



Stage FPC d'ultimate 2012

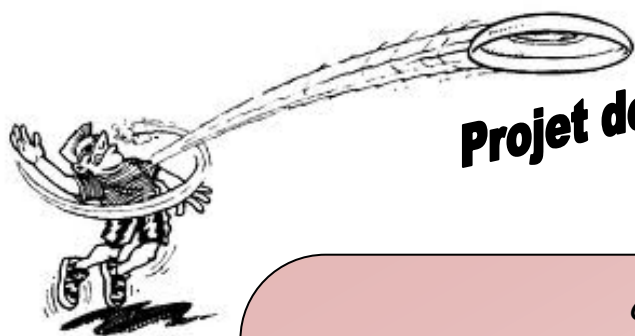
Académie de Créteil

Cycle d'ultimate
Pour un niveau 2



Définition de l'Ultimate

L'ultimate est un sport collectif où un nombre limité de joueurs (5 en intérieur, 7 en extérieur) s'auto organise pour remporter la victoire face à une autre équipe, ce qui suppose l'élaboration d'actions collectives pour atteindre et empêcher d'atteindre une cible qui correspond à un partenaire évoluant dans une zone de marque fixe (celui-ci doit y rattraper le disque), dans le cadre d'un affrontement auto-arbitré, médié par un frisbee qui ne doit pas tomber au sol dans un espace interpénétrable



Projet de cycle

Problèmes fondamentaux

- Les lancers : leur maîtrise est indispensable pour progresser vers la cible adverse. Le revers s'acquiert rapidement contrairement au coup droit qui nécessite un long apprentissage (certains élèves peuvent cependant le posséder rapidement de manière innée).
- Le pied pivot est nécessaire pour se démarquer du joueur qui défend sur le porteur du disque et ainsi donner le disque à ses partenaires dans les meilleures conditions.
- L'apprentissage des règles pour s'auto-arbitrer doit être construit en plusieurs étapes afin qu'elles soient bien intégrées.

Caractéristiques fondamentales

- Tout contact est interdit pour récupérer le frisbee : la possession du disque change à partir du moment où le disque touche le sol, soit sur une erreur de passe, soit sur une erreur de réception de l'attaquant, soit sur une intervention du défenseur qui fait tomber le disque ou l'attrape au vol.
- Une faute ou une infraction n'entraîne pas forcément la perte du disque. La règle de l'avantage est omniprésente en ultimate.
- Pas de déplacement avec « l'engin » en main. On dispose de 8 secondes (en intérieur) ou 10 secondes (en extérieur) pour donner le frisbee impliquant une pression temporelle sur le porteur du disque. D'où l'importance de démarquages efficaces et successifs pour progresser vers la cible. Dans cette optique, la majorité des appels se font vers le porteur du disque pour diminuer le champ d'intervention des défenseurs.
- L'aire de jeu est plus grande que la surface du terrain : le disque peut voler en dehors du terrain à condition qu'il y re-rentre.
- La cible est un partenaire mobile évoluant dans une zone de marque fixe (il doit y rattraper le disque). Obligation d'être à deux pour marquer le point. Cette notion de cible multiplie les possibilités et les stratégies de marque.

Enjeux de formation

- Connaître et comprendre les règles pour les appliquer dans le cadre d'un auto-arbitrage objectif, respecté par tous.
- Développement des ressources bio-mécaniques (coordination, dissociation, adresse, équilibre, appui), bio-énergétiques (endurance, vitesse, force, détente), informationnelles (décision, choix tactiques, double tâche) et affectives (maîtrise des émotions quand le disque arrive sur soi, ne pas se laisser emporter par l'enjeu afin de rester objectif vis-à-vis de l'auto-arbitrage, relation avec autrui..)
- Acquisition culturelle : techniques spécifiques, vocabulaire anglophone, sport en plein développement

Conditions matérielles

- Classe de 3ème
- 28 élèves
- 9 séances de 2h
- Terrain extérieur synthé

Situation de référence

- Match en 4 contre 4
- Terrain : 50m de longueur, 30m de largeur, 10m de profondeur pour la zone

Compétence attendue pour un niveau 2 : Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match dans le cadre d'un projet de jeu organisé dans la profondeur qui s'appuie sur une distance de passes et d'appels plus longs, dans le but de se retrouver régulièrement et plus rapidement en situation favorable de marquer. Cela face à une défense organisée pour marquer individuellement l'adversaire afin de gêner la progression du disque ou l'intercepter. S'engager dans une attitude « fair-play » et parfaire sa connaissance des règles pour s'auto arbitrer de manière autonome

Les conduites typiques en début de cycle

- ✓ **PORTEUR DU DISQUE (PD) :** utilise essentiellement le revers et les passes courtes. Les lancers restent approximatifs dans une zone élargie.
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE (NPD) :** on peut noter des appels en appui et en soutien qui permettent de conserver le disque. Mais les solutions de passe restent dans un petit périmètre qui ne permet pas de progresser efficacement vers la cible adverse. Réceptionne à 2 mains les disques aux trajectoires courtes et arrivant sur lui.
- ✓ **DEFENSEUR :** mobile et efficace dans un petit périmètre. Gêne l'adversaire qui est à sa portée mais rapidement dépassé lorsqu'un attaquant part dans son dos et fait des appels longs. Se contente sur le PD de gêner la passe avant.



Transformations attendues

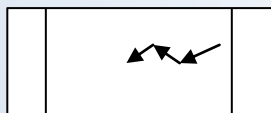
- ✓ **PORTEUR DU DISQUE (PD) :** passer d'un lancer précis dans un espace court avec la technique du revers à une distance de passe plus allongée dans la course d'un partenaire (avec le revers). Obtenir des trajectoires planantes sur les longues passes et non plus inclinées (facilite la précision et la réception). Utilisation occasionnelle du coup droit dans espace proche.
- ✓ **NON PORTEUR DU DISQUE (NPD) :** passer d'une attitude active qui propose dans un espace réduit des solutions en appui ou en soutien permettant de conserver le disque ; à des courses plus longues et variées dans les espaces libres qui offrent des solutions de mises en situation de marquer. En plus de savoir réceptionner une passe courte en se dirigeant vers le disque, on attend de l'élève qu'il réceptionne désormais le disque sur une trajectoire planante dans la profondeur.



Projet de cycle

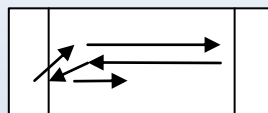
Niveau de jeu en début de cycle

L'équipe conserve le disque et progresse vers la cible dans un petit périmètre par des passes courtes en 1-2



Niveau de jeu attendu en fin de cycle

Tous les joueurs participent à la progression du disque vers la cible par des allers et retours dans l'axe central, alternant passes courtes et allongées (appui et soutien)





Trame du cycle

Séance 1

- Allonger sa distance de passe / Etoffer son répertoire technique
- Evaluation diagnostique efficacité collective / Situation référence

Séance 2

- Passer sur un joueur en mouvement / Lire la trajectoire et réceptionner
- S'organiser pour progresser vers la cible par un jeu en profondeur

Séance 3

- Passer sur un joueur en mouvement / Lire la trajectoire et réceptionner
- S'organiser pour progresser vers la cible par un jeu en profondeur

Séance 4

- Lancer et réceptionner avec opposition
- Se libérer du marquage individuel pour progresser vers la cible

Séance 5

- Lancer avec une feinte pour se dégager du marquage / se libérer du marquage en tant que non porteur
- S'organiser pour progresser vers la cible en limitant la perte du disque dans son camp

Séance 6

- Stabiliser ses techniques de lancer : coup droit court, revers long
- S'organiser pour être plus efficace devant la zone (en situation favorable de marque), placement / démarquage

Séance 7

- Lancer en coup droit ou revers en fonction de l'appel
- Stabiliser l'organisation collective pour favoriser l'accès régulier à la zone favorable de marque

Séance 8

- Evaluation

Ultimate 6^{ème}

Séance 1



Allonger sa distance de passe / Etoffer son répertoire technique

Evaluation diagnostique efficacité collective / Situation référence

Situation 1 : révision des principes techniques de lancer en revers + coup droit et lob (up side)

But : exécuter des passes différentes sur un partenaire statique.

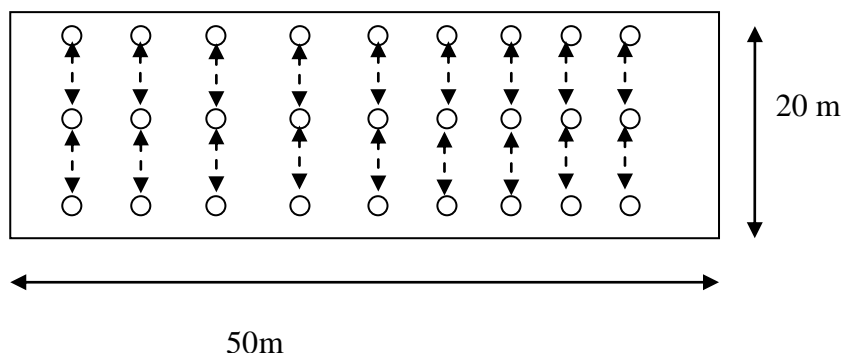
Disposition : par 3 dans la largeur, se faire des passes sous forme d'aller-retour, à 5 mètres les uns des autres. 9 colonnes de 3.

Consignes : Pour le revers : réception à 2 mains en sandwich, une main en bas, une main en haut. Amortir le disque contre sa poitrine. L'angle des bras offre une fenêtre qui va s'ajuster à la trajectoire du disque et permettre de réceptionner le disque de manière efficace. La main haute protège le visage dans un premier temps. La prise du disque se fait par une pince, pouce sur le dessus et les autres doigts serrés sous le disque. Lancer de profil à son partenaire, le disque à plat et à l'horizontal. Les 2 pieds légèrement décalés pour être équilibré. Exécuter une demi-rotation avec un mouvement du bras de l'arrière vers l'avant. Lâcher le disque vers son partenaire.

Pour le coup droit : Position de face de profil, le pied droit légèrement vers l'avant (pour un droitier), ouvert dans la direction de la cible et perpendiculaire au pied arrière qui reste de profil à la cible.

Faire un 3 avec le pouce, l'index et le majeur : pincer le disque, le pousse au dessus, l'index en dessous (tendu pointé vers le centre du frisbee) et le majeur dans la bordure. Pour être plus efficace en terme de précision et de puissance, pincer le disque en réalisant un « V » avec le pouce au dessus et l'index + le majeur collés dans la bordure du disque (cette prise demande plus de poigne pour serrer le disque, difficile pour certains élèves). Tenir le frisbee à hauteur de hanche, coude collé au corps, avant bras perpendiculaire au bras en rotation externe, poignet en extension la paume en supination (frisbee en contact avec l'extérieur de l'avant bras). Le lâcher consiste en une translation avant de l'épaule à l'avant bras. Le poignet est fouetté. Le bras termine tendu vers le réceptionneur, main ouverte vers le haut. Le geste est le même que pour un ric-hochet.

Pour l'up side : Cette passe permet de trouver une solution offensive directe en passant par-dessus l'ensemble des joueurs. Le disque est lancé sur la tranche et possède une trajectoire haute et tendue. Tenue du disque façon coup droit. Face à la cible, pied droit reculé (pour un droitier), bras gauche tendu vers le haut pour s'équilibrer (position similaire au smash en badminton). Le disque est tenu sur la tranche au dessus de la tête. Lancer bras cassé en visant le plafond du gymnase, bloquer l'épaule gauche. Action de catapulte du bras, arrêt à hauteur des épaules. Au début du vol le disque est vertical et s'incline légèrement sur la gauche ce qui aide à la réception. L'angle d'arrivée facilite la prise de main et la prise d'information visuelle



Situation 2 : échauffement dynamique et allongement de la passe

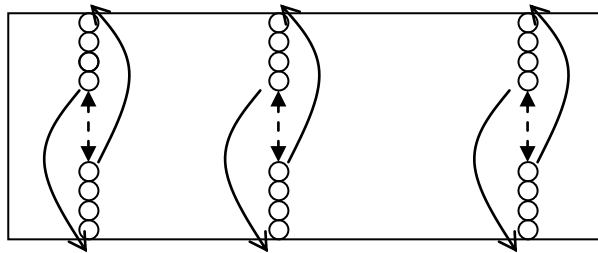
But : exécuter des passes sur un partenaire statique.

Disposition : 7 colonnes de 4 joueurs, 2 face à face à 10m/12m/15m d'intervalle.

Consignes : faire la passe en utilisant un revers au joueur situé dans la colonne en face. Aller se placer en courant derrière cette même colonne après la passe. Pour aller plus loin, ne pas forcer sa passe en utilisant « le bras », chercher à accélérer le mouvement tout en restant placé.

Même chose en coup droit en diminuant la distance de passe, revenir à un intervalle plus faible lorsque le geste est dégradé.

Evolution : exécuter le maximum de passes en 1 minute. Plusieurs tentatives. Faire mieux que les autres.

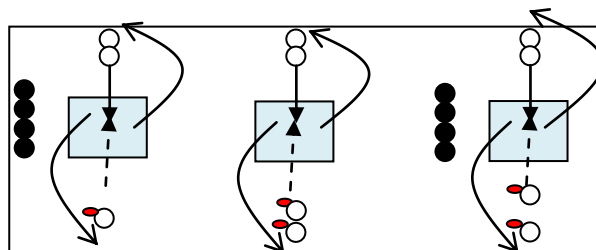


Situation 3 : idem sur un appel en appui

But : exécuter des passes sur un partenaire en mouvement

Disposition : 6 équipes de 4 joueurs. Match entre deux équipes. Une qui observe, une qui exécute. Réceptionner le disque dans une zone de 4m sur 4. 2 disques, 2 lanceurs, 2 réceptionneurs. Lanceurs et réceptionneurs sont face à face, à 5 m chacun de la zone.

Consignes : Marquer le plus de points possibles en une minute. Pour que le point soit validé, le disque doit être « catché » dans la zone. Il n'y a pas point quand : le frisbee tombe directement au sol, qu'il est réceptionné en dehors de la zone, que le pied est sur la ligne lors de la réception (le joueur est considéré out), le disque n'est pas maîtrisé et tombe au sol. Le lanceur devient réceptionneur, le réceptionneur devient lanceur. Les 2 équipes inversent les rôles à l'issue de la minute. Pour gagner le match, marquer plus de pts que l'adversaire. En cas d'égalité, tirage au sort ou victoire de l'équipe qui monte.



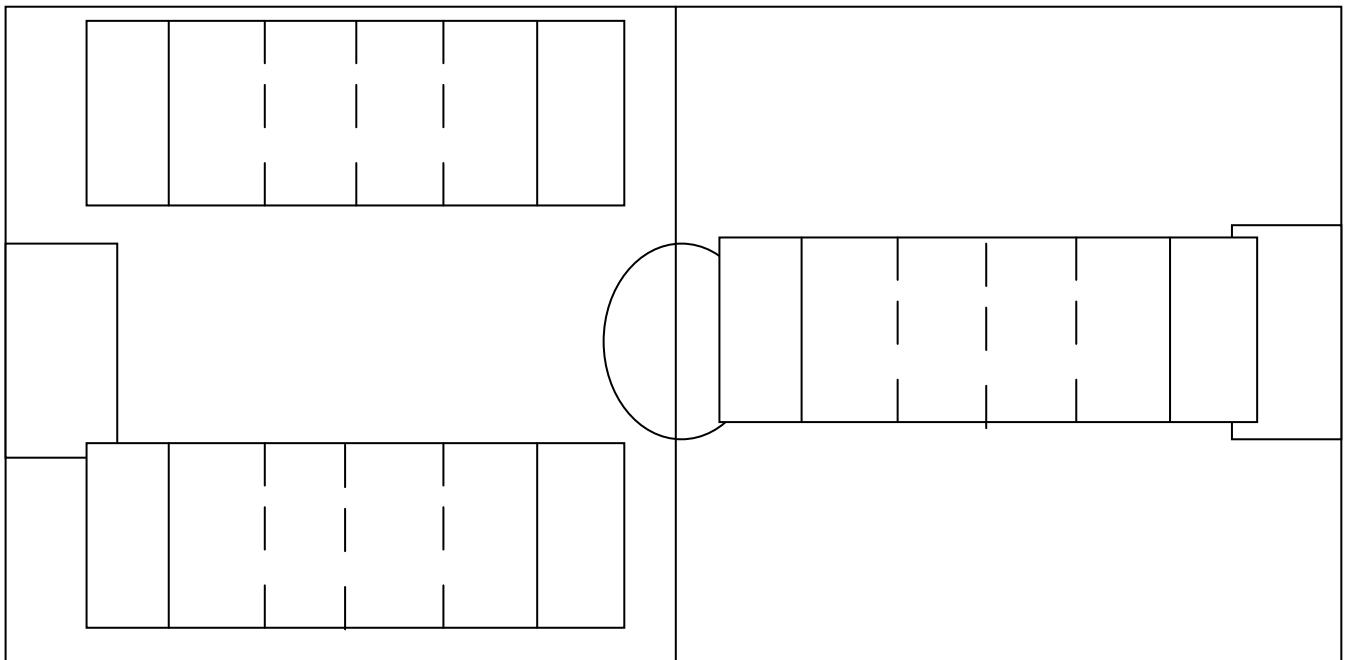
Zone de 3m sur 3
Les lanceurs à 6 /7/8m
Les réceptionneurs à 6/7/8 m

Evolution : matchs montante-descendante. Permet de constituer des groupes de niveau technique en vue de la composition des équipes.

Situation 4 : situation référence

But : matchs montante-descendante utilisant pour l'instant les équipes constituées par l'exercice précédent. 4c4.

Consignes : Cf Protocole d'évaluation séance 8/9.



8 équipes de 4 joueurs (+1 ou 2 remplaçants) : 6 équipes jouent / 2 observent.

Le manque de profondeur des passes ainsi qu'un grand nombre de turn over devraient émerger.

Ultimate 6^{ème}

Séance 2



Passer sur un joueur en mouvement / Lire la trajectoire et réceptionner

S'organiser pour progresser vers la cible par un jeu en profondeur

Situation 1 : cf situation 5 des lancers sans opposition du répertoire de situations (carnet péda)

Passe et réception sur un appel en appui

Exécuter une passe sur un partenaire dans une zone matérialisée et précise. L'appel vient de côté et la passe se fait en pleine course.

Réaliser un maximum de passes sans faire tomber le frisbee

Prise d'information pour ajuster la trajectoire du disque à la trajectoire de la course

Anticiper la trajectoire d'un disque planant venant latéralement pour adapter sa course et le récupérer.

Anticiper la course latérale d'un partenaire afin de doser une passe précise dans sa course.

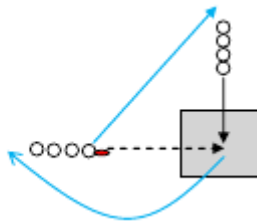
1 équipe constituée d'1 colonne de lanceurs et d'1 colonne de réceptionneurs

Une zone de réception : 4m sur 4m

Chaque colonne est à une distance de 5m de la zone de réception.

Les réceptionneurs sont situés perpendiculairement aux lanceurs.

Après chaque passe, changer de rôle en allant se replacer dans l'autre colonne.



Situation 2 : cf situation 7 des lancers sans oppositions du répertoire de situations (carnet péda)

Passe et réception sur un appel fuyant

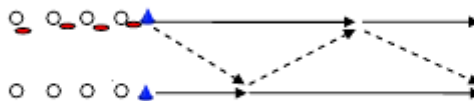
Traverser le terrain sans faire tomber le frisbee.

Coordonner la liaison course-réception-arrêt-lancer.

Ajuster une passe dans la profondeur pour un partenaire en mouvement.

Apprécier la trajectoire d'un disque en profondeur pour le réceptionner.

2 colonnes, 1 disque pour 2, passe et va

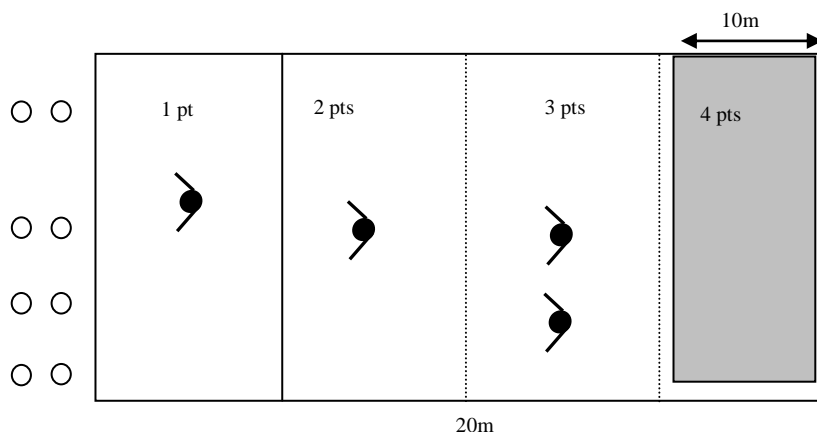


Situation 3 : Favoriser le surnombre numérique pour faciliter la prise d'information et permettre aux attaquants d'offrir des solutions en profondeur.

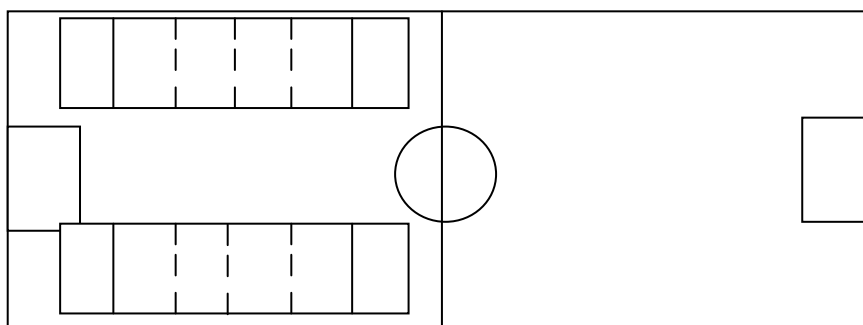
But : en supériorité numérique, atteindre la zone d'en-but sans que le disque tombe au sol ou soit intercepté par un défenseur. 4 zones à franchir. 4 pts possibles. Marquer plus de pts que les autres équipes.

Disposition : 2 terrains. 2 équipes de 4 attaquants en colonne. 1 équipe de 4 défenseurs placés par zone. La zone d'en-but qui est la cible à atteindre n'est pas défendue. Changer l'équipe en défense lorsque les 2 équipes offensives sont passées deux fois.

Consignes : Les défenseurs doivent faire un choix entre défendre sur le porteur du disque, défendre sur l'un des attaquants démarqué, ou défendre sur la trajectoire du frisbee. Les attaquants libres doivent se mettre en mouvement et fournir des appels soit en profondeur soit vers le porteur du disque. Se regarder pour éviter de proposer les mêmes solutions. Sortir de la ligne lanceur-défenseur-réceptionneur. Le porteur du disque doit utiliser son pied pivot pour s'orienter vers le partenaire à qui il compte faire la passe.



Disposition



Ultimate 6^{ème}

Séance 3



Passer sur un joueur en mouvement / Lire la trajectoire et réceptionner
S'organiser pour progresser vers la cible par un jeu en profondeur

Situation 1 : cf situation 6 des lancers sans opposition du répertoire de situations (carnet péda)

Passe et réception sur un appel en appui

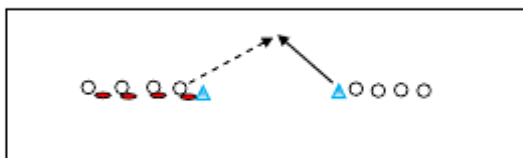
Réaliser un maximum de passes sans faire tomber le frisbee

Prise d'information pour ajuster la trajectoire du disque à la trajectoire de la course.

Anticiper la trajectoire d'un disque dans son espace avant pour adapter sa course afin de le récupérer.

1 équipe constituée d'1 colonne de lanceurs et d'1 colonne de réceptionneurs

Passer sur 1 partenaire qui fait une course diagonale pour chercher le disque



Situation 2 : cf situation 8 des lancers sans opposition du répertoire de situations (carnet péda)

Passe et réception sur un appel fuyant

Réaliser une passe dans la profondeur, dans une zone ciblée, sur un partenaire en mouvement.

Allonger la distance de passe en profondeur : trajectoire longue et planante.

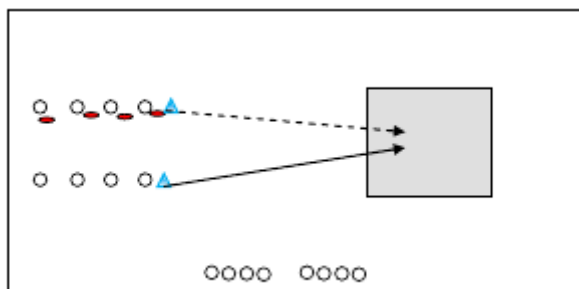
Lecture d'une trajectoire haute, planante et en profondeur.

Une équipe de 2 colonnes côte à côte espacées de 10m

Une équipe en observation

Envoyer le disque en profondeur à + de 20m dans la course du réceptionneur

Zone ciblée : carré entre 5 et 10m selon le niveau d'apprentissage



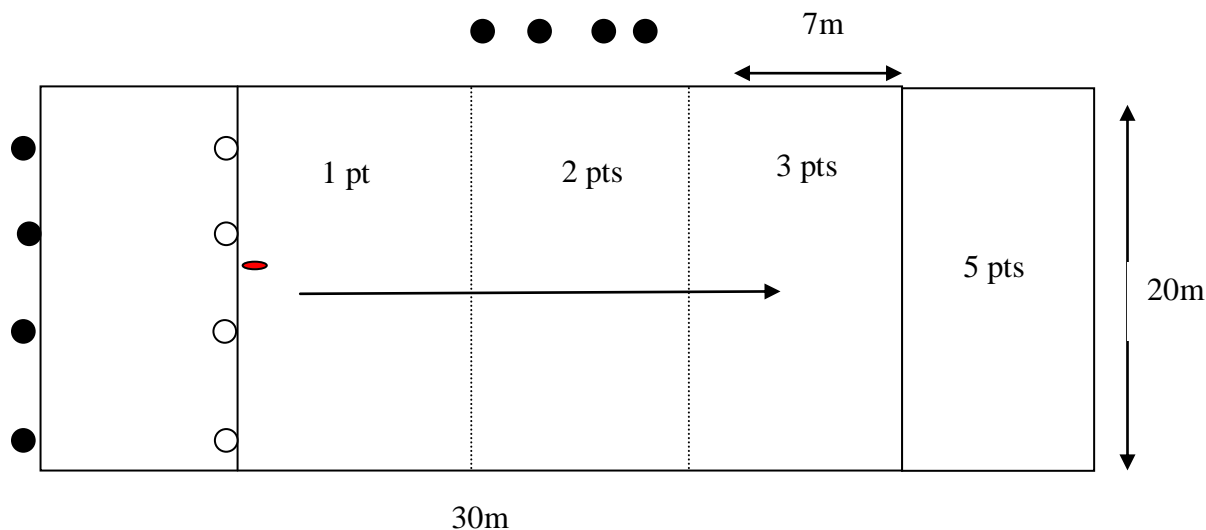
Situation 3 : Offrir des solutions dans la profondeur à distance de passe

But : matchs montante-descendante sous forme d'attaque-défense pendant 4 minutes.

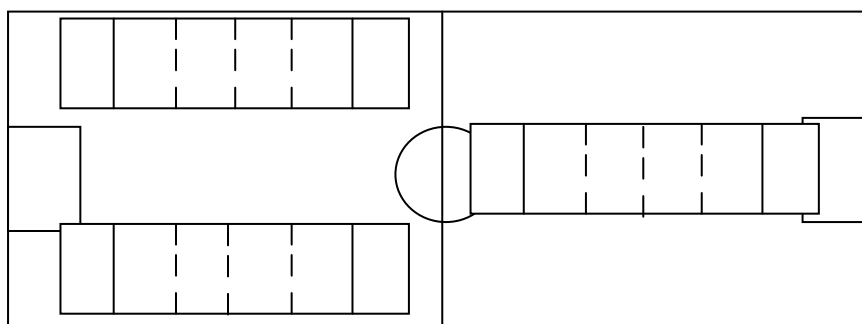
Disposition : 3 terrains de 30m en longueur, 20m en largeur, 3 zones de 7 m, zone d'en but de 10 m de profondeur. 1 remplaçant par équipe qui tourne à chaque attaque-défense. Chaque équipe alterne : j'attaque, je défends / Je défends, j'attaque.

Consignes : 3 zones à franchir. 1 pt par zone atteinte. Atteindre la dernière zone d'en-but avant que les défenseurs puissent intervenir pour stopper l'action. L'action débute dès que le disque est en vol et se finie lorsque les attaquants atteignent la zone d'en-but, lorsque le disque tombe au sol ou lorsque les défenseurs interceptent le frisbee. Les attaquants peuvent s'organiser dans la profondeur avant que l'action débute. Si les joueurs sont à distance de passe, organisés dans la profondeur, il sera en principe impossible à la défense placée à 7m derrière d'avoir le temps d'intervenir.

Evolution : si l'attaque a le dessus régulièrement, permettre à la défense d'intervenir plus tôt pour gêner la progression du disque. La placer sur le côté au milieu du terrain.



Disposition



Ultimate 6^{ème}

Séance 4



Lancer et réceptionner avec opposition : appel / contre-appel du receveur

Se libérer du marquage individuel pour progresser vers la cible

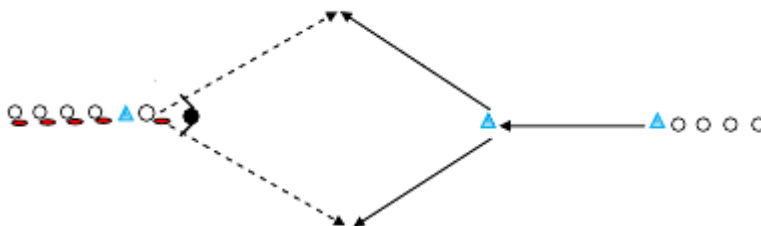
Situation 1 : cf situation 3 des lancers avec opposition du répertoire de situations (carnet péda)

Lancer sur un partenaire en mouvement avec la pression d'un défenseur qui compte, gêne et cherche à intercepter la passe.

Se démarquer du marqueur : utiliser rapidement le pied pivot, les feintes et la technique de lancer appropriée pour s'orienter vers la course du partenaire et lancer.

1 colonne de lanceurs, 1 défenseur et 1 colonne de réceptionneurs

Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre : le défenseur devient réceptionneur, le lanceur devient défenseur et le réceptionneur devient lanceur.



Situation 2 : cf situation 1 du « marquage/démarquage » du répertoire de situations (carnet péda)

Match à thème sous forme d'attaque - défense : Chaque équipe réalise 5 attaques - 5 défenses.

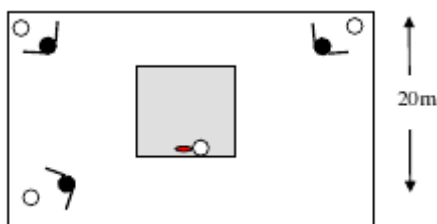
Attaquants comme défenseurs peuvent marquer le point.

Pour marquer le point : les défenseurs doivent intercepter le disque ; Les attaquants doivent faire la passe au « zoneur » qui campe dans une zone centrale. Les autres joueurs ne sont pas autorisés à y rentrer et lui ne peut en sortir.

Au départ de l'action, chaque défenseur est au marquage individuel. Les attaquants sont situés dans l'un des coins du terrain.

Seul le « zoneur » est libre de tout marquage. Cependant pour lancer, il doit être arrêté : utilisation du pied pivot. Il ne peut pas sortir de sa zone mais il peut y bouger pour recevoir le disque.

L'action débute quand les attaquants réussissent à se démarquer pour recevoir le disque. Il s'agit ensuite de s'organiser pour le rendre au « zoneur » soit directement, soit indirectement : passes successives jusqu'à trouver un intervalle libre.



Situation 3 : cf situation 2 du « marquage/démarquage » du répertoire de situations (carnet péda)

Jeu du « hot box » (boîte chaude) : match entre deux équipes de 4 joueurs avec une zone d'en-but commune situé au centre du terrain.

Pour marquer le point chaque équipe doit avoir la possession du disque pour réceptionner le frisbee dans la zone d'en-but.

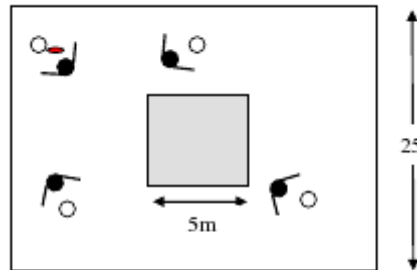
Les règles restent celles de l'ultimate. Match au temps ou au nombre de points.

Au départ de l'action, marquage individuel obligatoire.

Interdiction de rester dans la zone centrale : juste pour recevoir ou tenter d'y intercepter le disque.

L'équipe qui marque le point conserve le disque et engage dans l'un des coins.

Quand le disque est intercepté ou tombe au sol, les statuts attaquants - défenseurs s'inversent.



Ultimate 6^{ème}

Séance 5



Lancer avec une feinte pour se dégager du marquage / se libérer du marquage en tant que non porteur

S'organiser pour progresser vers la cible en limitant la perte du disque dans son camp

Situation 1 : cf situation 2 des lancers avec opposition du répertoire de situations (carnet péda)

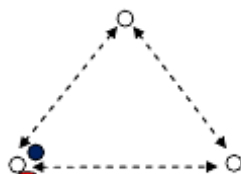
Travail technique du pied de pivot, des feintes et des lancers en coup droit et en revers.

Distinguer le choix de la technique de lancer appropriée en fonction du positionnement du défenseur et des coéquipiers.

Marquage individuel et décompte des secondes : harceler, gêner, dissuader, intercepter.

1 disque pour 4 : 3 attaquants et 1 défenseur Faire des passes à ses partenaires sans que le disque soit intercepté

Rotation des joueurs : tous les 5 marquages défensifs ou quand le disque tombe au sol (le défenseur change avec le fautif).



Situation 2 : Passe à 10 + dernière passe vers la zone d'en-but

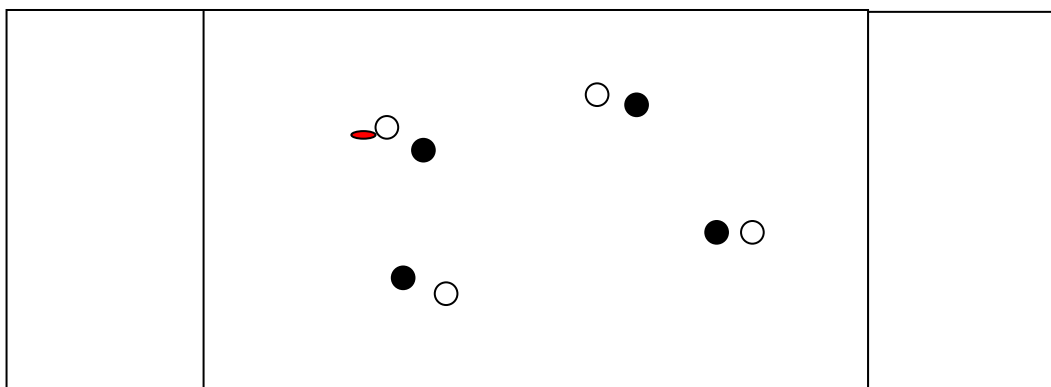
But : matchs montante-descendante. Matches de 4-5 minutes.

Disposition : 3 terrains de 30m en longueur, 20m en largeur, Jeu dans les zones centrales (sans les zones d'en-but)

Consignes : Réaliser 6-8-10 passes (selon le niveau) successives sans perdre le disque.

Marquage/démarquage. Dans un premier temps, sans pression temporelle.

Evolution : Nombre de passes à réaliser selon la réussite des équipes / Terminer par une passe dans une des zones d'en-but.



Situation 4 : Match à thème conservation du disque

But : matchs montante-descendante ou tournoi. Matches de 4-5 minutes.

Disposition : 3 terrains de 50m en longueur, 20m en largeur,

Consignes : En cas de 3-4-5 (selon le niveau) turn over pour la même équipe dans le même point, le point est accordé directement à l'équipe adverse.

Ultimate 6^{ème}

Séance 6



- Stabiliser ses techniques de lancer et de réception avec opposition
- S'organiser pour être plus efficace devant la zone (en situation favorable de marque), placement / démarquage

Situation 1 : cf situation 12 des lancers avec opposition du répertoire de situations (carnet péda)

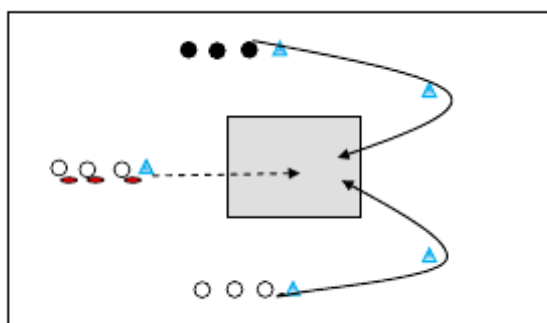
Pour le receveur, attraper le disque et pour le défenseur intercepter ou empêcher la passe.

Réceptionner une trajectoire rapide et directe dans une course intense soumise à la pression d'un adversaire

1 colonne de lanceurs, 1 colonne de défenseurs, 1 colonne de réceptionneur

Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre

Duel



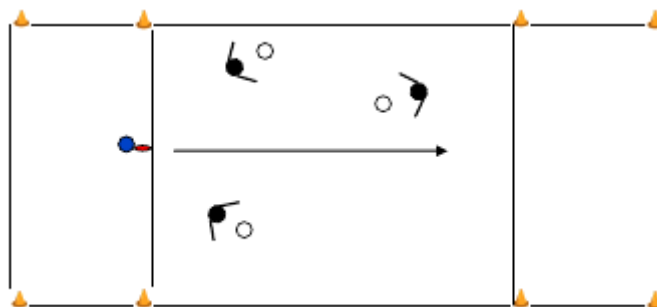
Situation 2 : cf situation 3 du « marquage/démarquage » du répertoire de situations (carnet péda)

Un joueur joker est désigné pour le match. Il aide l'équipe en possession du disque.

Au début de chaque point il est situé dans la zone des attaquants et possède le frisbee. Les autres joueurs se placent où ils veulent dans le terrain.

La mise en jeu se fait par le joker qui check le disque au sol. Les attaquants peuvent alors se démarquer pour recevoir le disque.

A chaque point marqué, on change de camp et l'équipe qui a perdu le point engage par l'intermédiaire du joker.



Situation 3 : cf situation 4 du « marquage/démarquage » du répertoire de situations (carnet péda)

Un terrain divisé en 4 zones de 10m.

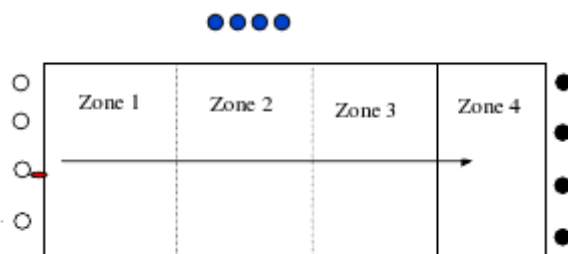
2 équipes qui s'affrontent, 1 équipe au repos qui dispose d'une fiche d'observation : elle compte les points marqués des 2 équipes en jeu.

La mise en jeu se fait par un « pull » de la défense (lancer en direction de l'équipe adverse).

Au début de chaque point les équipes sont face à face, alignées, derrière les zones à franchir.

Lors de l'engagement, la défense doit prendre conscience de l'importance d'un pull qui arrive dans la zone d'en-but adverse. Si l'engagement est raté, on donne la possibilité à l'attaque de marquer 1, 2 voir 3 pts « gratuits ». (en fonction de la zone où le disque est tombé). Un bon engagement facilite une pression haute pour empêcher l'attaque d'atteindre des zones qui leur rapporte des points. Il faut donc choisir le lanceur qui a le plus de puissance et de technique : la trajectoire doit être longue et planante.

En attaque favoriser les passes courtes dans la profondeur sur un partenaire qui est situé en appui. Dès lors la passe sera facilitée par un appel vers le PD plutôt que vers la cible adverse (il est plus facile de faire une passe à une cible qui se rapproche). Varier les appels pour se démarquer du défenseur. La passe exécutée, se déplacer à son tour pour offrir une solution en appui.



Ultimate 6^{ème}

Séance 7



Lancer en coup droit ou revers en fonction de l'appel

Stabiliser l'organisation collective pour favoriser l'accès régulier à la zone favorable de marque

Situation 1 : cf situation 9 des lancers sans opposition du répertoire de situations (carnet péda)

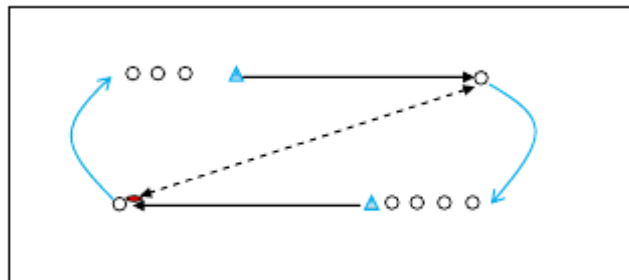
2 colonnes espacées de 10 m, décalées dans le coin opposé

L'exercice forme un "Z" :

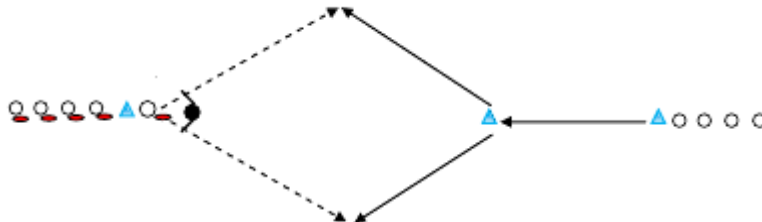
Le réceptionneur : Réaliser une course droite tout en prenant des informations visuelles sur le lanceur pour réceptionner une trajectoire croisée.

Le lanceur : suite à la réception, s'orienter vers le réceptionneur par l'intermédiaire du pied pivot, puis lancer arrêté en donnant au disque une trajectoire planante et droite, dans la course de son partenaire. L'obliger à devoir « sprinter » pour l'attraper.

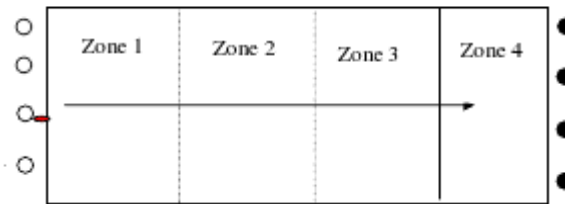
Après avoir lancé, se placer dans la colonne opposée.



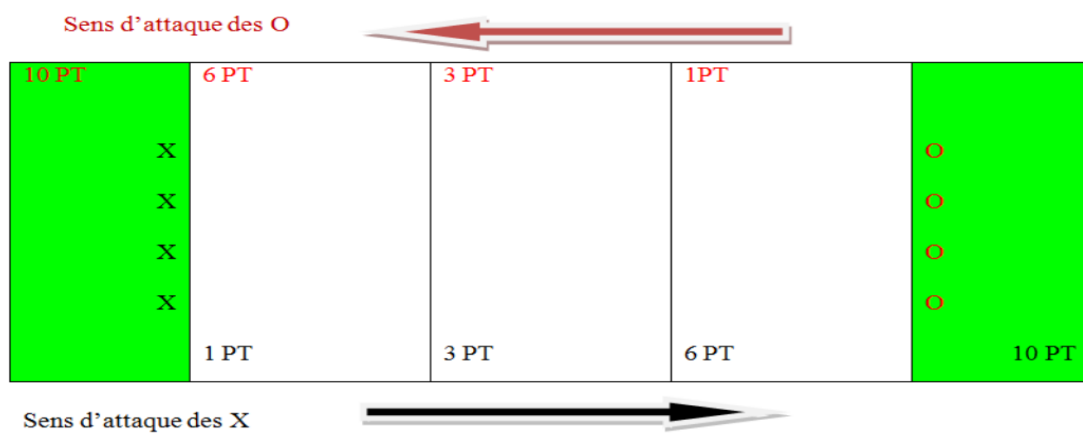
Situation 2 : reprise de la situation 3 des lancers avec opposition du répertoire de situations (carnet péda)



Situation 3 : reprise de la situation 3 de la séance 6



Situation 4 : évolution de la situation précédente vers l'évaluation



Evaluation Ultimate Niveau 1

Séance 8 / 9



Compétence attendue pour un niveau 2 : Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match dans le cadre d'un projet de jeu organisé dans la profondeur qui s'appuie sur une distance de passes et d'appels plus longs, dans le but de se retrouver régulièrement et plus rapidement en situation favorable de marquer. Cela face à une défense organisée pour marquer individuellement l'adversaire afin de gêner la progression du disque ou l'intercepter. S'engager dans une attitude « fair-play » et parfaire sa connaissance des règles pour s'auto arbitrer de manière autonome



Connaissances, capacités et attitudes évaluées en situation de jeu et révélateurs de l'acquisition d'un niveau 2 de compétence en Ultimate

Capacités évaluées

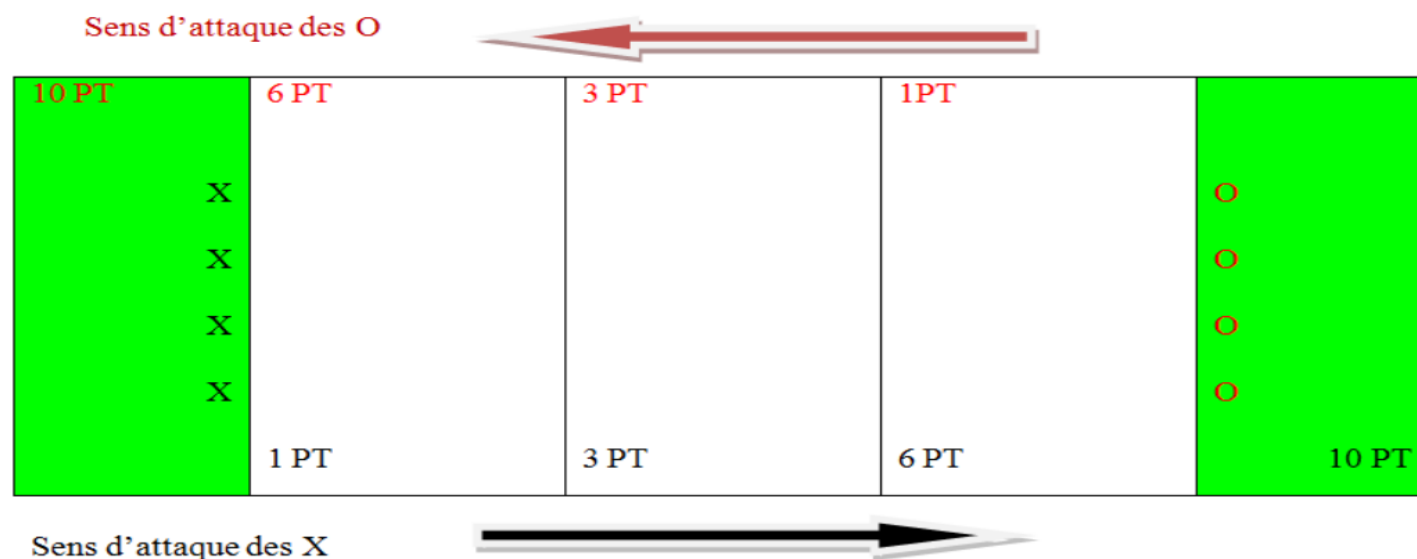
- Capacité de l'équipe à être efficace en situation de jeu (évaluée au travers de la performance collective) : réaliser les bons choix afin de se libérer du marquage individuel et progresser régulièrement vers la cible par passes variées dans la profondeur.
- Capacité individuelle à être efficace en situation de jeu (évalué en déterminant le profil de joueur de l'élève) : comprendre et s'exprimer dans différents rôles (porteur du disque, non porteur du disque, défenseur)

Connaissances, attitudes

- jeu auto-arbitré sans assistance
- Connaître les règles et être fair-play pour permettre au jeu de se dérouler

Pour valider la compétence de niveau 2, la situation - test proposée en Ultimate sera « l'accès à la marque » :

- 1 tournoi de 5 équipes (4 joueurs +1 ou 2 remplaçants) sur un terrain de 50 m de long sur 30 m de large.
- 4 matchs de 8 minutes pour chaque équipe (toutes les équipes se rencontrent)
- Les équipes sont homogènes entre elles et hétérogènes en leur sein : les élèves sont répartis sur 3 niveaux, on veillera à répartir dans les équipes ces différents niveaux de façon à obtenir des équipes équilibrées. La défense individuelle est préconisée (la plus adaptée à ce niveau de pratique) en privilégiant tant que possible le marquage de joueurs de même niveau (au minimum, interdire le marquage d'un joueur de niveau 1 par un joueur de niveau 3). Sur la base du modèle fédéral, avant le début de chaque point, les joueurs de l'équipe en défense, choisissent leur adversaire direct et se placent en face de lui.
- Les élèves des équipes au repos sont chargés de l'observation : une équipe observe les actions collectives des 2 qui jouent, les deux autres observent individuellement les joueurs (chacun observe un joueur).
- 5 zones de 10m de profondeur
- 4 contre 4
- Les points sont attribués en tenant compte des zones atteintes à chaque possession : dernière passe réussie de la possession, c'est-à-dire saisie par le receveur. Si aucune passe n'est réussie (1ère passe de la possession ratée), aucun point n'est marqué.
- Comptabiliser les « turn-over » (= le disque change d'équipe)
- Le but est de gagner en marquant plus de points que l'équipe adverse.
- Le score final est l'addition de tous les points à chaque possession (zones atteinte).



Composante méthodologique et sociale de la compétence attendue : connaissances et attitudes / 6 pts

Pts	Quel type d'observateur suis-je ?	Observateur	Auto-arbitre	Quel type d'auto-arbitre Suis-je ?	Pts
0,5	<i>Le négligeant</i>	Retranscription des résultats incomplète, peu précise et peu lisible. Oublie de transmettre les informations au joueur observé.	Connaît les règles et leur application, mais attend que quelqu'un appelle la faute pour lui. Fonctionne encore sur le principe d'aide à l'auto arbitrage.	<i>L'assisté</i>	0,5
1	<i>Le précis</i>	Relevé et transmission des observations exacts et précis. Sans commentaires sur ces dernières.	Connaît et applique la majorité des règles mais est souvent influencé par ses partenaires ou adversaires. Il change très vite d'avis.	<i>L'influencé</i>	1
2	<i>L'analyste</i>	Relevé et transmission des observations exacts et précis. Compréhension et début d'analyse des informations observées. Peut faire un résumé de l'observation.	Connaît la majorité des règles et les applique en appelant la plupart des fautes. Explique et justifie ses choix. Accepte le désaccord, la discussion et remet le disque rapidement en jeu.	<i>Le fair-play</i>	2

3	<i>Le coach</i>	Donne des conseils simples au joueur et à l'équipe observés en fonction des résultats relevés : points faibles, points forts.	Son attitude fair-play a une influence sur celle de ses partenaires et adversaires. Il intervient pour régler des conflits et prend souvent l'initiative pour faire avancer le jeu.	<i>Le Fair-play contagieux</i>	3
---	-----------------	---	---	--------------------------------	---

Composante motrice de la compétence attendue / 14 pts

Capacité individuelle (profil du joueur) / 2 pts

<i>Eric</i>	Actions positives en défense : (disque volés = interceptés ou mis au sol)	Actions positives en attaque : (passe lancée qui arrive à destination, passe saisie)
TOTAL DU JOUEUR	+++++ ++	++++(+)(+)+ ++(+)+ +++(+)(+)
TOTAL DE L'EQUIPE	+++++ +++++	++(+)(+)+(+)(+)(+) +++(+)(+)+ +++(+)(+)(+)(+)+(+)(+)(+)
POURCENTAGE INDIVIDUEL	25 % = 1pt	45 % = 2 pts

Un (+) (entouré) signifie que l'action d'attaque est décisive pour marquer le point (passeur et catcheur) => 3 points au lieu d'un.

Capacité collective (performance collective) / 12 pts

