

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions permettant d'assurer la progression du frisbee vers l'avant jusqu'à l'en-but adverse, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du frisbee. S'auto-arbitrer et respecter partenaires et adversaires.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le vocabulaire spécifique (en-but, revers, pied de pivot...) -Les règles simples (engagements, sorties et remises en jeu, contacts, pied de pivot, marcher). -Les limites du terrain, l'en but à attaquer, l'en but à défendre. -Le statut d'attaquant (porteur de frisbee non porteur de frisbee) et celui du défenseur (distance d'action sur PF - un bras - et un seul joueur au marquage par adversaire). <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Passes en revers, réception de passes, trajectoires variées, identifier force et direction du vent et ses incidences majeures sur les trajectoires du Frisbee. -La notion d'espace libre et la situation de démarquage. -La distance optimale de passe notamment en fonction des conditions de vent. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Placement par rapport à l'en but à défendre, face au PF ou du NPF. -Trajectoires simples du frisbee. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut (déterminé par le tombé du disque au sol). <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'informer avant d'agir : percevoir le sens du vent, les partenaires (PF,NPF), les adversaires, les espaces libres permettant la progression du frisbee jusqu'à un réceptionner dans l'en but. -Faire des choix pertinents d'actions pour permettre à un partenaire de réceptionner dans la zone d'en but, en tant : <ul style="list-style-type: none"> -PF : Donner à un NPF libre vers l'avant (utiliser un partenaire relais) pour faire progresser le frisbee, transmettre au réceptionneur dans la zone d'en but. -NPF : -Se démarquer dans une zone largement dégagée vers l'avant et à distance optimale du PF(en fonction des conditions de vent). -S'adapter à des trajectoires aléatoires et anticiper le point de réception. -Enchaîner et coordonner des actions motrices : <ul style="list-style-type: none"> -Réceptionner (à une ou deux mains) s'arrêter rapidement et passer à partir d'un revers (trajectoires rectilignes à hauteur d'épaule et variées en force et direction) . -Utiliser le pied de pivot pour se dégager du marquage. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percevoir les actions de l'adversaire et se placer entre le PF et l'en but à défendre. - Faire des choix pertinents d'actions dans l'intention de récupérer le frisbee et/ou empêcher sa progression et/ou l'intercepter : gêner le porteur en respectant les règles ou marquer un NPF. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'engager dans le jeu à effectif réduit quels que soient ses partenaires et adversaires. -Respecter les règles particulières de l'ultimate et le fonctionnement en auto-arbitrage. -Savoir perdre ou gagner dans le respect des adversaires et partenaires. -S'adapter et accepter les conditions de vent. -Accepter les risques inhérents à la manipulation du frisbee.

Lien avec le socle :

Compétence 1 : S'exprimer à l'oral en maîtrisant un vocabulaire précis et spécifique dans les échanges liés à l'observation et les intentions de jeu.

Compétence 6 : respecter les règles et l'esprit du jeu. Les reconnaître comme garantes de plaisir de jouer dans des conditions équitables. Assumer avec responsabilité les rôles sociaux confiés pour permettre à chacun de progresser.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi et des autres au travers d'actions collectives entreprises et d'émotions vécues.

Compétence attendue :

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions permettant d'assurer la conservation du frisbee face à une défense qui anticipe sur les lignes de passe pour stopper la progression. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu lié à la progression du frisbee avec des joueurs en mouvement. S'auto arbitrer et respecter partenaires et adversaires.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le vocabulaire spécifique (appui, soutien, coup droit, passe et va...) -Le statut d'attaquant et de défenseur, zone de marquage d'un joueur (3 mètres) et d'action (un frisbee), le compté 10 secondes. <p>Les possibilités d'action et leurs principes d'efficacité :</p> <p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Montée de frisbee rapide, contre attaque, jeu en évitement débordement, alternative passes longues et courtes. -Démarquage, rôles de soutien, d'appui, lanceur réceptionneur. <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Placement par rapport au PF au NPF et à l'en but pour récupérer ou faire tomber le frisbee en jouant sur les trajectoires. -Harcèlement, dissuasion. -Organisation collective en défense à l'approche de l'en but. -Ses points forts et points faibles en fonction des différents statuts à assumer. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gérer ses efforts pour réaliser plusieurs matchs de 8 minutes sans perte d'efficacité. <p>- En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'engager dans un projet collectif en construisant des repères communs pour qu'un partenaire réceptionne le frisbee dans l'en but adverse. -Occuper collectivement l'espace en écartement et étagement. -Prendre en compte le rapport de force pour choisir et alterner entre un jeu en montée de frisbee rapide et une grande passe pour un réceptionneur. -Faire des choix pertinents d'actions pour atteindre l'en but, en tant que : <ul style="list-style-type: none"> PF : Donner rapidement à un partenaire libre en appui et en soutien. Jouer en évitement débordement par des trajectoires incurvées (pour rompre l'alignement), au dessus de la défense, en utilisant la force et la direction du vent et construire le futur point de réception. - Faire des choix pertinents d'actions pour atteindre l'en but en tant que : <ul style="list-style-type: none"> NPF : Se démarquer en appui et soutien être toujours en mouvement. Se démarquer par des courses d'appel significatives vers l'en but avant le lancer du frisbee puis modifier la trajectoire pour aller à la « lutte » (sans contact) vers ce dernier. -Maîtriser et coordonner des actions motrices : <ul style="list-style-type: none"> -Coordonner rapidement et dans un espace réduit réception et renvoi en revers et coup droit en utilisant l'espace aérien (2 appuis autorisés). <p>En défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'organiser collectivement en anticipant sur les lignes de passes et par un marquage de zone pour : <ul style="list-style-type: none"> -Stopper et ralentir la montée de frisbee et assurer le repli défensif. - Mettre en œuvre des intensions défensives pour récupérer le frisbee : gêner, harceler, dissuader, intercepter ou faire tomber le disque. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'engager dans la construction et la réalisation d'un projet collectif. -Accepter la répartition des rôles spécifiques à l'ultimate dans une équipe. -Prendre ses responsabilités et adapter ses choix en fonction du rapport de force et du score. -Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs de chacun et le score. -S'engager et accepter d'utiliser l'espace aérien.

Lien avec le socle :

Compétence 1 : transmettre de façon argumentée et avec clarté, concision et précision les informations recueillis. Aider à la formulation de projets de jeu simples.

Compétence 6 : Coopérer, prendre des responsabilités pour que tous les membres de l'équipe puissent progresser, s'épanouir et s'investir en donnant le meilleur d'eux-mêmes.

Compétence 3 : Exploiter les résultats se l'observation pour formuler des hypothèses de jeu et faire évoluer le projet collectif en fonction des objectifs visés.

Compétence 7 : Connaissance de soi, ses points forts et faibles, connaissance de ses adversaires et partenaires. Prendre des initiatives pour gérer collectivement une situation d'apprentissage ou de match.