

ENSEIGNER L'ULTIMATE

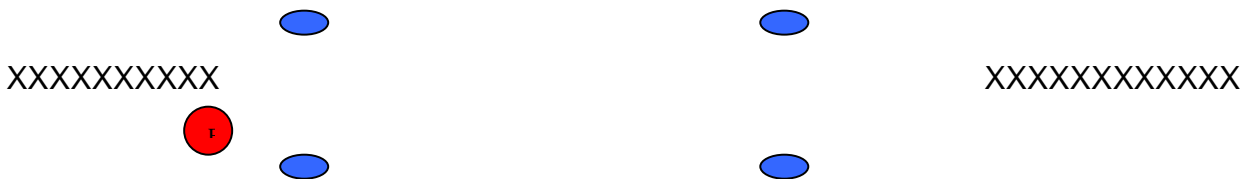
Poids du frisbee : De 160 g (+ léger + sensible au vent mais meilleures prises)
À 180 g (+ lourd donc + difficile à la réception)

PRATIQUE DU MERCREDI : les règles sont introduites progressivement

- Toujours celui qui lance qui a tort
- Le marché ne fait pas perdre le Fb, retour au départ de la dernière passe
- On repart toujours de là où le Fb arrive sauf si désaccord on repart de la dernière passe (on refait l'action pour laquelle il y a litige).
- On peut bloquer avec le pied, le défenseur peut utiliser les jambes en barrage comme l'image du gardien de handball

Situations d'Apprentissage:

- 1- Echanges sur la largeur ou la longueur terrain de hand selon le niveau
- 2- Deux colonnes en face à face, le signal de la passe est le passage entre les deux plots



Différentes possibilités (variables)

Echanges avec un seul Fb en se replaçant derrière sa colonne après chaque action

Echanges avec un seul Fb en se replaçant derrière la colonne opposée après chaque action

Echanges d'une colonne avec Fb (1 pour chaque élève) et venir se replacer à l'arrière de sa colonne

Echanges d'une colonne avec Fb (1 pour chaque élève) et venir se placer derrière la colonne opposée

On peut introduire le marché qui fait recommencer la passe mais pas perdre le disque.

Quelques règles :

-officiellement la distance du défenseur est la largeur du FB, en milieu scolaire = bras +ultimate

-1 seul joueur sur le porteur (pas de double marquage), on peut en milieu scolaire dire au début aucun joueur sur le porteur

-Il y a normalement un délais pour jouer (10 sec dehors et 8 sec à l'intérieur), en milieu scolaire pas utile de l'appliquer. UNIQUEMENT si joueur marqué et c'est le défenseur qui compte

-Pas de contact

-Les durées de jeux sont laissées à l'appréciation

-Le sifflet « check », le défenseur (celui qui fait faute) tape légèrement le disque avec sa main signe que le jeu peut reprendre, la remise en jeu peut aussi se faire en tapant le Fb au sol

-Si désaccord pour la faute, on redonne le disque à l'endroit de la dernière passe

-Pour le jugement d'un but ou d'une sortie, c'est la réception du premier pied qui compte

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°1 : frisbee-capitaine Joueur fixe dans l'en-but, terrain petit et en-but petit

BUT : faire progresser le frisbee vers l'en-but adverse pour marquer et gagner le match

CONSIGNES :

Jouer en respectant les règles d'or

Aucun des 3 ou 4 joueurs de champ ne peut entrer dans la zone d'en-but

Pour marquer, il faut faire une passe au joueur dans l'en-but (il se déplace comme il veut dans la zone).

A chaque point, le joueur dans la zone change et l'équipe repart de son en-but.

ORGANISATION MATERIELLE :

Jeu au temps : 5mn

Terrain de BB

1 frisbee pour 6 ou 8

CRITERES DE REUSSITE : gagner le match et arriver dans l'en-but 1 fois sur 2

VARIABLES : temps / taille terrain / liberté de mouvement du joueur cible/tous les joueurs ont le droit de rentrer dans l'en-but.....

REGLE : L'équipe qui a l'ultimate, lève le disque, les joueurs en face lèvent la main pour signaler qu'ils sont prêts.

« Bric » : si le Fb sort à l'engagement, possibilité de remise au centre, après une frappe dans la main au-dessus de la tête

Terrain de hand/ en-but ligne imaginaire à 6 mètres (matérialiser par deux plots ou plus)

Temps de jeu en fonction du nombre d'équipes, rien d'officiel (25 mn ou 21 points avec des + 2mn ou 2 points en fonction du score le plus haut : si 15 à 13 alors $15 + 2 = 17$)

Championnat garçons ou filles ou mixtes

Normalement équipes de 5, les changements se font que lorsqu'il y a un point.

Les temps morts se font lorsqu'il y a 1 pt ou celui qui a le disque fait le geste et l'annonce.

Possibilité de faire un bilan ou mettre en place des stratégies entre chaque but (1mn pour ceux qui viennent de se prendre un but et 75 secondes pour ceux qui viennent de marquer)

L'équipe qui vient de prendre un but a 1 minute pour se replacer (rejoindre en-but adverse et se concerter
--

L'équipe qui vient de marquer à 75 secondes Pour lancer
--

Il faut en toute circonstance garder un esprit Fair- Play

-ne pas contester

-pas de cris pour déstabiliser

-ne pas garder le Fb quand il y a faute et ne pas continuer à jouer

-ne pas donner des coups de pieds dans le Fb

-ne pas insulter

-pas de fautes volontaire

PRATIQUE DU JEUDI APRES-MIDI

Beaucoup de manipulation : organisation en face à face

Revers/ Coup Droit

Ex1 : avec index sur 1 doigt

Ex2 : Prise avec index sur tranche en revers

Prise en V index + majeur en coup droit

Ex3 : Prise poignée pour Revers et CD

Pivoter pour éviter défenseur virtuel en coup droit et en revers

Correction par deux derrière ou devant le lanceur selon défauts observés

Bras libre levé en barrage en CD

Se tenir le coude en revers et se tenir le poignet en CD

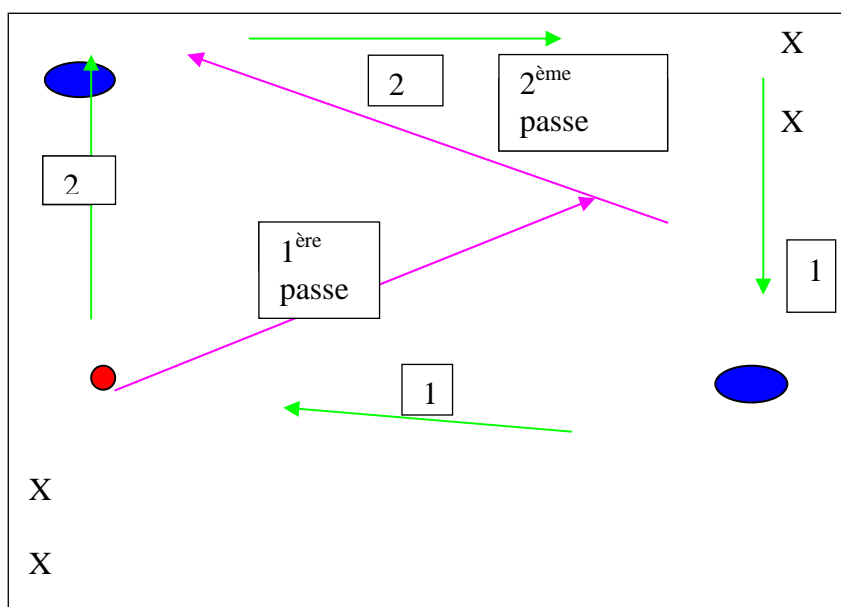
CF : fiches formateur pour les corrections

Organisation en face à face : carré ou triangle

Faire des passes recevoir donner de plus en plus vite

Organisations en carré : les joueurs avec Fb se trouvent dans deux coins diagonales opposées

Courir recevoir et je me déplace à côté ou donner courir et je me déplace à côté



Variables : déclenchement de la course dès le lancer

Course avec passage derrière la balise (ronds bleus)

Organisation collective appel de passe avec appel fuyant en direction de l'en-but adverse (même dispositif mais aller jusqu'à la cage)

Organisation en triangle

Se faire des passes avec joueur au centre, attendre que défenseur soit au contact, il fait un « check » et la première passe peut se faire

Variable : réduire la dimension du triangle pour faciliter l'action du défenseur et faire en sorte que les attaquants utilisent le pivot (corps obstacle)

5 ateliers dans Gymnase

*Précision lancer sur tapis de gym contre mur (2 espaces) lanceur à 4 mètres, 1 seul appui d'élan : sur l'un travailler CD-sur l'autre travailler Revers-

*Un atelier pour déterminer ma distance de passe efficace : essai de viser cage en me déplaçant de plot en plot (de plus en plus loin)

*Sur l'autre cage travaille du pivot : d'un côté lancer en coup droit et de l'autre côté en revers. Possibilité de mettre un poteau pour représenter un défenseur virtuel !

PRATIQUE DU VENDREDI MATIN

NIVEAU 1= Placement dans espace libre en dehors de la zone d'ombre pour faire progresser frisbee vers l'avant

NIVEAU 2= Appel –continu-orienté-explosif- Aller vers le passe et va-

NIVEAU 3= Appel –continu-orienté-explosif-Aller vers la ligne coordonnée.

En fin d'échauffement : Montée de frisbee à 2 : passes vers l'avant (variable le moins de passes possibles)

N1  **Se placer dans les espaces libres (nombreux au départ car peu de défenseurs)**

-Sur demi terrain : Largeur =largeur terrain de basket

Longueur1/2 terrain de hand + en-but (2m)

5 attaquants contre 1défenseur : à chaque but on fait rentrer un défenseur pour finir à 5 contre 5
10 attaques pour inscrire le plus de points possible

*stratégie de placement au départ de l'action (qui se commence toujours par un check ou taper Fb au sol) et pour cela il faut prendre son temps (1mn)-

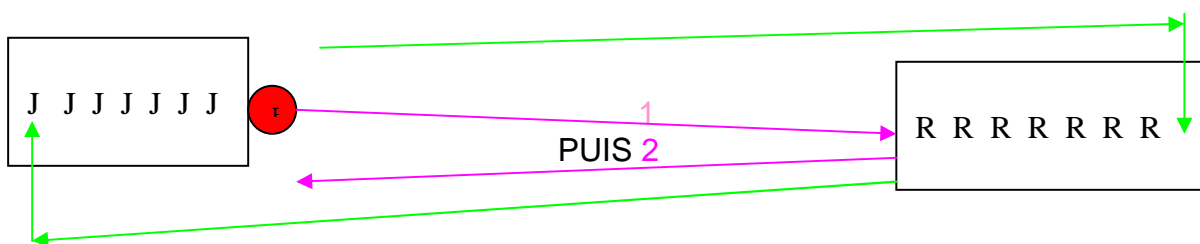
N2 Appel –continu-orienté-explosif- Aller vers le passe et va-

DEUX COLONNES EN FACE A FACE : une colonne avec frisbee (Fb) l'autre sans frisbee (Fb)

Ex 1

Les joueurs sans Fb commencent à courir tout droit, le 1^{er} de la colonne avec frisbee lance et va se placer derrière (idem volley) colonne sans Fb, le coureur reçoit le Fb et va se placer derrière colonne avec Fb

Trajet du frisbee- Trajet de l'attrapeur



Ex 2

SITUATION D'APPRENTISSAGE N°1: faire une passe dans une zone fictive après un démarquage- Trajet du frisbee- Trajet de l'attrapeur

OBJ : « anticipation coïncidence » pour le passeur et rattraper un frisbee en mouvement pour le rattrapeur...

BUT :

Passeur : envoyer le frisbee au bon moment soit en revers soit en coup droit selon le côté choisi par l'attaquant pour qu'il puisse l'avoir sans ralentir sa course

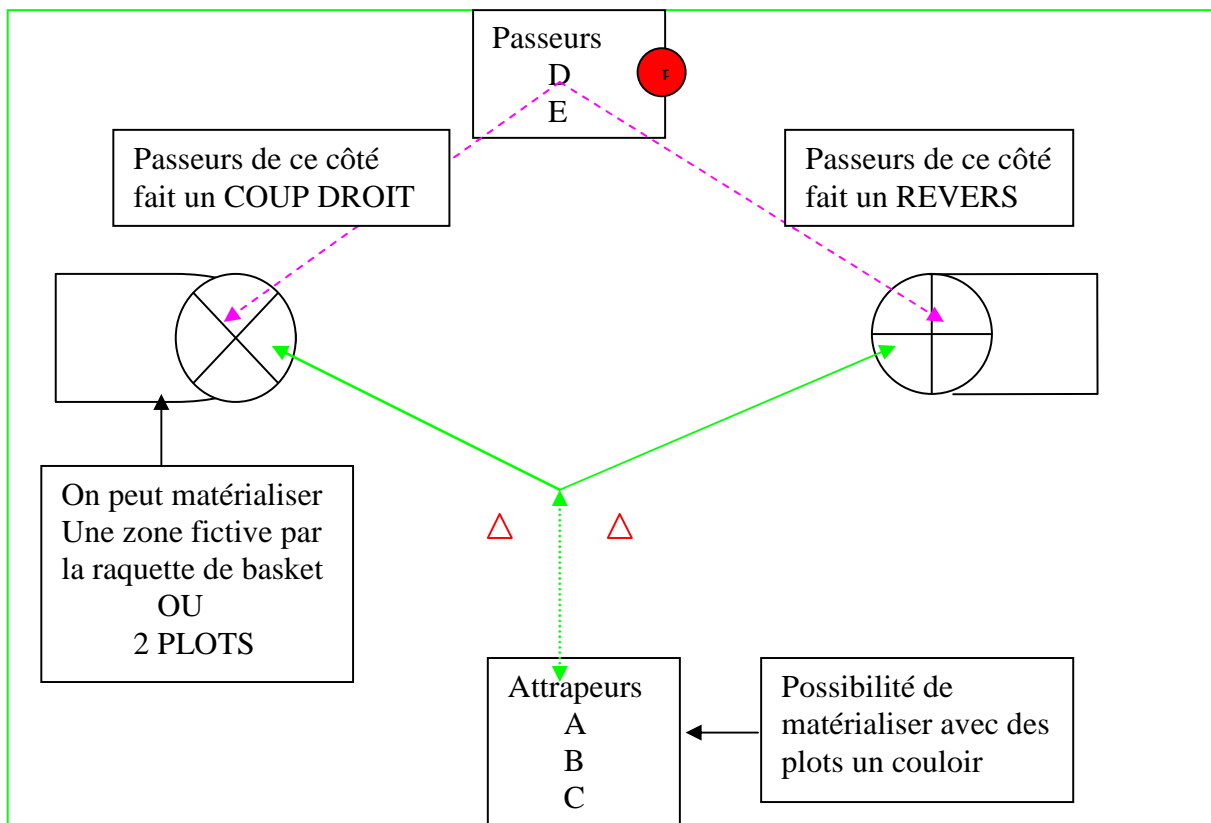
Rattrapeur : changer de rythme, feinter une direction et courir en direction du plot ou de la raquette (selon l'installation choisie par l'enseignant) puis attraper le frisbee...

CONSIGNES :

Trouver le bon moment de la passe, bien ajuster....

Partir en trottinant jusqu'à la porte puis feinter et accélérer jusqu'à la zone choisie...

CR : ½ attrapés dans la zone en mouvement...



Situation d'appel continu et orienté- explosif (dans la direction et le rythme)

Coureur court en courbe à droit ou à gauche, le lanceur lance en Coup Droit (CD) si coureur part à gauche ou en revers (R) si coureur part à droite

Ex 3 même dispositif

Appel fuyant = Passe et va

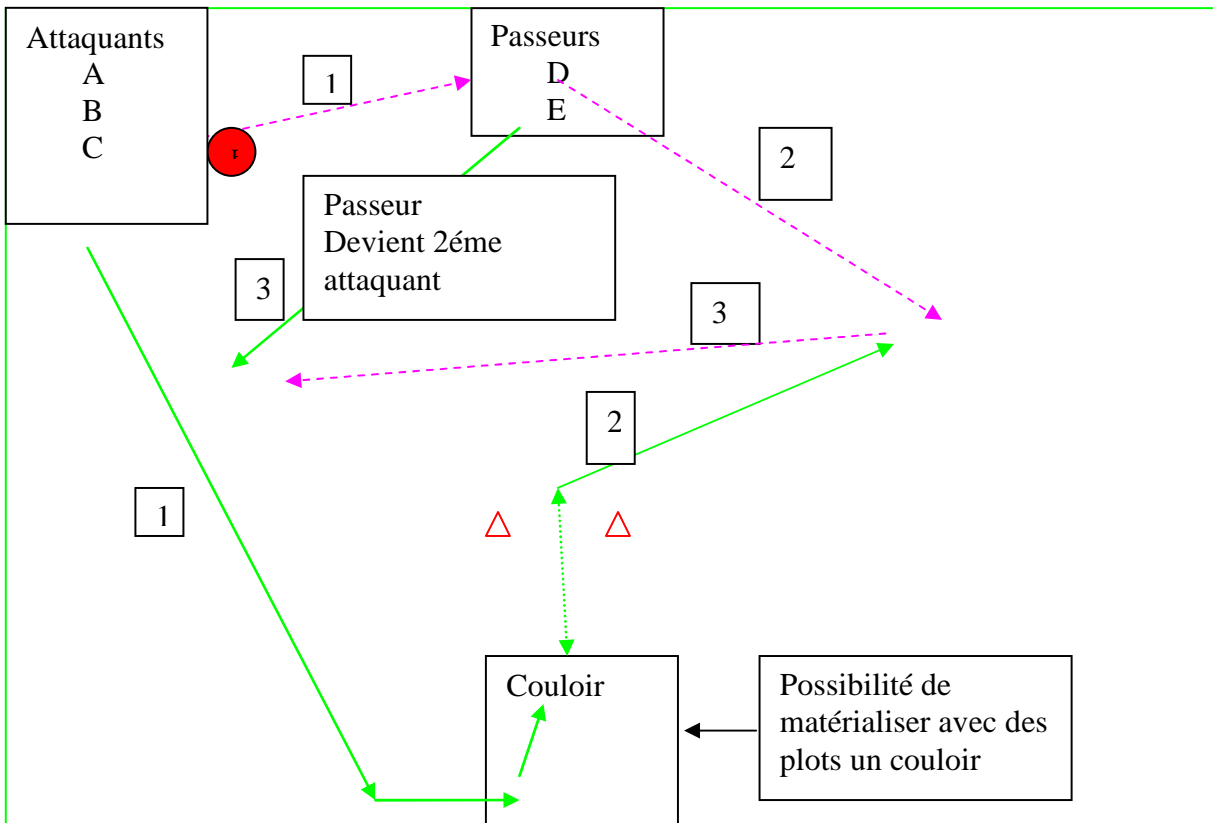
Coureur part en courbe reçoit et redonne au lanceur qui est partie en courbe de l'autre côté

Ex 4 même dispositif


Idem avec défenseur = 2 contre 1

Ex 5 petite modification c'est l'attrapeur (attaquant) qui fait une première passe au passeur (toujours **Trajet du frisbee- Trajet de l'attrapeur**)

Au moment où il fait sa passe, il court en direction du couloir sans s'arrêter, il choisit une direction vers la droite ou la gauche « appel » qui déclenche la passe puis la course du passeur dans la direction opposée



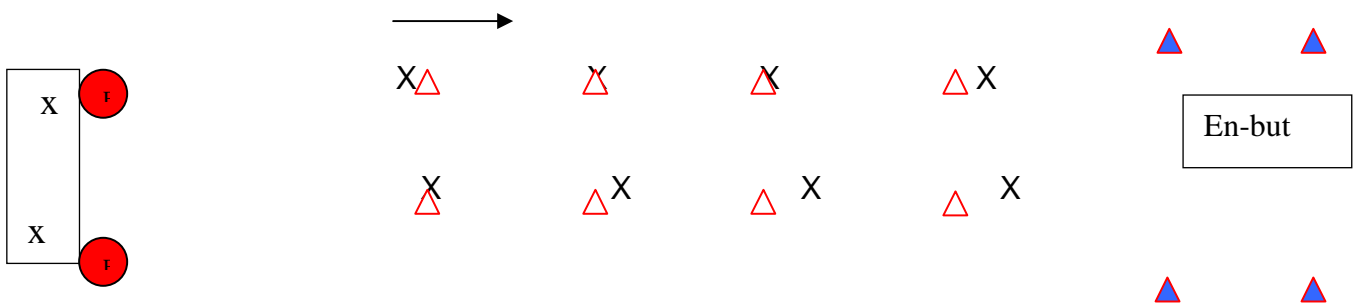
Variables : mettre un défenseur à la sortie du couloir sur 1^{er} attaquant. Puis un deuxième défenseur sur 2^{ème} attaquant
 Action coordonnée et décalé dans le temps

N3  **Appel –continu-orienté-explosif-Aller vers la ligne coordonnée**

Ex 1 -Appel coordonné c'est-à-dire décalé dans le temps.

X Doivent amener Fb dans l'en-but avec appel décalé (par rapport aux partenaires) : les premiers font un appel de face vers l'en-but, les derniers font un appel fuyant (c'est-à-dire que les épaules sont orientées en direction de l'en-but)

2 Fb –départ action quand disques quittent la main des lanceurs à la fin de l'action joueurs glissent

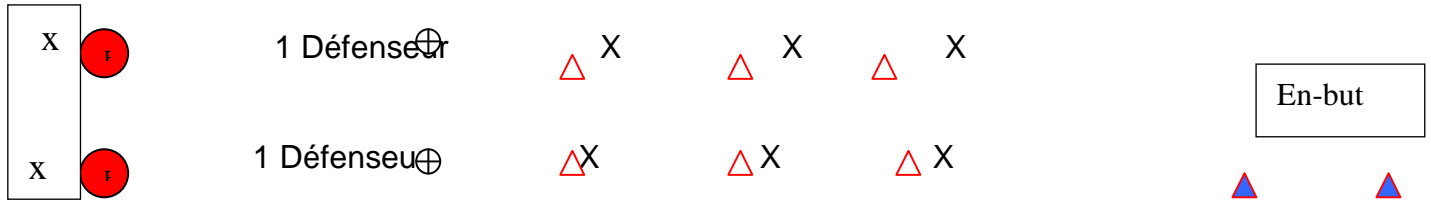


Ex 2 – 2 attaquants et 1 défenseur –départ deux colonnes en face à face

2 attaquants : si le premier ne peut pas attraper, le 2^{ème} attaquant va de l'autre côté pour offrir une autre solution

si le 1^{er} attaquant attrape 2^{ème} attaquant va du même côté

Idem avec trois attaquants avec pour objectif aller vers l'en-but



Ex3- 10 attaques

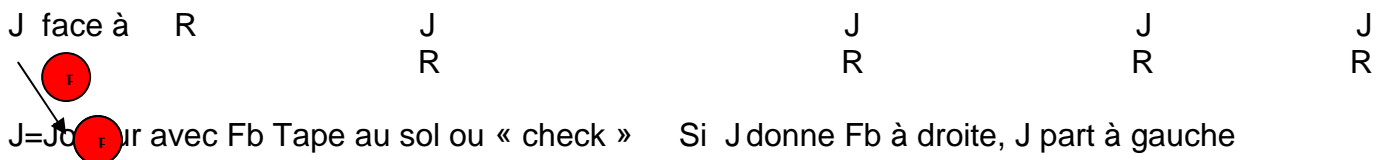
La ligne (avec possibilité de diagonale en profondeur et de diagonale dans la largeur) permet de créer des espaces.

LE DISPOSITIF EVOLUTIF DE L' EXERCICE 3

Toujours en défense individuelle



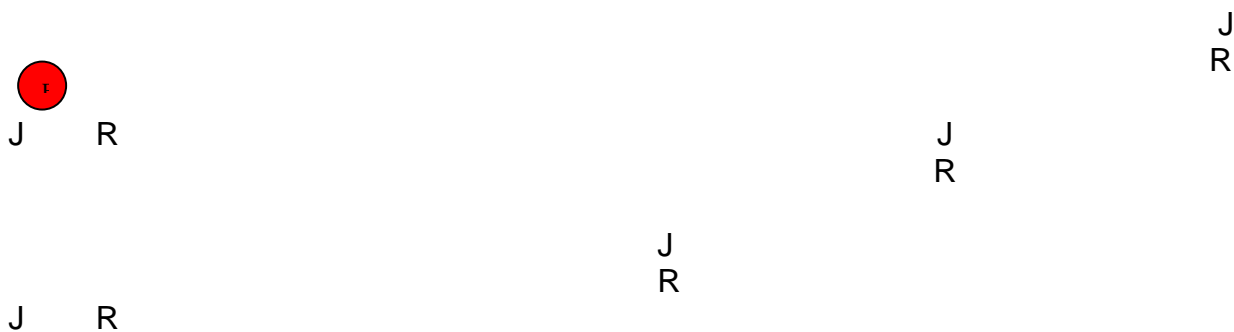
Ex 1



J=Jc R=Rc avec Fb Tape au sol ou « check » Si J donne Fb à droite, J part à gauche

Les jaunes partent en décalé avec pour objectif de venir en appui ou en soutien. Orientée et continue (même si je ne l'ai pas, je continue!).

Ex 2- Même chose avec deux couples au départ organisation en diagonale



Ex 3 – Même organisation avec ligne en diagonale sur la largeur



Ex4 - Sur 5 attaques – Entre chaque attaque mise au point, stratégie, concertation des joueurs
Au départ les attaquants choisissent une des organisations vues précédemment
Créer des espaces et se répartir sur les espaces.

Ex5 - Match