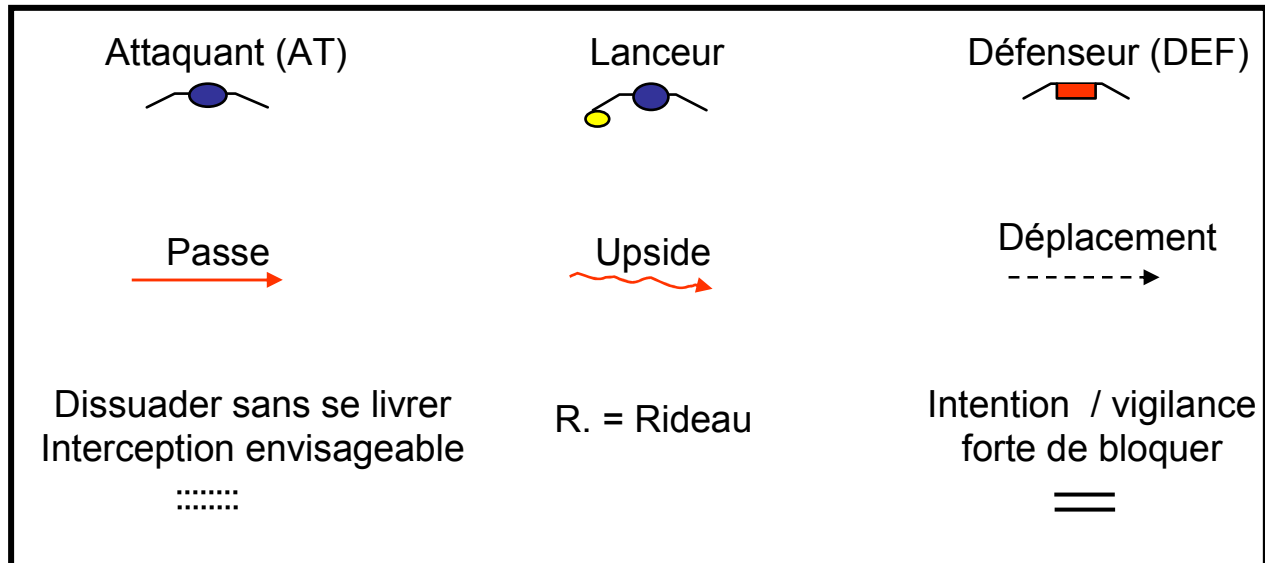


## LEGENDE



## REMARQUES

La réalité dynamique et adaptative du terrain ne pourra jamais être résumée et encadrée dans des simples schémas



Cependant, ils peuvent donner des points de repère aux joueurs en AT et en DEF

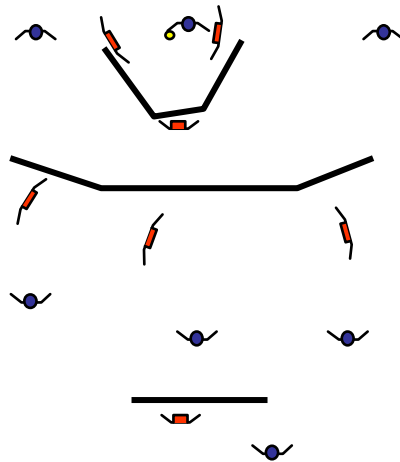


Enrichir et développer leur pensée tactique



Afin qu'ils puissent comprendre et parler le même langage sur et en dehors du terrain

## LA CUP



La CUP est une organisation défensive à 3 rideaux.



Elle est utilisée face à des équipes expérimentées lorsqu'il y a beaucoup de vent...



...Ou contre des équipes avec des lanceurs peu expérimentés lorsqu'il n'y a pas ou peu de vent.



A la différence d'une défense à plat\*, les trois joueurs du premier rideau sont physiquement plus sollicités car ils doivent suivre constamment le frisbee dans ses déplacements.



Ils doivent aussi articuler leurs déplacements à trois pour (re)constituer la cup à chaque instant.



Le rôle des joueurs des 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> rideau est de « cueillir » toute passe au-delà du premier R. en bloquant\*\* ou dissuadant.\*\*

\* fichier [Zone à Plat](#) à télécharger

\*\* Voir la notion de distance d'intervention – fichier [surveiller un AT](#) à télécharger

# DEFENSE CUP NEUTRE (A)

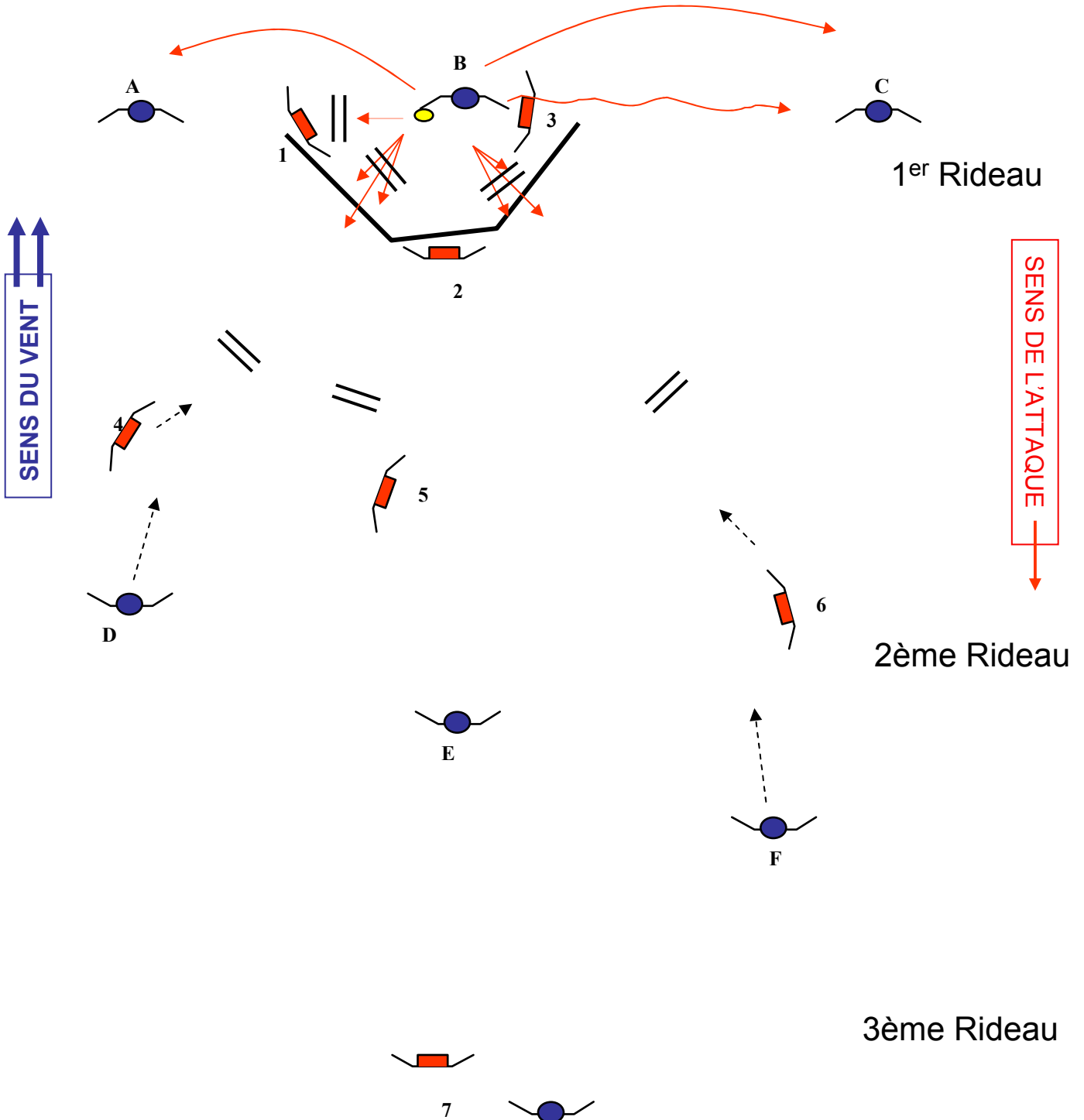
Il s'agit pour les 1<sup>er</sup> R. d'empêcher toute progression directe vers l'AV



Les deux R 1 et 2 doivent se trouver à un minimum de 3 m du Lanceur



Il existe donc de l'espace mais les fenêtres entre les DEF du 1<sup>er</sup> R. sont étroites et la prise de risque d'interception importante



# DEFENSE CUP NON NEUTRE (B)

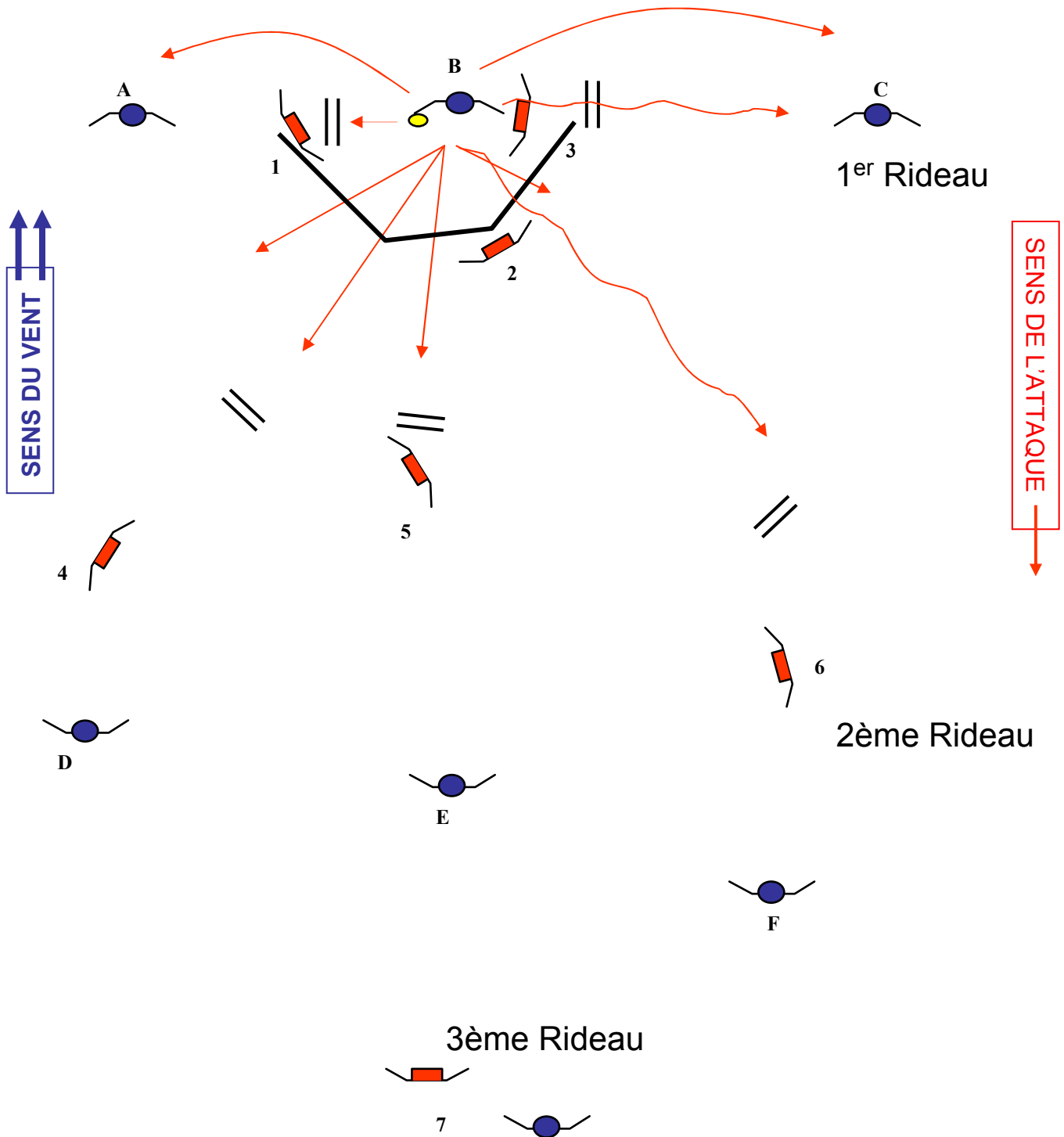
Le 1<sup>er</sup> R. centre (2) verrouille davantage un espace. Ici, celui qui le sépare du 1<sup>er</sup> R. droit



La fenêtre entre 1<sup>er</sup> R. centre (2) et gauche (1) est plus importante



C'est au 2<sup>ème</sup> R. centre (5) de venir encombrer cette espace

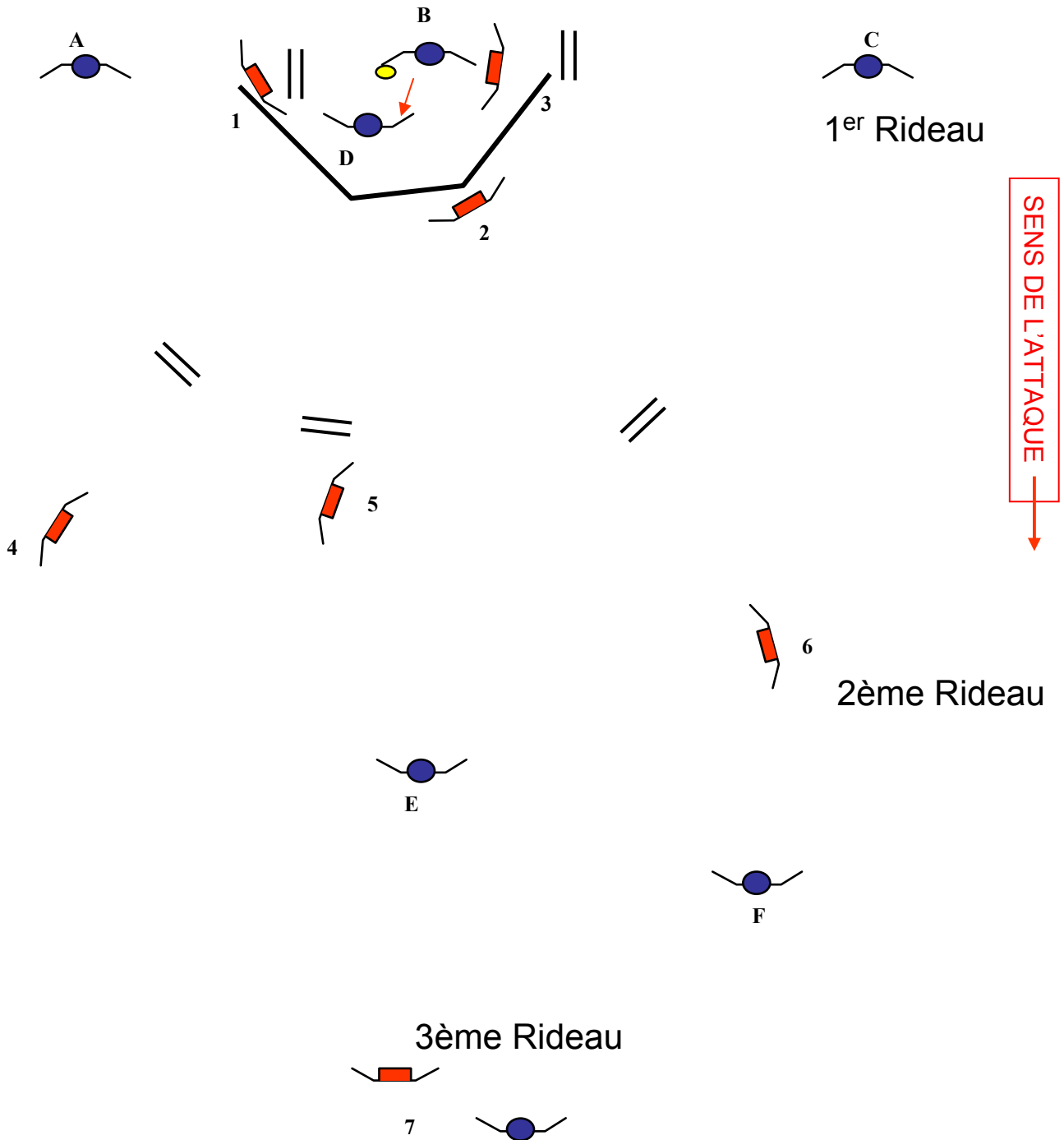


# CONSERVER LE FRISBEE AVEC UN JOUEUR SUPPLEMENTAIRE DANS LA CUP (1)

Une des façons de faire circuler le disque est de faire naviguer un AT supplémentaire à proximité du lanceur

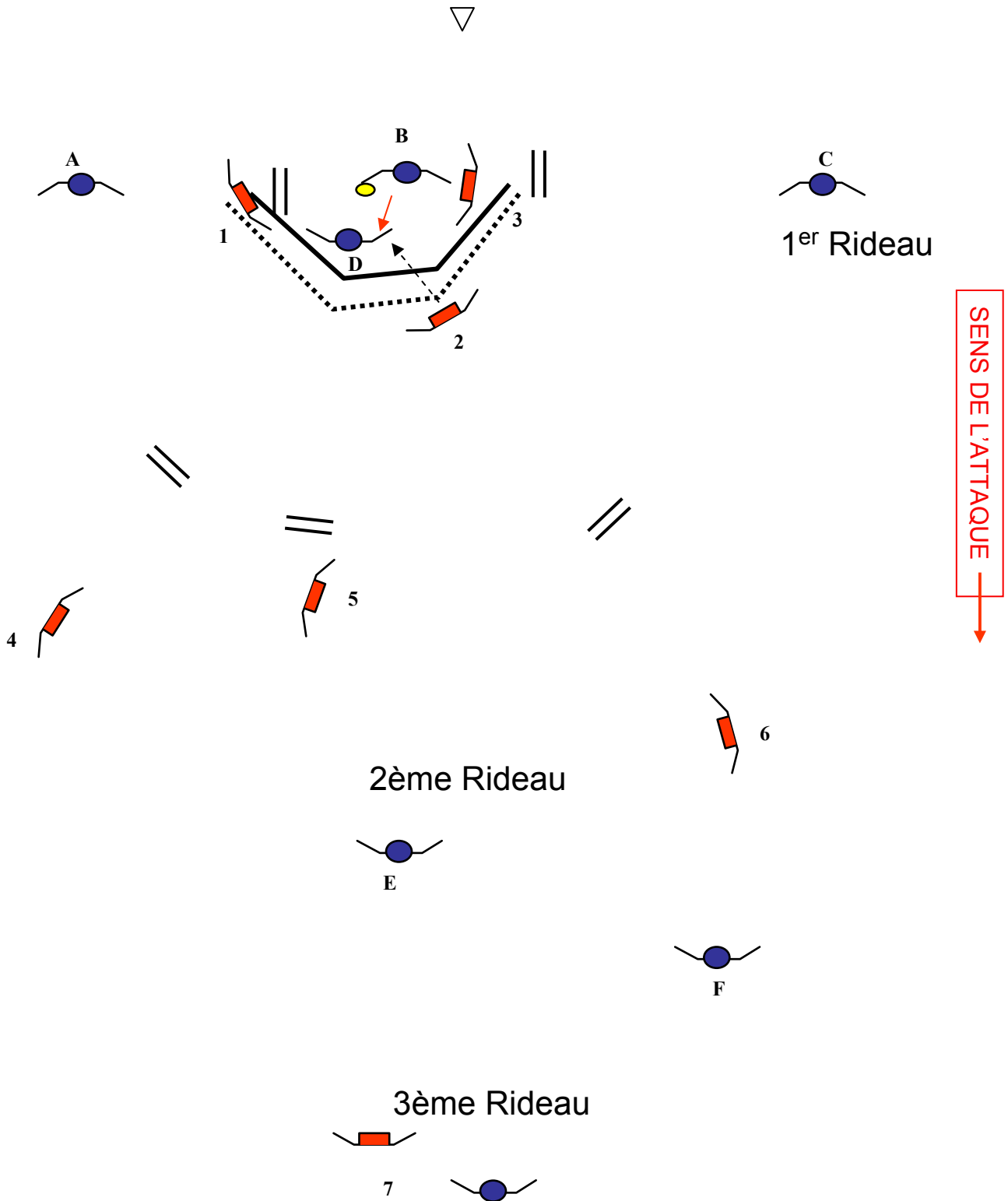


Faire des passes successives d'un mètre



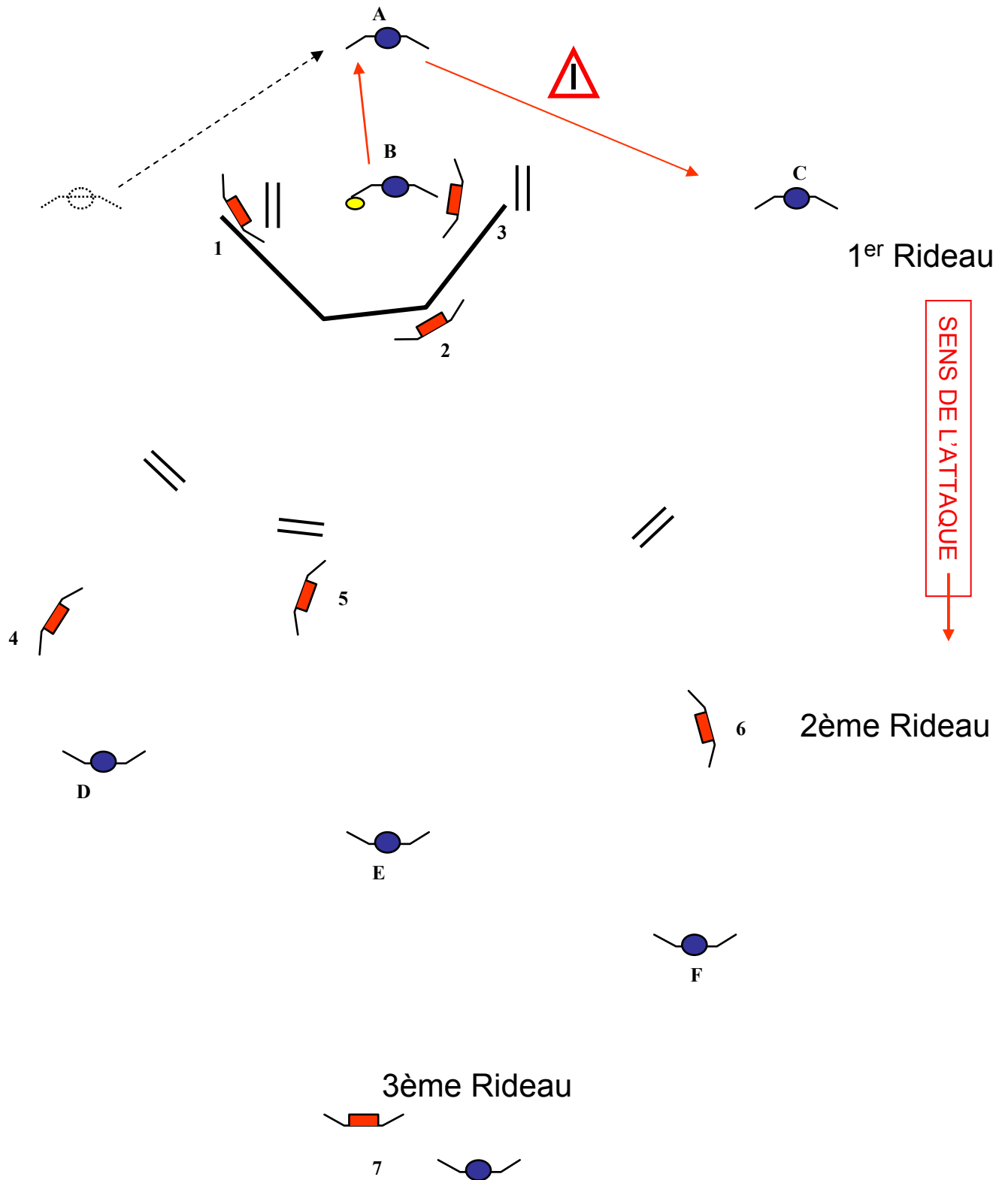
# RETRECIR LA CUP POUR BLOQUER LES PETITES PASSES (1)

Dans ce cas, le 1<sup>er</sup> R. centre (2) doit venir bloquer et dissuader l'AT de rester.



# CONSERVER LE FRISBEE SUR UNE PASSE EN SOUTIEN ARRIERE SUR UNE CUP (2)

Utiliser un soutien pour sortir le frisbee de la cup.

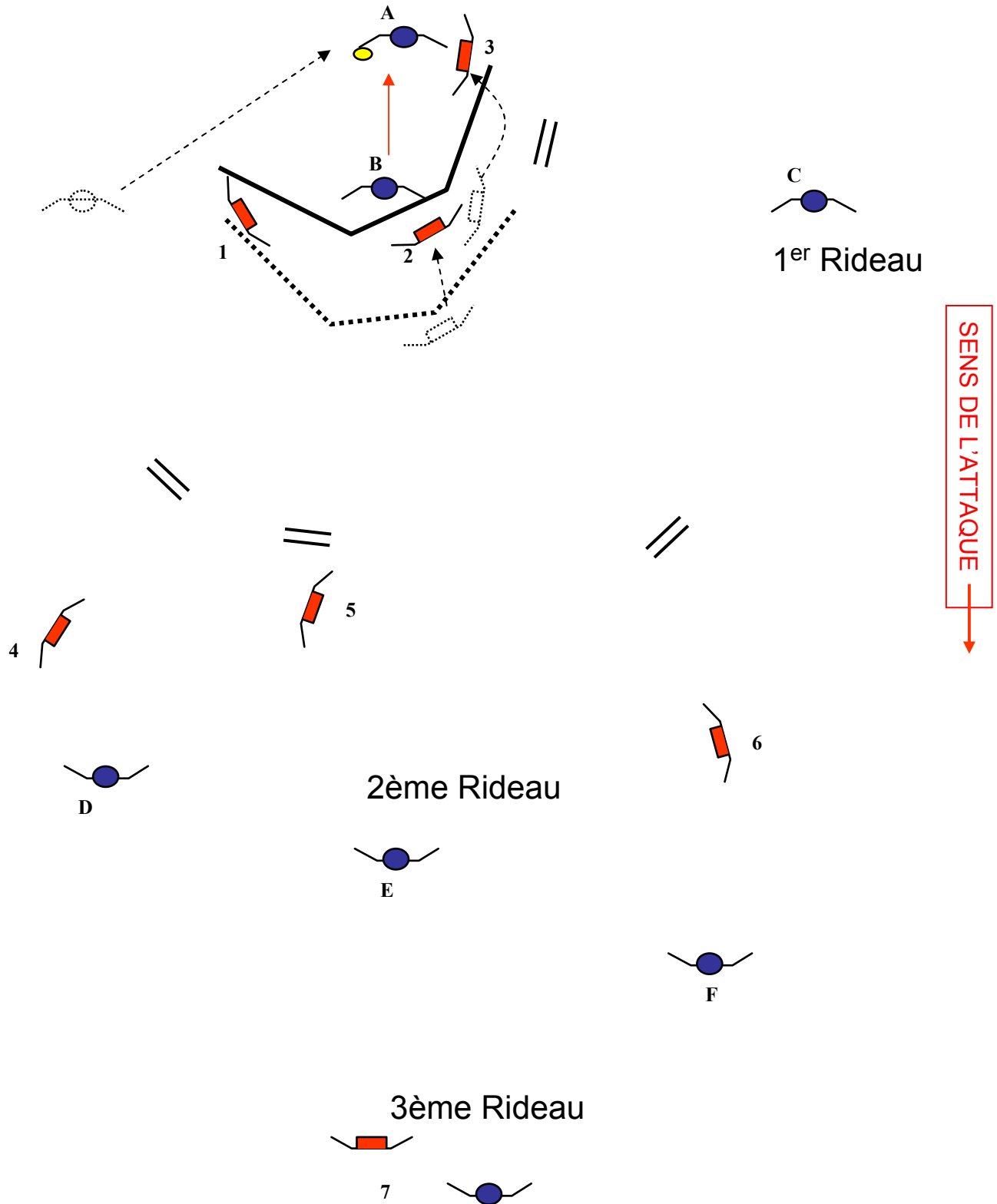


# REFORMER LA CUP SUR UNE PASSE EN SOUTIEN ARRIERE (2)

Le 1<sup>er</sup> R droit (3) vient prioritairement bloquer la trajectoire sur l'AT C avant de se replacer en marqueur.



Le 1<sup>er</sup> R. centre (2) avance sur l'AT B et reconstitue la cup.



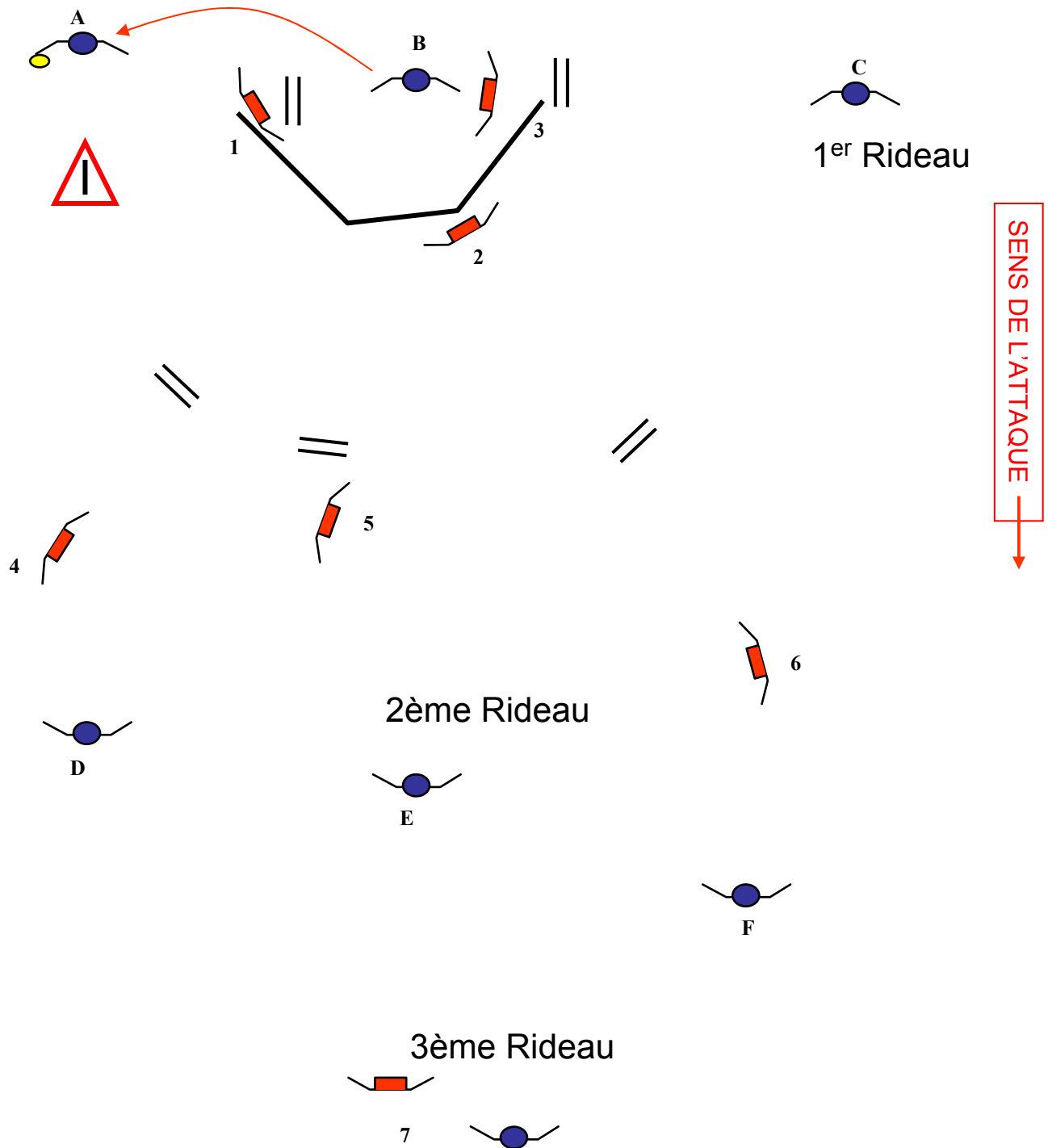


# CONSERVER LE FRISBEE SUR UNE CUP SUR UN « SWING » (3) (passe latérale)

Faire circuler le disque latéralement



Profiter du décalage pour exploiter l'espace ouvert



# REFORMER LA CUP APRES UN « SWING » (3.1)

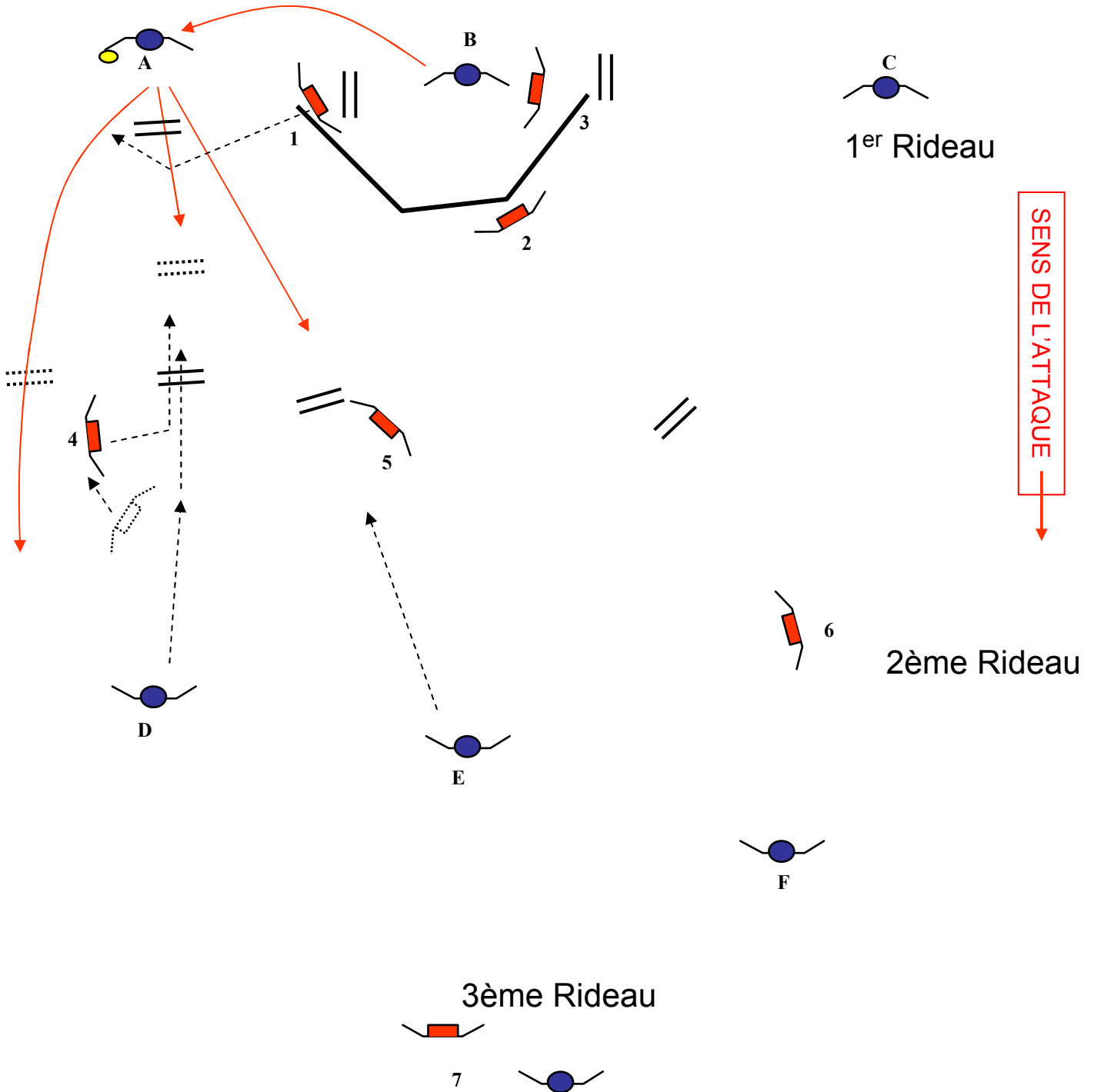
En attendant que la cup se reforme...



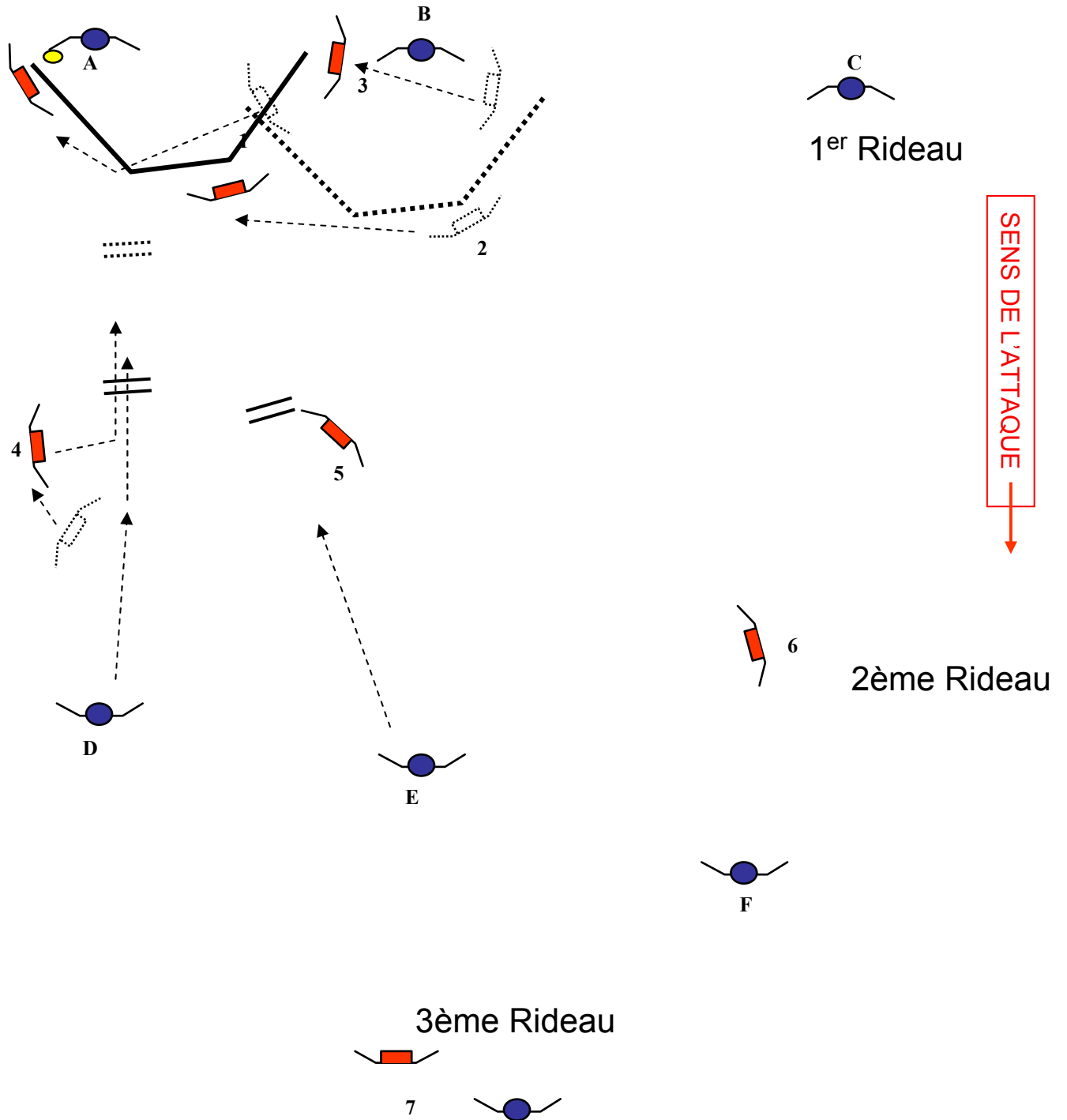
Les 2<sup>ème</sup> R. centre (5) et gauche (4) doivent bloquer toute tentative de passe ou d'appel des AT dans l'espace ouvert



Le 1<sup>er</sup> R. gauche a comme priorité de bloquer la passe directe avant de se replacer en tant que marqueur



# REFORMER LA CUP APRES UN « SWING » (3.2)



# CONSERVER LE FRISBEE SUR UN USPSIDE SUR UNE CUP (2)



Pus le vent souffle fort et contre le sens de l'AT, plus le upside est difficile à tenter... mais possible



Le 2<sup>ème</sup> R. colle davantage au 1<sup>er</sup> R. le risque de longue est faible

