

COMPETENCE ATTENDUE : S'inscrire dans le cadre d'un projet collectif lié à la mise en situation favorable de marque en recherchant le gain du match

<p>CONNAISSANCES Informations Notions</p>	<p>CAPACITÉS Techniques et Tactiques</p>	<p>ATTITUDES Engagement comportement</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître les règles essentielles : marcher, non contact, disque au sol, tenu d'engin 8 SEC MAXI, zones d'en-but et marque, changement après chaque point marqué. ▪ Connaître les fondements de l'activité : fair-play auto arbitrage ▪ Connaître les différentes formes de saisies ▪ Connaître les distances et trajectoires favorables à la progression ▪ Se reconnaître attaquant défenseur ▪ Connaître le principe du jeu en relais <p><i>• Connaître l'utilité des indicateurs :</i> <i>⇒ engagement maîtrisé: nombre de marchers et de contacts en rapport avec les possessions de balle</i> <i>⇒ progression du frisbee: nombre de disque au sol et localisation en rapport avec les possessions de balle depuis la zone arrière</i> <i>⇒ réussite à la marque : nombre de points marqués en rapport avec les tentatives de passes dans l'en-but</i></p>	<p>1. <u>Se relayer pour faire avancer le frisbee dans la zone de marque</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • PF : Réaliser une passe précise en revers grâce à une trajectoire rectiligne et tendue • PF : pivoter sur son appui quand la défense est pressante • PF : si pression, prendre le temps (8 SEC maxi) pour passer • NP : courir (se déplacer) en avant et sur le côté du PB (rompre l'alignement avec le défenseur) ou sortir de la zone d'ombre du défenseur. • NP : donner une solution à gauche et à droite du PF • NP : s'arrêter pour faciliter la visée du PF • NP : attraper et bloquer le frisbee à 2 mains • D sur PF : harceler le PF en respectant une distance d'une longueur de bras <p>2. <u>Changer rapidement de statut (attaquant /défenseur)</u> Réagir à la perte de l'engin en courant en direction de son camp Réagir au gain du frisbee en se dirigeant vers l'en-but d'attaque</p> <p>Prélever dans l'action des informations pour choisir de passer ou de garder pour trouver une solution de passe sûre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans les deux statuts attaquant et défenseur et maintenir l'engagement tout au long du match • Signaler une faute commise par soi-même ou par un autre joueur. • S'immobiliser à l'appel d'une faute (auto arbitrage) • Échanger avec mes partenaires notamment dans les phases d'inversion de camp • Jouer avec mes partenaires quelque soit la composition des équipes • Intervenir en défense en respectant la règle absolue du non contact. • Persévérer dans la tenue des rôles (joueur, intervenant de l'auto arbitrage et observateur) <p><i>Agir avec persévérance dans le respect des autres et l'appropriation des règles</i></p>

Quelles compétences méthodologiques et sociales du programme ?

<ul style="list-style-type: none"> • Se mettre en projet immédiat : Si un de mes partenaires est démarqué je transmets sinon je pivote pour trouver une solution de passe ▪ Connaître ses ressources : je connais ma distance de passe maximale, je connais ma distance de passe optimale. ▪ Connaître l'importance des rôles sociaux : conseillers et observateurs 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je choisis en fonction du contexte : passer ou conserver, courir en avant ou revenir soutenir le PF ▪ J'augmente ma distance de passe et mon efficacité à la passe (mon disque plane au moins 5m) ▪ Assumer les rôles d'observateur et d'intervenant quand il y a un « appel » 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partager les responsabilités dans la recherche de la progression du frisbee, de la marque. ▪ Accepter de modifier ses habitudes (ex : différentes formes de saisies pour attraper) comme source d'apprentissage. ▪ Participer aux échanges et débats en lien avec les recueils de données élèves
--	--	--

COMPETENCE ATTENDUE : *Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en organisant en situation favorable l'attaque intentionnelle de la cible adverse par des passes accélérées ou placées face à une défense qui s'organise*

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<ul style="list-style-type: none"> Connaître les différentes prises de frisbee Connaître l'utilisation des couloirs latéraux pour écarter les défenseurs Connaître l'utilité de la passe longue pour surpasser la défense <p>• Connaître les indicateurs permettant de passer à un partenaire en mouvement et/ou de feinter en pivotant ⇒ dans la phase de progression si un NP est libre, à distance de frisbee, je passe en avant de sa course. ⇒ à proximité de l'en-but : Si un NP est libre alors je lui transmets le disque en avant, dans sa course. Si le défenseur en 2c1 n'est pas « fixé », alors je garde le frisbee et je tente de l'attirer en pivotant et en feintant différentes passes pour libérer mon partenaire.</p> <p>• Connaître les indicateurs permettant de se reconnaître en attaque : appui, soutien, ⇒ SI je n'ai pas le frisbee je cours en avant du PF, je suis en appui. Si je n'obtiens pas le frisbee, je reviens à distance plus réduite du porteur, je suis en soutien. ⇒ SI je viens de passer j'engage une action vers la cible (Passe et va)</p> <p><i>Connaître l'utilité des indicateurs simples et leurs interprétations pour faire progresser le collectif</i></p>	<p>⇒ PF :</p> <ul style="list-style-type: none"> utiliser le pied de pivot pour augmenter l'espace de lâcher du disque Faire des feintes de pivot pour déséquilibrer le défenseur Produire une passe longue revers et coup droit Produire des trajectoires rectilignes ou en courbe <p>⇒ NP :</p> <ul style="list-style-type: none"> savoir courir sur une ligne courbe dans les couloirs latéraux en avant du PF (voir le PF et la cible) Gagner le duel avec son adversaire direct (changement de vitesse et de direction) Savoir se coordonner pour offrir plusieurs solutions au PF, dans l'espace et dans le temps, notamment dans l'en-but adverse <p>1. Exploiter une situation favorable de marque</p> <ul style="list-style-type: none"> Attendre pour lancer le moment favorable malgré « l'appel » Choisir le mode d'échange (revers ou coup droit basique) Receveur: capter le disque à l'arrêt et en mouvement <p>2. Exploiter une situation de surnombre</p> <ul style="list-style-type: none"> Gérer un 2 contre 1 (fixer/donner) PF : feinter, choisir la passe appropriée puis enchaîner un passe et va ou un départ dans le dos de la défense. NP : offrir une solution de passe pour capter le disque en mouvement <p>3. Prendre des responsabilités défensives individuelles</p> <ul style="list-style-type: none"> Harceler le PF, « empêcher » une solution de passe Intercepter en passant devant le défenseur <p><i>Prendre des décisions adaptées en prélevant dans l'action des informations sur le nombre de défenseurs et leur distance</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> S'engager dans des rôles d'attaquant et de défenseur : <ul style="list-style-type: none"> - porteur : passer à bon escient en revers ou en coup droit - fixeur : pivoter, feinter et tenter des passes décisives - marqueur : catcher des passes rapides dans l'en-but. - harceleur : gêner la progression du disque, s'opposer à la passe décisive - récupérateur : intercepteur. Agir en fonction de ses ressources Persévérer dans l'apprentissage répétitif des différentes passes et trajectoires S'engager lucidement dans les rôles d'observateur des indicateurs qualitatifs (ex : occupation des couloirs, orientation partagée) et de statisticien : relever les indicateurs quantitatifs (ex : nombre de passes décisives, de 2c1 joués, gagnés) S'engager dans l'auto arbitrage : favoriser un climat de dialogue. Tenir la feuille de marque, chronométrer. S'engager avec des arguments dans le rôle de conseiller de l'équipe <p><i>S'engager dans tous les rôles pour améliorer l'efficacité du collectif</i></p>
Quelles compétences méthodologiques et sociales du programme ?		
<p>Se mettre en projet collectif en utilisant un code commun : lecture des trajectoires et orientation du porteur.</p>	<p>Choisir en fonction du contexte : PF : conserver, passer. NPF : se rendre disponible en appui ou en soutien pour poursuivre l'action efficacement</p>	<p>Prélever des informations pour définir le contexte et prendre la bonne décision</p>

LIENS AVEC LE SOCLE

- P1 : Acquérir le langage technique de l'activité - Echanger collectivement sur des stratégies : lors des phases de changement de camp et prendre un temps mort en fonction du score, de la fatigue.
- P3 : S'engager dans un raisonnement logique ex : NP : si mon défenseur direct est près de moi je joue dans son dos, s'il est loin je me rends disponible en soutien du PF
- P5 : Valeur humaniste du sport : connaître les origines historiques de l'ultimate et ses valeurs fondatrices : fair-play, auto arbitrage, dialogue...
- P6 : Participer à l'application collective du règlement.
- P7 : Prise de conscience du rôle de la connaissance du résultat comme aide à l'apprentissage (utilisation des statistiques, des données prélevées sur le jeu). Se répartir les oppositions en fonction des qualités de chaque membre de l'équipe