

**Compétence attendue :** Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents de passe et ou de démarquage, dans le cadre d'un projet de jeu simple, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. Respecter les partenaires, les adversaires, et les règles pour s'auto-arbitrer. Observer le jeu pour mieux le comprendre.

<u>Connaissances</u>	<u>Capacités</u>	<u>Attitudes</u>
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le vocabulaire spécifique: Frisbee, catch, pivot, turn-over, pull (engagement), faute (non contact).</i></li> <li>• <i>Les règles simples : La marque / Le travel / Le non contact (distance disque-défenseur) / l'engagement (toas) / le turn-over. La remise en jeu après une faute.</i></li> <li>• Les limites du terrain, le sens de l'attaque.</li> <li>• Les statuts : attaquant (porteur de frisbee PF, partenaire), défenseur (D).</li> </ul> <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les possibilités d'action selon que l'on soit PF ou partenaire.</li> <li>• Connaître sa distance de passe efficace (DPE)</li> </ul> <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître la notion de zone d'ombre créée par le défenseur direct.</li> <li>• Les grands principes du marquage individuel</li> <li>• Les règles du compté sur le porteur de disque en tant que premier défenseur .</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les éléments recensés dans les observations : possessions de disques, pertes de disques, accès à la zone de marque.</i></li> <li>• <i>Les critères d'efficacité du projet de jeu : proportion ou pourcentage des possessions arrivant en zone de marque.</i></li> </ul> <p>L'auto arbitrage :</p> <p><i>Les violations du règlement ou fautes qui peuvent amener à « appeler la faute » et la reconnaître avec l'aide d'observateur.</i></p>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <p>Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porteur du frisbee (PF) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de passer le disque avec un revers précis dans un espace proche de 5 à 10m.</li> <li>- Pivoter sur son appui si le défenseur gêne.</li> <li>- Mettre en relation sa DPE et le placement du partenaire qui appelle le disque.</li> <li>- Passer le disque aux coéquipiers dans un espace libre. Ou bien, chercher un soutien sûr pour conserver la possession du disque.</li> </ul> </li> <li>• Partenaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se détacher du marquage de son défenseur direct pour occuper un espace libre.</li> <li>- Proposer au lanceur des solutions en appui pour progresser vers la cible ou en soutien pour conserver le disque à DPE.</li> <li>- Mettre en relation sa position avec celle de la zone d'ombre.</li> <li>- Lire et apprécier les trajectoires du frisbee pour assurer un timing opportun de réception.</li> <li>- Assurer un « catch » sécuritaire de type « prise crocodile ».</li> </ul> </li> <li>• Défenseur (D): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défendre en individuel.</li> <li>- <i>Contrôler son engagement pour éviter de commettre des fautes physiques sur l'adversaire .</i></li> <li>- Gêner le PF avec ses bras et ses mains à distance de charge (un bras + un frisbee).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mettre en relation le temps des possessions, ou le nombre de passes par possession et le nombre de touch-down réalisés.</i></li> <li>- <i>Communiquer les résultats des observations pour aider à la formalisation d'un projet de jeu simple en attaque.</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans le jeu avec « fair-play ».</li> <li>• Savoir perdre ou gagner dans le respect des adversaires et partenaires.</li> <li>• <i>Savoir reconnaître une faute et accepter sans discuter l'application de la règle et ce qu'elle engendre.</i></li> <li>• <i>Prendre en compte les remarques et informations données par ses partenaires et observateurs pour s'organiser dans un projet collectif simple .</i></li> <li>• <i>Communiquer sur le terrain pour s'entraider, se situer les uns par rapport aux autres.</i></li> <li>• S'investir dans la recherche du gain de la rencontre quelque soit l'évolution du rapport de force.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Faire preuve d'attention et d'objectivité sur tout le temps d'observation d'un match.</i></li> <li>• <i>Etre responsable dans des tâches simples : chronométrage, secrétariat, coaching, recueil de données.</i></li> <li>• <i>S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.</i></li> </ul>

**Lien avec le socle commun:**

Compétence 1 : Dans le but de s'auto-arbitrer de manière pertinente, il s'agit de communiquer oralement et clairement pour appeler et expliquer une faute.

Compétence 2: Activité sportive anglophone, le vocabulaire utilisé au plus haut niveau se fait dans la langue anglaise. Il est donc important de connaître le sens de la terminologie anglaise spécifique.

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées liées au score ou à l'observation (possessions, pertes, accès zone de marque, marque) pour être efficace dans un projet de jeu simple.

Compétence 6: Respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garants de l'auto-arbitrage et du plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer les différents rôles sociaux avec responsabilité.

Compétence 7: S'investir dans la connaissance des règles, s'engager dans une attitude responsable et sécuritaire, initiatives incontournables pour s'orienter vers un arbitrage autonome : l'auto-arbitrage.

**Compétence attendue :** Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant une montée de disque rapide et en profondeur ou une conservation du disque par une continuité des actions des porteurs et non porteur pour se retrouver régulièrement et plus rapidement en situation favorable de marquer face à une défense organisée.

S'engager dans une attitude « fair-play » et s'auto arbitrer de manière autonome. S'inscrire dans un projet de jeu simple lié à la conservation et la progression du disque

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique: coups droit (side), longue (passe planante en profondeur), compté, faute appelée, « check ».</li> <li>Les règles simples : <ul style="list-style-type: none"> <li>Le comptage : à haute voix du défenseur sur le PF.</li> <li>Le check : repère visuel après une faute appelée.</li> </ul> </li> <li>Les différents lancers : revers (back), coups droit (side).</li> <li>Les différentes formes de trajectoire : planantes, courbes, sur la tranche.</li> <li>Les placements et les déplacements collectifs qui permettent de conserver le disque.</li> <li>Les repères des fautes à ne pas commettre.</li> <li>Identifier le rôle de « zoneur » à l'approche de la zone d'en-but.</li> <li>Son rôle et celui des autres joueurs : lanceur, relais, receveur, zoneur.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les indicateurs de conservation et de progression du disque, de situation favorable pour l'ultime passe.</li> <li>Les critères d'efficacité du projet de jeu : pourcentages ou proportions de lancer en situation favorable de marque.</li> </ul> <p>L'auto arbitrage :</p> <p>Appel et explication d'une faute.</p> <p>Connaitre la règle du check pour la remise en jeu.</p>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <p>Porteur du frisbee (PF) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer à utiliser le coup droit dans un espace court.</li> <li>Pivoter sur son appui pour se démarquer du défenseur et s'offrir un angle de passe sûr. (back ou side).</li> <li>Réaliser le bon choix entre accélérer le jeu par une passe longue en profondeur ou poser le jeu par une passe courte en retrait.</li> <li>Utiliser le temps du comptage pour effectuer le meilleur choix de passe.</li> <li>Mettre son receveur en mouvement en envoyant le disque sur sa trajectoire de course.</li> </ul> <p>Non porteur du frisbee (NPF) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alterner les solutions d'appuis et les solutions de soutien.</li> <li>Savoir feinter au départ d'une action de démarquage.</li> <li>Allonger les courses d'appels dans la profondeur ou vers le porteur du disque pour prendre de vitesse le défenseur.</li> <li>Réceptionner une trajectoire planante dans la profondeur à une ou deux mains en mouvement.</li> <li>Lorsque le lanceur est à proximité de marque, déterminer un « zoneur ».</li> <li>Varié les appels courts pour se démarquer dans la zone d'en-but.</li> </ul> <p>Défenseur (D):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tenir un marquage individuel durant tout le point.</li> <li>Compter son vis-à-vis jusqu'à huit s'il est porteur du disque.</li> <li>Annoncer « temps écoulé » si son adversaire direct porteur du frisbee ne l'a pas lancé avant huit secondes.</li> <li>Se placer entre le porteur du disque et les adversaires potentiels</li> <li>Réagir aux appels de son vis-à-vis en arrivant au point de chute du disque avant lui (attraper le disque ou le détourner).</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer une situation favorable et donner son exploitation (critères quantitatifs et qualitatifs).</li> <li>Rendre compte de l'efficacité des actions de l'équipe et des joueurs observés (analyser les chiffres et pourcentages...).</li> </ul> <p>L'auto arbitrage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appeler et expliquer une faute avec calme. S'arrêter si une faute est appelée et attendre le check pour se remettre en mouvement.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'engager dans la construction et la réalisation un projet collectif.</li> <li>Prendre ses responsabilités et adapter ses choix en fonction de son rôle et du score.</li> <li>Reconnaître ses fautes.</li> <li>S'engager sur le plan énergétique et psychologique pour répéter des efforts de courses intenses.</li> <li>Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs de chacun et le score.</li> <li>Tenir compte des conseils donnés par ses partenaires.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se mettre à disposition des autres pour s'entraider dans le travail ou améliorer l'efficacité du groupe.</li> <li>Faire preuve d'objectivité et de tolérance dans l'observation d'un joueur.</li> </ul>

**Lien avec le socle commun :**

- Compétence 1 : Transmettre avec clarté, concision et précision les observations et conseils donnés. Formuler des projets de jeu simples.
- Compétence 3: Exploiter les résultats quantitatifs et qualitatifs de l'observation (pourcentages, proportions...) pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif.
- Compétence 5 : Acquérir une culture plus fine de l'activité ultimate (règlement, vocabulaire, technique et tactique).
- Compétence 6: Prendre ses responsabilités pour garantir un auto-arbitrage dans un climat serein. Connaitre, expliquer et appliquer les règles. S'investir dans différents rôles sociaux
- Compétence 7: Prendre des initiatives dans le groupe en fonction de son rôle (joueur, capitaine, coach) pour construire et orienter la mise en place d'un projet collectif efficace.