

Vertical

Jeux #1

Éléments positifs :

- Attaquer le côté fermé ;
- Trois options du même joueur (tracé côté ouvert, long et fermé).

Difficultés :

- Possibilité d'un écran vers l'arrière du rang ;
- Synchroniser le déplacement du rang.

Exécution :

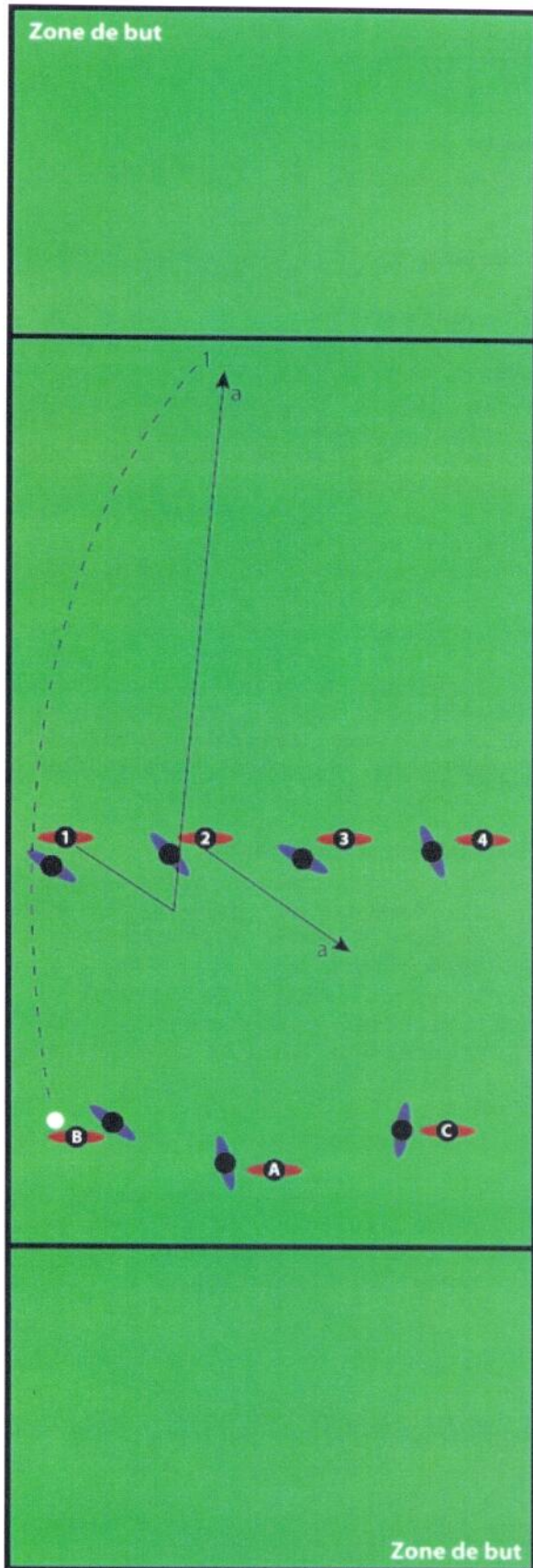
- Le joueur 3 exécute un tracé côté ouvert (plutôt court, 2 ou 3 enjambés) ;
- Change de direction et effectue un tracé long. Après avoir dépassé le rang de 2 ou 3 pas, il bifurque vers le côté fermé **si la longue passe n'est pas effectuée** ;
- Dès que le joueur 3 débute son tracé long, les joueur C, 1 et 2 se dirige vers la ligne. Au moment où le joueur 3 dépasse le joueur 4, celui-ci trace vers la ligne pour ensuite se préparer pour la continuité ;
- Le lanceur A peut maintenant atteindre le coureur avec un lancer du côté fermé.

Continuité :

- La continuité proviendra d'abord du joueur 4 et du rang resté sur le côté ;
- On poursuit avec notre mouvement de base (flow).

Conseils importants :

- L'option long du joueur 3 est important, à ne pas négliger ;
- Être patient du côté du coureur principal et du lanceur ;
- Pour le déplacement du rang, suivre ses coéquipiers.



Horizontal

Jeux #9

Éléments positifs :

- Deux options de lancers longs ;
- Exécution rapide et concise.

Difficultés :

- Réussir la longue passe (encore une fois, vous avez toute notre confiance) ;
- Possibilité de lancer à l'extérieur ;

Exécution :

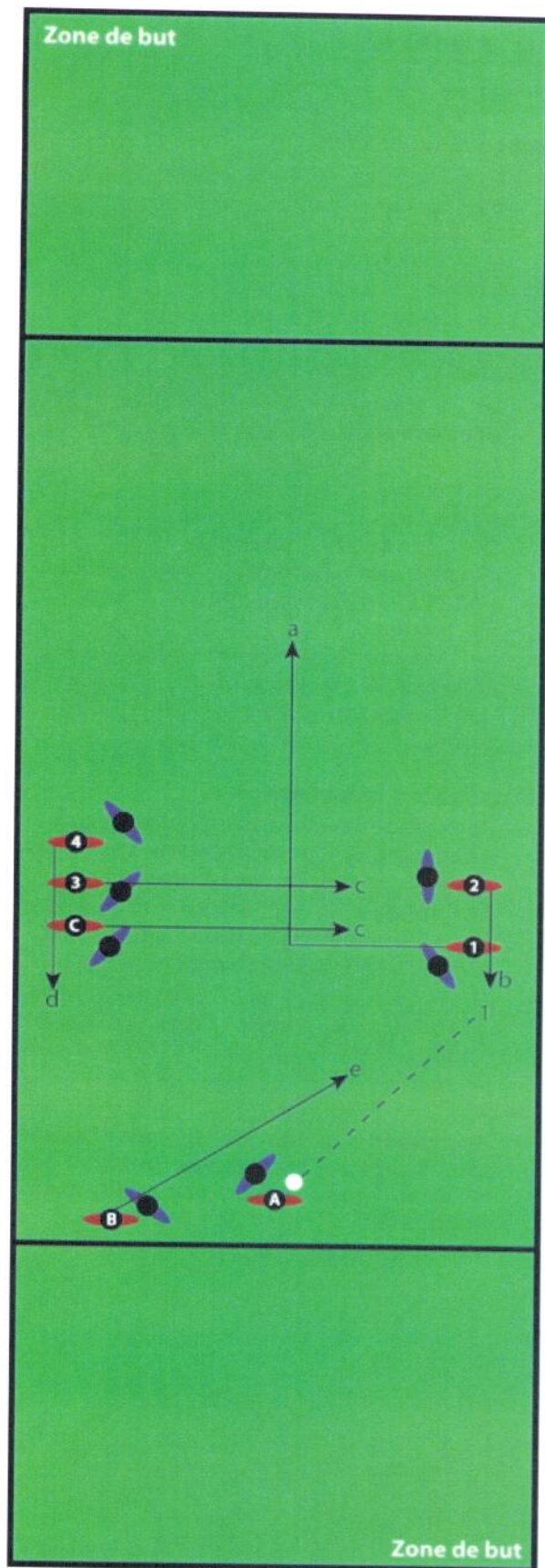
- Le coureur 1 fait un tracé court vers le milieu du terrain et vers l'intérieur (3 verges) ;
- De façon simultanée, le coureur 2 fait également un tracé court vers le milieu du terrain mais poursuit sa course vers le côté opposé. Il sera prêt pour l'inondation.
- Le coureur 1, après ses 3 verges, bifurque et explose vers la zone de but pour attraper la longue passe ;
- Si la passe n'est pas attrapée dans la zone de but, nous devrions exécuter l'option du passe et va ou un autre jeu de zone de but.

Continuité ou avortement :

- Se transforme en inondation, tout simplement.

Conseil :

- Toujours être actif pour garder son défenseur sur le qui-vive ;
- Le changement de direction du joueur 1 se fait sur la feinte du lanceur.
- Si le défenseur du joueur 1 protège l'arrière, vous pourriez recevoir la passe du côté fermé à l'intérieur sur le tracé court.



Rang séparé

Jeux #11

Éléments positifs :

- Attaque possible des deux côtés du terrain dès le départ ;
- Simplicité des tracés ;
- Libère des espaces.

Difficultés :

- Les deux joueurs du rang de gauche qui doivent faire un tracé pour libérer l'espace, le font parfois trop tôt.

Exécution :

- Le joueur 1 fait un tracé vers le milieu du terrain et change de direction à 90 degrés pour se diriger vers le fond.
- Le joueur 2 reçoit la passe à sa position sans bouger lorsque son joueur le délaisse pour couvrir un autre espace ou fait un court tracé vers l'avant.

Continuité ou option subséquente :

- Suite à l'attrapé du joueur 2, le joueur 1 peut recevoir une passe vers le fond. Le joueur 1 peut aussi revenir vers le lanceur pour un attrapé court.
- Si le joueur 2 ne reçoit pas la passe, le lanceur doit établir le contact visuel avec le joueur B qui effectue un tracé vers le centre du côté ouvert. Les joueurs C et 3 se synchronise avec le joueur B et libèrent l'espace en effectuant un tracé vers le milieu du terrain.
- Le joueur 4 pourra soit recevoir le disque à sa position ou avancer légèrement pour le recevoir. Ici, nous attaquons le côté fermé.
- Lorsque le joueur 4 attrape la passe, les autres coureurs doivent être placés en rang sur le côté opposé du terrain. Le coureur 3 devra alors effectuer un tracé long-court ou court-long pour se démarquer et