les gauchers).
- Coup droit outside : cela signifie que tu lances le disque selon une courbe extérieure.
- Coup droit inside : cela signifie que tu lances le disque selon une courbe intérieure.

Ces lancers sont les lancers
de base, mais il existe de
nombreux autres lancers.

UPSIDE

Pour les droitiers cela signifie que tu lances main droite, en croisant ton bras au dessus de la tête pour lancer selon une parabole (geste de service au tennis).

LES POSTES

HANDLER

Ce terme désigne les personnes qui vont être positionnées dans la largeur du terrain et qui vont distribuer le jeu. Ce sont en général des joueurs plus expérimentés qui maîtrisent bien leurs lancers et qui ont une bonne vision du jeu. Ils sont les meneurs de jeu.

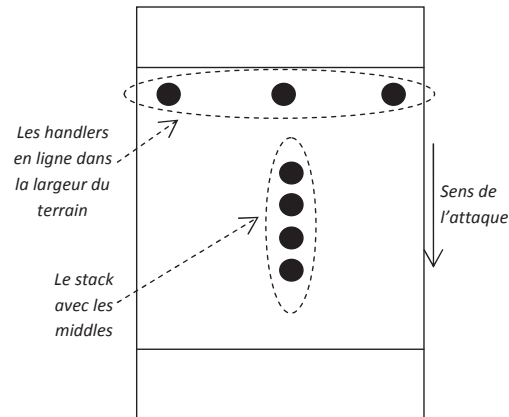
MIDDLE

Ce terme désigne les personnes qui vont être positionnées dans la longueur du terrain et qui vont courir pour recevoir les passes des handlers et des autres middles. Ces joueurs sont amenés à courir beaucoup, à faire des courses rapides vers le disque ou vers le fond du terrain.

LE POSITIONNEMENT SUR LE TERRAIN

STACK

La stack est la ligne constituée des middles et des longs, qui se situe au milieu du terrain dans le sens de la longueur. Le but de ce positionnement est de libérer de l'espace en concentrant les joueurs et leurs défenseurs dans le milieu du terrain de façon à libérer les côtés et le fond du terrain.



Ce positionnement est la tactique de base, mais il existe de nombreux autres positionnements (à plat, isolation, etc).

LES ACTIONS DE JEU

CUT / APPEL

Un cut ou un appel est une course / un sprint fait par un joueur de façon à obtenir le disque. Lorsque tu fais un cut (à condition que tu sois démarqué de ton défenseur...) le joueur de ton équipe ayant le disque va te faire une passe.

DIVER

Diver signifie plonger pour attraper le disque.

CONTRE CUT

Un contre cut signifie que tu fais une course puis que tu changes de direction rapidement. Le but est de semer ton défenseur lors du changement de direction, c'est un contre appel.

TURN-OVER

Un turn-over signifie que le disque change de possession. Il intervient lorsque le disque tombe par terre ou que l'équipe qui défend intercepte le disque ou qu'un attaquant attrape le disque en dehors du terrain ou que le temps pour lancer est écoulé. Si l'une de ces situations intervient l'équipe qui défendait passe en attaque et vice-versa.

PULL

Le pull est le lancer que l'on fait au début d'un point. Les deux équipes sont alignées sur leur ligne respective d'en-but. L'équipe qui vient de marquer ou qui a l'engagement fait un lancer de façon à donner le disque à l'autre équipe. L'objectif est de lancer le plus loin possible, tout en s'assurant que le disque reste dans le terrain. L'équipe qui fait le pull commence le point en défense.

DUMP

Le dump consiste, pour un handler, à faire un appel derrière le handler qui a le disque pour le soutenir, on l'appelle le soutien. Il propose un lancer facile à celui qui a le disque. Le dump est d'autant plus important lorsque le joueur est bloqué le long de la ligne. On dit également faire un dump, c'est-à-dire lancer à son soutien.

BREAKER / CASSER LA FORCE

Breaker ou faire un break signifie que lorsque tu attaques tu « casses » la force c'est-à-dire que tu lances à l'encontre de la force que t'applique ton adversaire.

Lorsque tu es en défense et que l'on te crie « pas de break » cela signifie qu'il faut que tu tiennes ta force, c'est-à-dire que la personne sur laquelle tu défends ne doit pas lancer le disc vers le côté away si tu forces home et inversement ne doit pas lancer vers home si tu forces away.

SWING

Le swing consiste à faire circuler le disque entre les handlers dans le sens de la largeur du terrain d'un côté et de l'autre du terrain, de façon à donner du mouvement au jeu. Un swing fait très souvent suite à un dump.