

ACTIVITE ACADEMIQUE : FICHE RESSOURCE

Activité : ULTIMATE

Niveau 1

Compétences attendues : Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe et de soutien pour accéder régulièrement à la zone de marque, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du disque. Respecter les principales règles en auto arbitrage concernant le non-contact, l'espace de jeu et la marque.

<u>Connaissances</u>	<u>Capacités</u>	<u>Attitudes</u>
<p>Règlement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le non contact : défense à distance de bras et aucun contact entre joueurs ▪ Interdiction de marcher avec le disque en main ▪ Le changement systématique de possession du disque dès qu'il touche le sol ▪ Les zones d'embut et ses changements après chaque point marqué <p>Connaissances du joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Des choix possibles en tant que PF, NPF, défenseur en fonction de sa position sur le terrain, de celle de ses partenaires et adversaires de la cible. ▪ Reconnaître l'avant et l'arrière du jeu au regard de la position du PF. ▪ Reconnaître le couloir de jeu direct et le couloir de jeu indirect. ▪ Distance de lancer maximale pour passe efficace. <p>Routines concernant l'auto arbitrage :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Immobilisation des joueurs à l'appel d'une faute auto arbitrage) ▪ L'appropriation ou la contestation d'une faute par les deux joueurs concernés. 	<p>Porteur du disque :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Varier les types et la longueur des passes pour mettre le receveur en sécurité. ▪ Utiliser son pied de pivot pour varier son orientation pour donner à un partenaire démarqué et assurer la continuité du jeu. ▪ Utiliser la prise de disque appropriée en fonction du lancer voulu : prise revers/prise coup droit ▪ Donner de la rotation au disque grâce au poignet ▪ S'équilibrer et être prêt à passer rapidement à un partenaire en appui <p>Non Porteur de disque attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sortir de l'alignement avec le porteur pour lui offrir des solutions d'échanges lointains mais possibles, de relais proche ou de soutien en fonction de ses attitudes et actions entreprises. ▪ Créer des couloirs de jeu direct libre. ▪ Percevoir les déplacements des autres joueurs pour éviter tout contact ▪ Lier et apprécier les différentes trajectoires du disque. <p>Défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se replacer entre le porteur et la cible dès la perte du disque pour fermer le couloir d'accès à l'embut. ▪ Fermer les couloirs de jeu direct (interposition entre Porteur du disque et receveur potentiel). ▪ Intercepter la passe avec les pieds et/ou les mains. ▪ Se tenir à distance réglementaire du porteur de disque (distance d'un bras) 	<p>Joueur:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En tant que passeur, reconnaître ses erreurs lors des échanges de disque ratés. ▪ Accepter les décisions des arbitres même si elles sont défavorables à son équipe, même si elles sont litigieuses, voire contraires à mon jugement. ▪ Accepter les aléas d'un match auto – arbitré et permettre la continuité du jeu malgré les décisions incertaines. ▪ S'investir dans la récupération du disque et la progression de celui ci quelle que soit l'évolution du score et quelles que soient les qualités techniques de mes partenaires.

Contribution à l'acquisition des compétences du socle commun :

- Compétence 1 : L'auto arbitrage impose aux élèves de communiquer oralement et clairement entre eux pour expliquer une faute ou au contraire la contester.
- Compétence 6 : Appropriation et application individuelle et collectives des règles.
- Compétence 7 : Adopter des comportements réduisant les risques pour soi et pour les autres.

Compétence attendue : Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de disque rapides par une continuité des actions en utilisant des lancers variés en dosage, direction, effets en revers et coup droit et en mettant, grâce à l'utilisation de choix tactiques collectifs pertinents, un des attaquants en situation favorable de marque.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux passes décisives en situation favorable. Observer, avoir une analyse critique.

<u>Connaissances</u>	<u>Capacités</u>	<u>Attitudes</u>
<p>Règlement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Comptage à haute voix, jusqu'à huit secondes, du défenseur sur le porteur de disque. Après chaque arrêt de jeu dû à une faute ou une discussion, remise en jeu par un « check » (le défenseur touche le disque pour annoncer la reprise du jeu et commence à compter) <p>Connaissances du joueur</p> <ul style="list-style-type: none"> Lors de l'engagement, chaque capitaine des équipes qui se rencontrent lance un disque simultanément avant le match et annonce « pareil » ou « différent » pour savoir qui engagera le premier : le « toas » Apprécie l'incidence des angles d'envols sur la trajectoire du disque. Apprécie l'incidence de la vitesse initiale de rotation du disque sur la précision de la trajectoire. Connaît les choix tactiques collectifs défensifs et offensifs de son équipe et d'autres équipes. Connaît son rôle et celui des autres joueurs : lanceur, relais, receveur, défenseur et les ressources associées à ces rôles pour les assumer ou non (motrices, bio informationnelles, psycho sociales). 	<p>Porteur du disque :</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliser le temps du comptage pour effectuer le meilleur choix de passe. Combiner deux ou trois paramètres suivants pour effectuer une passe : vitesse, trajectoire, direction. Met son receveur en mouvement. Utilise des choix techniques adaptés à son niveau. <p>Non Porteur de disque attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se positionne dans des espaces libres pertinents pour le porteur du disque. Trouve des solutions pour déséquilibrer les organisations collectives adverses. Communique dans le cours de l'action à ses partenaires des informations tactiques et techniques pertinentes. <p>Défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Compter son vis-à-vis jusqu'à huit s'il est porteur du disque. Annoncer « temps écoulé » si son adversaire direct porteur du disque ne l'a pas lancé avant huit secondes. En défense sur les non porteurs de disque, se placer entre l'embut et le disque, proche de son adversaire direct. Réagir aux appels de son vis-à-vis en arrivant au point de chute du disque avant lui. 	<p>Joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter les choix adoptés et assumer différents rôles dans l'équipe. Accepter la critique émanant d'autrui dès lors qu'elle est constructive. Rester tolérant et lucide dans la mise en place du projet collectif au regard de la différenciation des rôles techniques et tactiques de chacun. Protège l'estime d'autrui lors de la communication des informations relevées.

Contribution à l'acquisition des compétences du socle commun :

- Compétence 1 : L'auto arbitrage impose aux élèves de communiquer oralement et clairement entre eux pour expliquer une faute ou au contraire la contester.
- Compétence 3 : Balistiques des trajectoires de mobiles
- Compétence 6 : Par une appropriation plus large du règlement, chacun assume son rôle d'arbitre en étant objectif et honnête.
- Compétence 7 : Prendre l'initiative d'enseigner les règles et l'esprit du jeu à des joueurs moins expérimentés.