

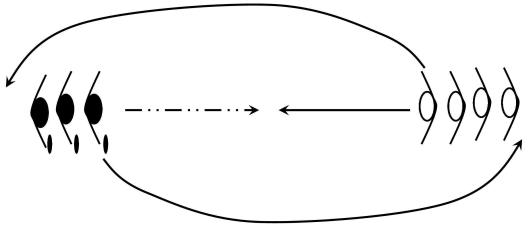


LA PASSE

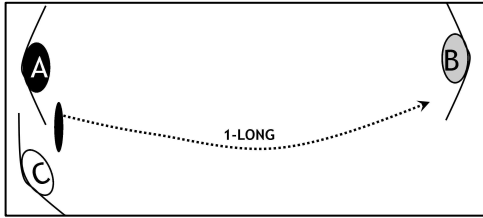
On peut expérimenter de très nombreuses routines pour obliger les élèves à travailler en CD, Revers ou tout autre type de passes ou de courbes.

Souvent la réussite des exercices de passes en mouvement se trouve dans le bon timing : quand déclencher la passe pour que le disque arrive en avant de l'attaquant.

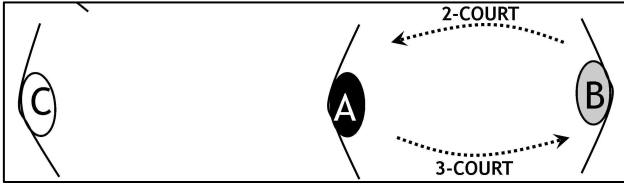
SCHEMA	DESCRIPTIF
EXERCICE A	
	<p>Face à face avec des plots : à 3 mètres pour débiter puis on s'éloigne dès que l'on réussit à se faire 10 passes de suite</p> <p>Les plots sont importants en tant que repères de distances de passes.</p> <p><i>Variables :</i> Revers, coup droit, upside, courbes. On peut donner des séries à réaliser. Feintes de passes.</p> <p><i>Critères de réussite :</i> Le disque tourne, arrive dans les mains du partenaire entre les épaules et le bassin.</p>
EXERCICE B	
	<p>Par trois.</p> <p>Lorsque le lanceur a effectué sa passe, il suit son disque et devient défenseur. Et après avoir défendu, il devient réceptionneur.</p> <p><i>Variables :</i> Revers, coup droit, upside, courbes. On peut donner des séries à réaliser. Feintes de passes.</p> <p><i>Critères de réussite :</i> Le disque tourne, arrive dans les mains du partenaire entre les épaules et le bassin</p>
EXERCICE C	
	<p><u>Venir à la rencontre du disque :</u></p> <p>Deux colonnes de 3 joueurs (15m) après sa passe, le lanceur rejoint la colonne des receveurs et réciproquement.</p> <p><i>Variables :</i> Styles de lancers, distances, différentes courses (de face ; de face puis latérale). Feintes de passes.</p> <p><i>Critères de réussites :</i> Pas de temps d'arrêt, être dans le bon timing.</p>

EXERCICE D

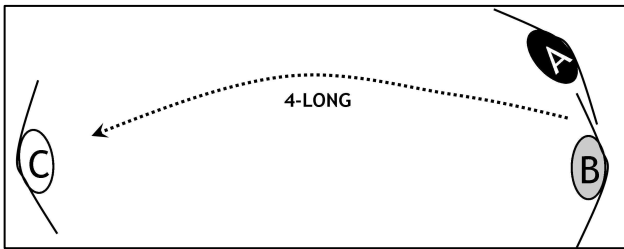
1



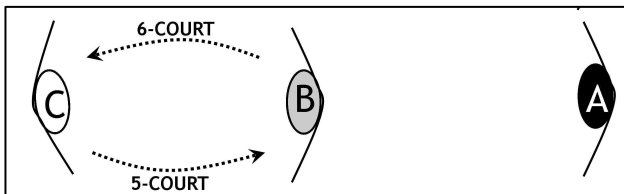
2



3



4



Je passe et je joue : Long-court-court...

Il est important que l'élève construise assez vite le réflexe de lancer, puis se déplacer pour jouer. Il ne faut donc pas faire uniquement du travail de passe à l'arrêt.

- 1- A lance une longue à B
 - 2- A suit sa passe et B lui redonne (passe courte). A récupère et relance de nouveau à B
 - 3- B lance une longue à C
 - 4- B suit sa passe et C lui redonne (passe courte)
- Et ainsi de suite

Variables :

Par 4 avec un défenseur. Un attaque chacun son tour. A passe à B qui lui remet. A redonne à B et par reprendre sa place de départ pour recevoir une longue.

Feintes de passes.

Critères de réussites :

Pas de temps d'arrêt.

EXERCICE E

Les longues :

Par 4, 2 par 2 à une distance d'environ 30 mètres.

Un joueur lance aux deux autres qui vont se disputer la possession du disque.

Travail de la passe longue, de la lecture de trajectoire et du catch.

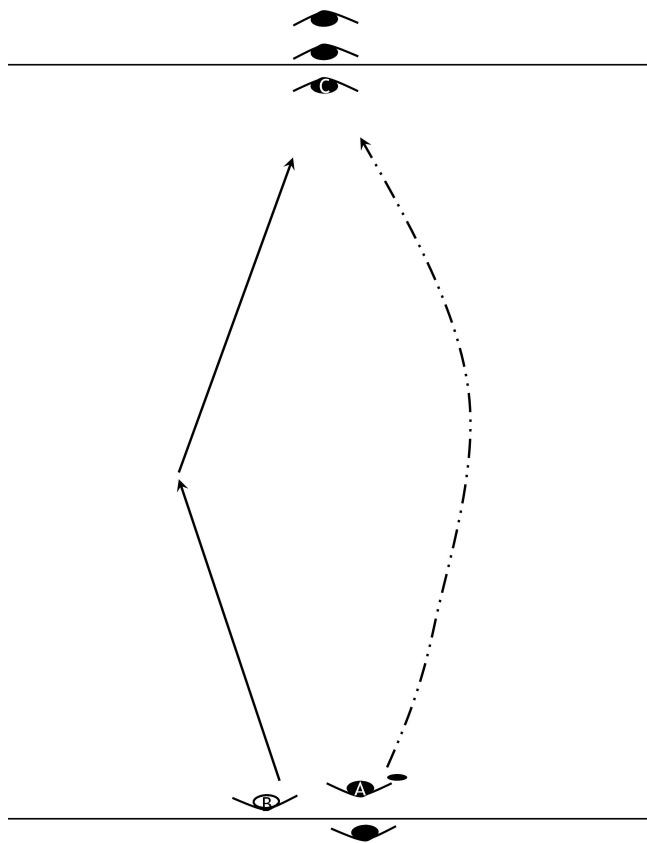
Variables :

Distance, nombre de joueurs...

Critères de réussite :

Passe qui atteint la zone des deux joueurs en étant relativement haute et planante.

EXERCICE F



Passes en profondeur :

Sur la largeur d'un terrain de HB
 B propose un appel en profondeur, A lance long en CD.
 B récupère et lance à C qui à son tour propose un appel en profondeur.

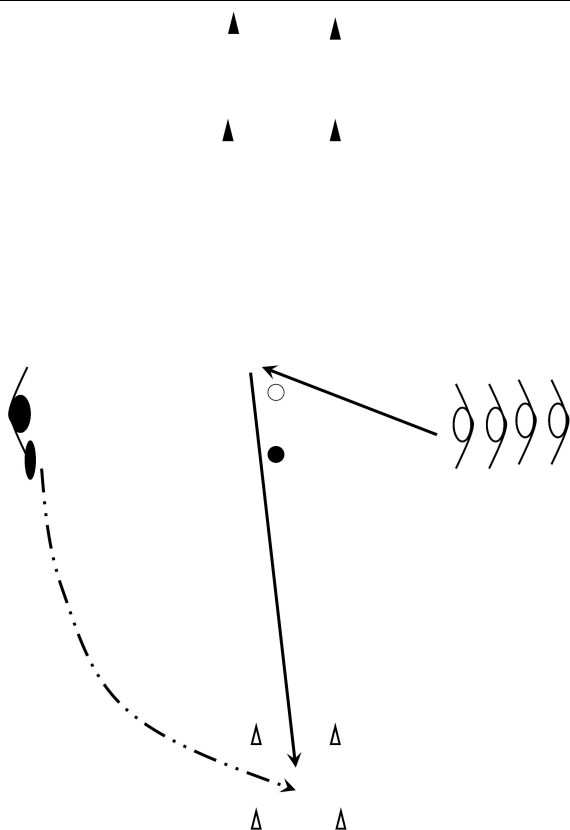
Variables :

CD ou revers
 Défense sur celui qui appel

Critères de réussite :

Passes planantes en avant du NPDD qui doit la réceptionner dans le terrain.

EXERCICE G



Zone de RDV :

La passe :

Le lanceur effectue un revers lorsqu'il lance dans la zone noire
 le lanceur effectue un coup droit lorsqu'il lance dans la zone blanche

Les appels :

Appels en ligne droite avec changement de direction

Variables :

Taille de la zone, distances, avec ou sans défenseur, type de lancer (scooter en zone blanche et upside en zone noire)

Critères de réussite :

Timing, passe en avant de l'attaquant, passe en mouvement

EXERCICE F

2 contre 0 - 3 contre 0 :

L'objectif est d'apprendre à l'élève à recevoir en mouvement, s'arrêter et établir son pied de pivot avant de passer.

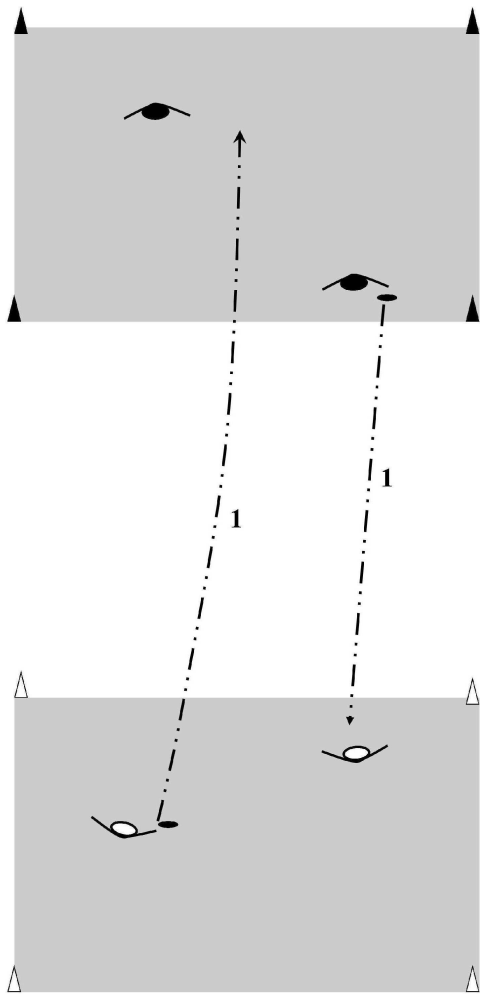
Variables :

Avec un défenseur (3c1 ou 3c1+1+1+1...), taille du terrain...

Critères de réussite :

Effectuer une passe en avant de l'attaquant, attention à ne pas faire de marcher (lancer avant de se déplacer, établir son pied de pivot avant de lancer). Avoir le réflexe du passe et va.

EXERCICE H



DDC (double disc-court) :

2 frisbees, chaque équipe de 2 joueurs doit faire tomber le frisbee dans la zone adverse ou se débrouiller pour que les 2 frisbees soient attrapés en même temps par les adversaires. Cet exercice impose aux élèves de communiquer entre eux pour s'organiser dans l'espace.

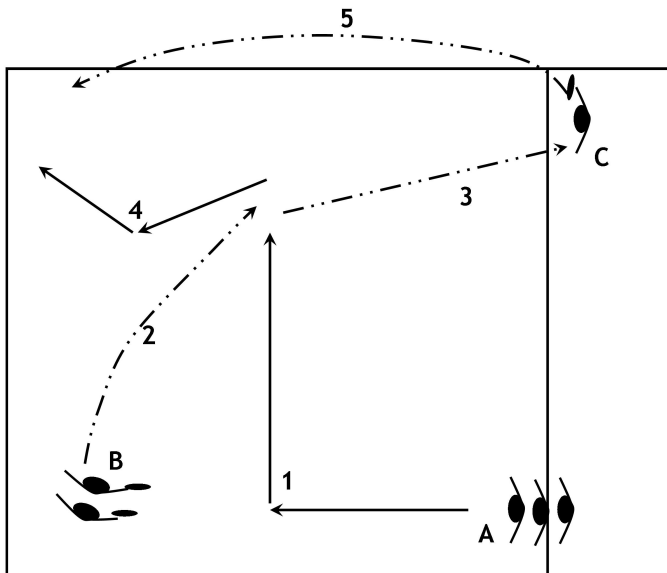
Variables :

Distances entre les deux zones, tailles des zones, nombres de joueurs

Critères de réussite :

Gagner le match

EXERCICE I



Routine « Discjonctesque » :

- 1- A fait un appel
- 2- B revers dans la course de A (devant)
- 3- A passe rapide à C
- 4- A court en zone
- 5- C fait une longue en coup droit (courbe extérieure en dehors du terrain)

Rotation :

A devient B et B devient A

C est fixe (tourne tout les 5 lancers)

Variables :

Routines multiples et variées pour y travailler des lancers spécifiques, des appels...

Jouer sur la distance des courses et des lancers, le nombre de participants.

Critères de réussite :

Le disque ne tombe pas par terre, les joueurs sont en mouvements (pas trop de temps d'attente).

LE PIED DE PIVOT

Le pied de pivot est essentiel en ultimate. C'est le seul moyen qu'a le joueur porteur de disque pour s'extraire de son défenseur puisqu'il ne peut pas avancer avec le disque dans les mains.

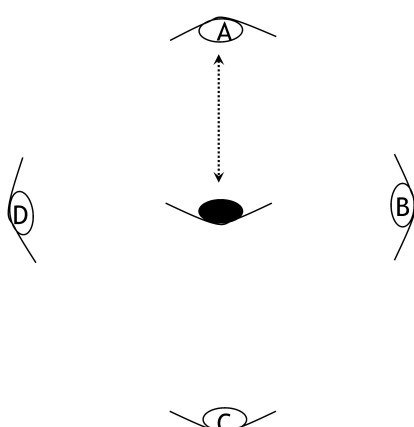

Il est essentiel pour l'élève de construire ce pied de pivot très rapidement. Il va lui permettre de prendre des informations autour de lui et de faire des choix de passes favorables.

Critères de réussites communs : ne pas se déséquilibrer et garder son buste droit. La jambe du pied de pivot ne doit pas se tendre complètement.

De manière générale :

Placer le pied de pivot sur une pastille cela aide l'élève à identifier le pied qui ne doit pas bouger. Placer des repères de distances autour pour obliger l'élève à ouvrir ses appuis (attention au déséquilibre)

On peut travailler le pied de pivot dans tous les exercices de passes en imposant au joueur de placer son pied sur une pastille ou dans un cerceau (Exercice A et B de la passe).

SCHEMA	DESCRIPTIF
EXERCICE A	
	<p>Un joueur au centre avec son pied dans un cerceau ou sur une pastille 4 joueurs autour de lui Le joueur au centre passe à A qui lui redonne puis à B et ainsi de suite.</p> <p><i>Variables :</i> Eloignement des joueurs, rapidité des passes, choix aléatoire de sa passe, passe lorsqu'un joueur lui demande, avec un défenseur sur le PDD, avec des défenseurs sur A, B, C, D (déplacement autour du PDD). Feintes à droite à gauche, en haut en bas...</p> <p><i>Critères de réussite :</i> Ne pas décoller son pied de pivot, se placer en situation favorable de lancer</p>
EXERCICE B	
	<p><u>La boussole : (niveau confirmé)</u></p> <p>Deux joueurs face à face On imagine une boussole où le pied de pivot se trouve au centre. Pivoter au Nord (N) et lancer. Puis pivoter N-E et lancer et ainsi de suite. Réaliser un tour en coup droit puis un tour en revers puis un tour en upside.</p> <p><i>Variables :</i> Distances, défenseur sur le lanceur, les deux joueurs le fond ensemble.</p> <p><i>Critères de réussite :</i> Le disque doit avoir assez de rotation pour ne pas le voir vibrer, il arrive dans les mains de son partenaire</p>

EXERCICE C

Passer du pied de pivot qui tourne au pied de pivot qui déborde l'adversaire :

Deux joueurs face à face avec une ligne comme repère devant eux. (ex : ligne de lancer francs basket)

Le pied de pivot est situé derrière la ligne.

Le pied « libre » va se positionner parallèlement à la ligne à droite et à gauche.

Variables :

Travail avec ou sans défenseur, sur des passes imposées (le plus bas possible, le plus haut, CD, revers...)

Enchaîner un déplacement rapide vers un plot après sa passe.

Feintes.

Critères de réussite :

Pas de déséquilibre, la passe ne perd pas en qualité, le joueur est capable de partir tout de suite après avoir fait sa passe.

L'APPEL (Cut) ET LE DEMARQUAGE

D'une manière générale :

Les passes doivent aboutir dans une zone de RDV

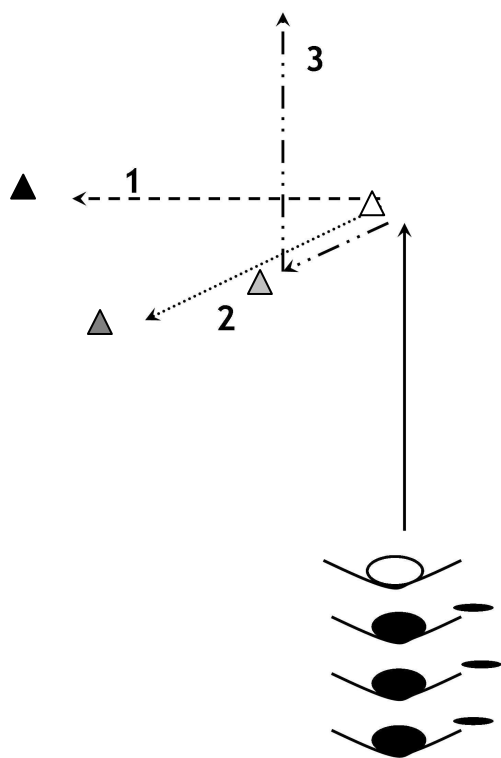
Elles doivent arriver en avant du joueur (pas de passes dans le dos)

L'appel doit être rapide et dynamique. L'idée c'est de prendre de vitesse le défenseur et de faire attention à ce que les appels ne soient pas trop longs.

SCHEMA

DESCRIPTIF

EXERCICE A



Le premier joueur de la colonne effectue un appel.

Au premier passage, trajectoire n° 1 (cut avec un seul changement de direction)

Au second passage, trajectoire n° 2 (cut avec un seul changement de direction)

Au troisième passage, trajectoire n° 3 (cut contre cut avec deux changements de direction)

Variables :

Partir à gauche ou à droite pour travailler le revers ou le coup droit (cela fait aussi travailler le pied de pivot du lanceur si on décide de partir à droite ou à gauche aléatoirement).

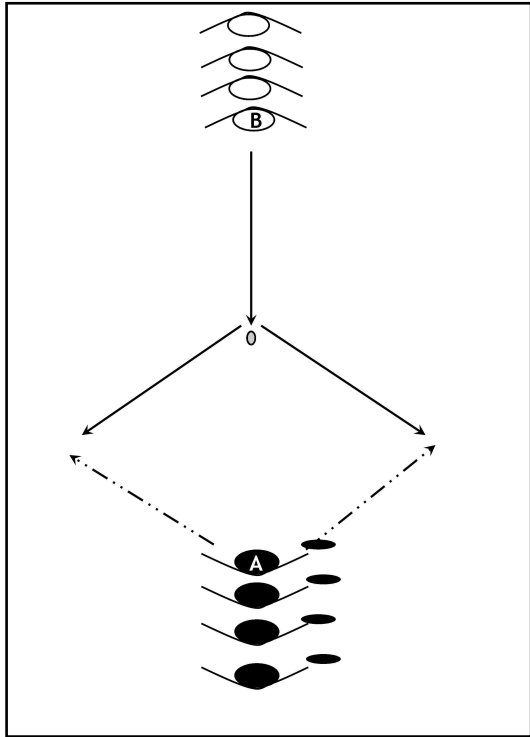
Distance des appels

Placer un ou deux défenseurs

Critères de réussite :

Le lanceur doit lancer son disque en direction des points de rencontre en avant du récepteur.

EXERCICE B



Appels contre appels 1 :

Les blancs : colonne des appels

Les noirs : colonne de lanceurs

B effectue un appel à gauche ou à droite et A lui lance le disque.

B se place ensuite dans la colonne des lanceurs et A va dans la colonne des appels.

Variables :

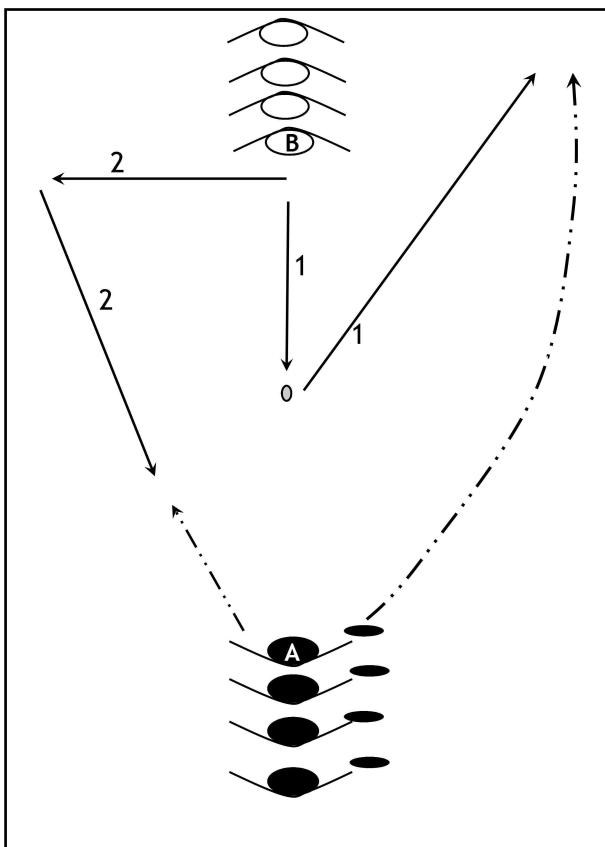
Distance, avec ou sans plots de repère pour le changement de direction, avec ou sans zone de réception (en avant ou en profondeur), appel imposé à droite ou à gauche, appel vers le porteur puis contre appel en profondeur, avec une défense sur B et/ou A.

Un seul lanceur qui change tous les 10 lancés.

Critères de réussite :

La passe doit aboutir dans la zone de RDV devant l'attaquant (pas de passe dans le dos).

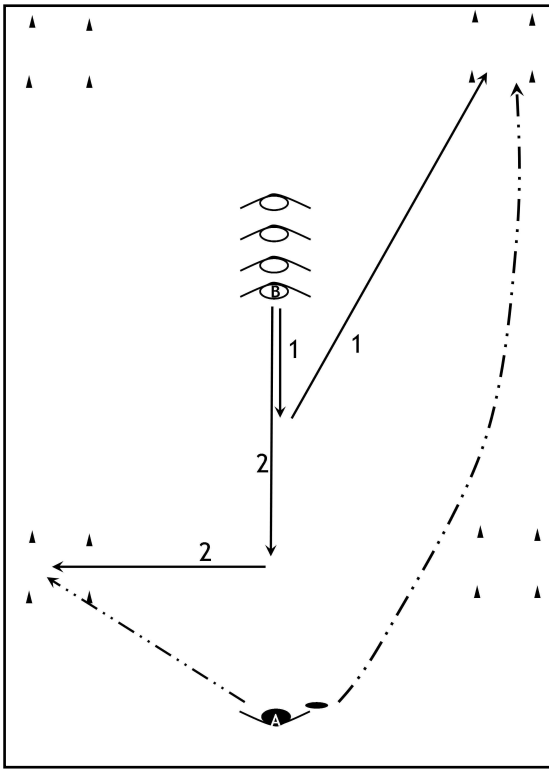
Dès que A a effectué sa passe il doit partir sans délai.



Exemple de variables :

Variation des types d'appels.

Avec un ou plusieurs lanceur(s).



Exemple de variables :
 Varier les types d'appels.
 Avec des zones de réception
 Avec ou sans défenseur
 Défense orientée ou non
 Avec un ou plusieurs lanceur(s).

EXERCICE C

Appels contre appels 2 :

Les plots sont placés en dehors du terrain (ce sont des points de repère pour une direction à prendre). Ce sont des lignes éloignées d'environ une quinzaine de mètres.

Un joueur qui lance (rotation tous les 10 lancers)

Une colonne de joueurs qui vont effectuer des appels avec les règles suivantes :

- un ou deux changements de direction
- en direction des plots ou de la marque

Les appels doivent être francs et en ligne droite (pas de courbes = « banana cut »).

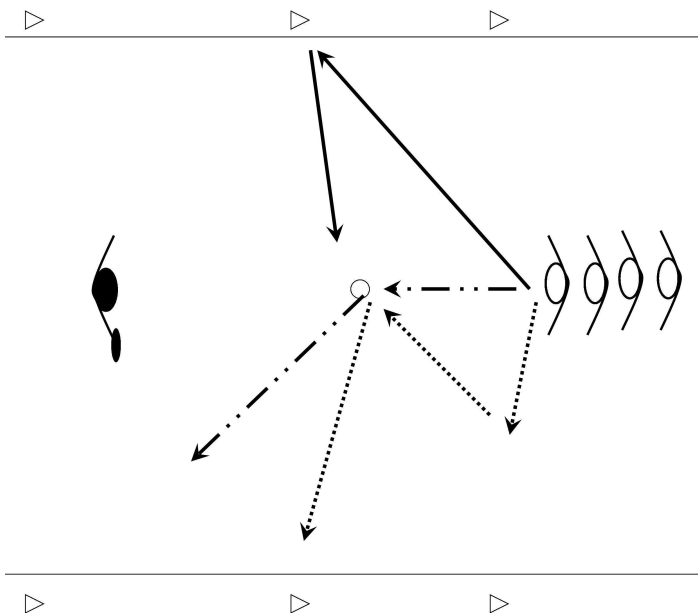
Remarque : la marque au sol doit être plate pour plus de sécurité lorsqu'il y aura un défenseur.

Variables :

Distance, avec défenseur sur le PDD et/ou l'attaquant, mettre des plots pour identifier des zones de RDV

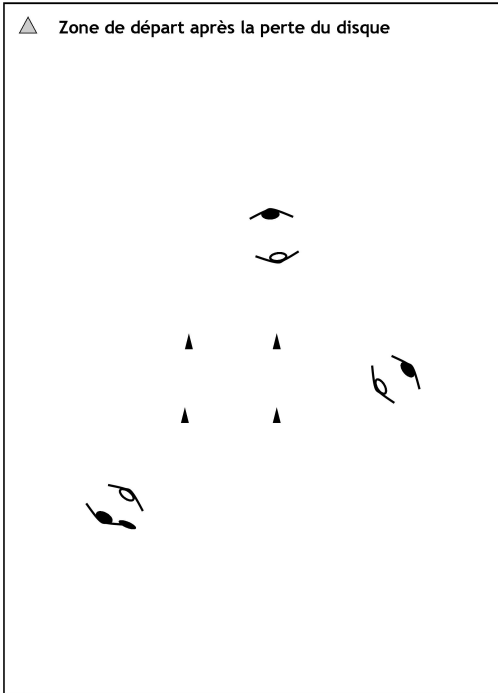
Critères de réussite :

Passer en avant de l'attaquant (zone de RDV dans la direction empruntée par l'attaquant et devant lui)



EXERCICE D

△ Zone de départ après la perte du disque



Zone de marque centrale :

Un carré central commun pour marquer 3 contre 3

Définir une zone de départ.

Interdiction de rester dans le carré plus de trois secondes.

Règles de l'ultimate

Il ne faut pas se précipiter à plusieurs dans le carré, mais y entrer par un appel franc.

Variables :

Deux zones de marques centrales communes pour marquer, 4 zones aux 4 coins du terrain, taille des zones, nombre de joueurs, taille du terrain.

Critères de réussite :

Marquer plus de point que l'adversaire.

EXERCICE E

Passé à 10 :

Jeu classique mais extrêmement utile en ultimate.

Intérêts :

- la passe à 10 intègre les règles de l'ultimate sans la zone d'en-but. En effet, dès qu'une passe n'est pas validée, il y a changement de possession.
- Offre beaucoup de possibilités de démarquage avec beaucoup d'espace libéré

Inconvénients :

- jeu non orienté
- attention à la sécurité

Cela peut permettre de finir l'échauffement (exercice très physique)

Les élèves vont devoir créer des espaces libres pour y faire leurs appels. Le PDD devra utiliser « encore plus » son **pied de pivot** car les appels pourront venir de tous les côtés.

Variables :

Taille du terrain, nombre de joueurs, nombres de passe à atteindre pour marquer un point, se faire le plus de passe possibles sans perdre l'attaque...

Critères de réussites :

Conserver la possession du disque le plus longtemps possible.

CIRCULATION COLLECTIVE

C'est ce qu'il y a de plus difficile à mettre en place.

Nous entendons par PLAY, une combinaison de déplacements préétablis et connus de tous.

La circulation collective a pour objectif de créer des déplacements organisés entre les joueurs sur le terrain pour libérer des espaces dans lesquels des appels vont pouvoir être réalisés et faciliter la passe par anticipation de l'action.

En scolaire, la circulation collective sera :

Niveau 1 : le démarquage, libérer les espaces (regroupement de joueurs à un endroit pour faire des appels)

Niveau 2 : Attribution de postes, notion de soutien et d'appui,

Niveau 3-4 : Systèmes de jeu et être capable de jouer différemment en fonction de la défense mise en place.

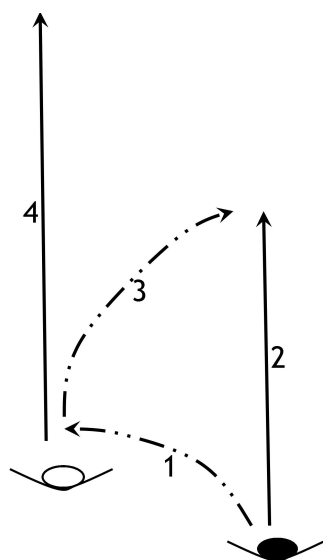
Expert : Le haut niveau de la circulation collective est de réussir à créer des tactiques collectives connues tels que des PLAYS (combinaisons) que les joueurs arrivent à mettre en place en phase de jeu.

En scolaire il s'agira de mener les élèves à respecter des règles simples de circulation collective et de leur apprendre les bases de l'attaque en ultimate (les stacks qui sont des placements de départ de jeu pour libérer les espaces libres mais aussi des départs possible de PLAY).

SCHEMA

DESRIPTIF

EXERCICE A



Le passe et va :

- 1- passe
 - 2- j'avance
 - 3- passe
 - 4- j'avance
- Et ainsi de suite...

Variables :

Avec des zones repérables pour les élèves, avec une défense...

3 zones et une zone de marque : 1 point si on passe la zone 1, 2 points si on passe la zone 2, 3 points si on passe la zone 3, 4 points si on se fait une passe dans la zone de marque

Critères de réussite :

Les passes s'effectuent en mouvement, en avant du réceptionneur.

Pas de marché (lâcher le disque avant de décoller le pied de pivot)

EXERCICE B

Schéma 1

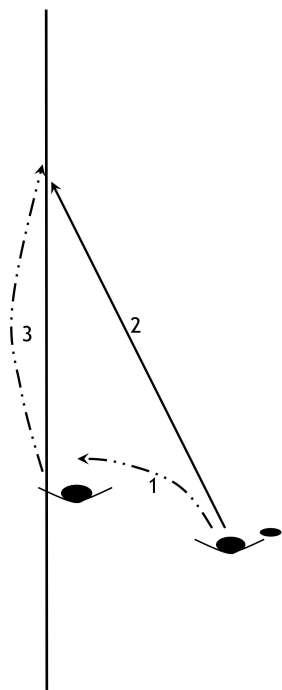
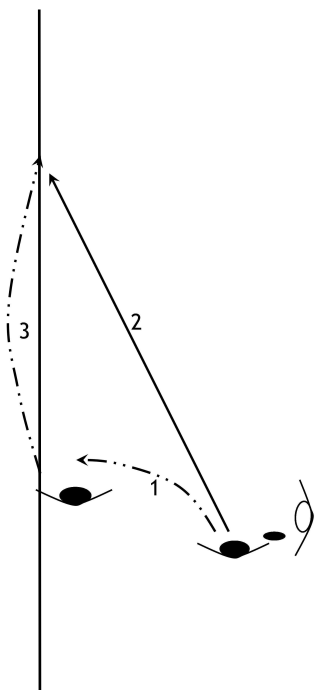


Schéma 2



Le passe et va long de ligne : (niveau confirmé)

L'objectif serait de le travailler lorsque la défense est orientée (main gauche aux fesses sur cet exemple) afin d'appeler côté ouvert et faciliter la passe du partenaire.

- 1- sans défense.
- 2- avec défense.

Variables :

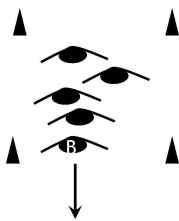
A trois joueurs, partir long de ligne droite ou gauche, changer la force...

Critères de réussite :

Lâcher le disque avant de décoller le pied de pivot. Prendre de vitesse son défenseur.

EXERCICE C

Zone d'en-but



A

La boîte :

Les attaquants sont tous dans une même zone que nous nommerons la « boîte » : un premier attaquant B fait un appel vers le porteur de disque A.

Si son appel n'aboutit pas alors il doit retourner dans la « boîte » avant d'effectuer un nouvel appel.

Si son appel aboutit et qu'il reçoit le disque, il devient le lanceur et le lanceur va vite se replacer dans la « boîte »

Remarque :

Ceci est une formation de base en ultimate lorsque les attaquants ont le disque à quelques mètres de la zone d'en-but.

Variables :

Défense sur le PDD et/ou les NPDD (orienté ou pas), combinaisons d'appels travaillées (création d'un PLAY), appel avec deux changements de direction...

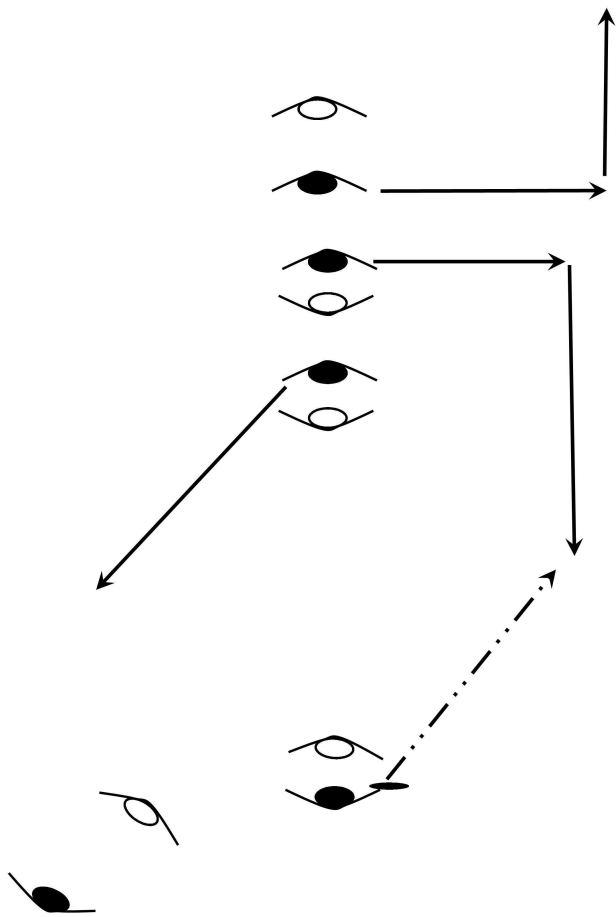
Critères de réussite :

Passé dans la zone de RDV en avant du récepteur.

Les NPDD ne se coupent pas leurs appels (recyclage)

Beaucoup d'espace libéré.

EXERCICE D



La ligne verticale : placement offensif de base.
Départ possible de PLAY

Les attaquants se placent tous en face du porteur de disque.

Le premier de la ligne effectue l'appel vers le porteur.

- S'il ne réceptionne pas le disque, il va se replacer dans la ligne (recyclage).
- S'ils réceptionnent le disque, ils enchaînent avec une passe en appui ou une passe en soutien.

Variables :

Appels vers le porteur, puis en profondeur.

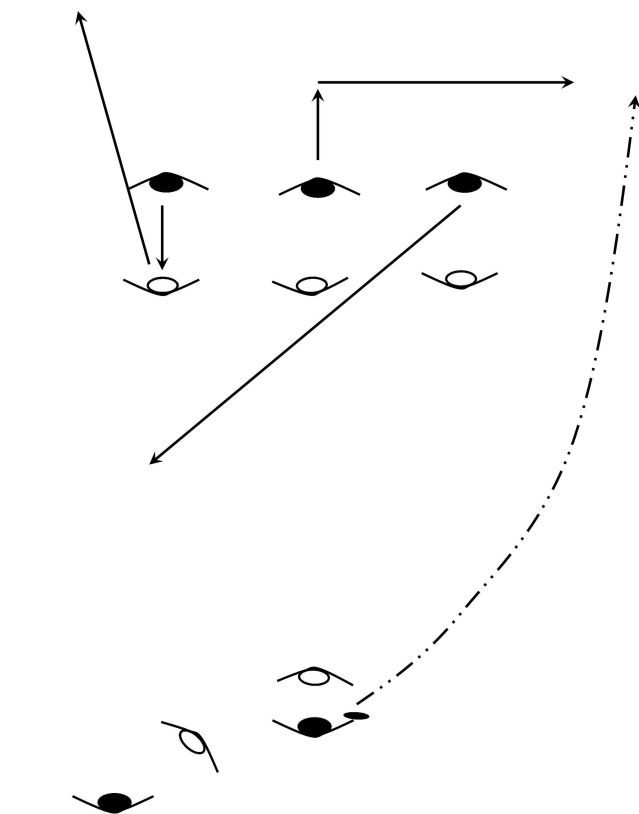
Orientation de la force.

Création de combinaisons d'appels.

Critères de réussite :

Les joueurs ne se gênent pas dans leurs appels et les espaces libres sont nombreux sur les côtés de la ligne.

EXERCICE E



La ligne horizontale : placement offensif plus rare.

Départ possible de PLAY

Les attaquants se placent tous en formant une ligne parallèle à la ligne d'en-but

Les joueurs effectuent des appels ordonnés en direction du PDD ou bien en profondeur.

- S'ils ne réceptionnent pas le disque ils vont se replacer dans la ligne (recyclage).
- S'ils réceptionnent le disque, ils enchaînent avec une passe en appui ou une passe en soutien.

Variables :

Appels vers le porteur et /ou en profondeur.

Orientation de la force.

Création de combinaisons d'appels.

Critères de réussite :

Les joueurs ne se gênent pas dans leurs appels et les espaces libres sont en avant ou en arrière de la ligne

EXERCICE F

Le carré : (placement offensif plutôt outdoor en 7c7 exemple sur une défense de zone) :
Départ possible de PLAY

Les attaquants se placent tous en formant un carré face au PDD.

Les joueurs effectuent des appels ordonnés en direction du PDD ou bien en profondeur.

- S'ils ne réceptionnent pas le disque, ils vont se replacer à leurs places (recyclage).
- S'ils réceptionnent le disque, ils enchaînent avec une passe en appui ou une passe en soutien.

Variables :

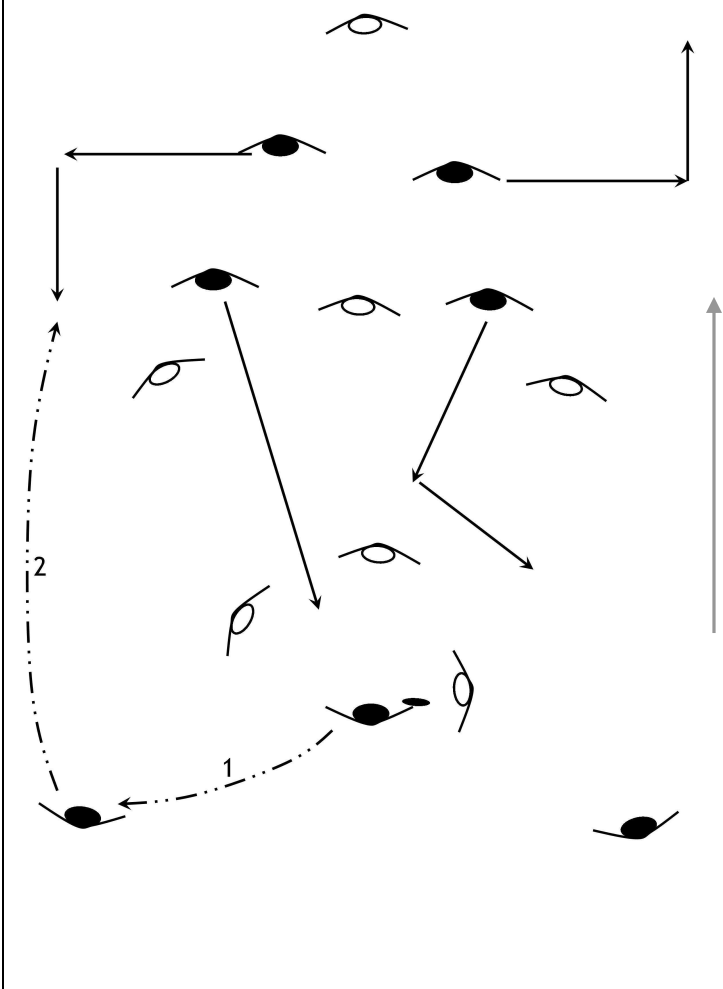
Appels vers le porteur et /ou en profondeur.

Orientations de la force.

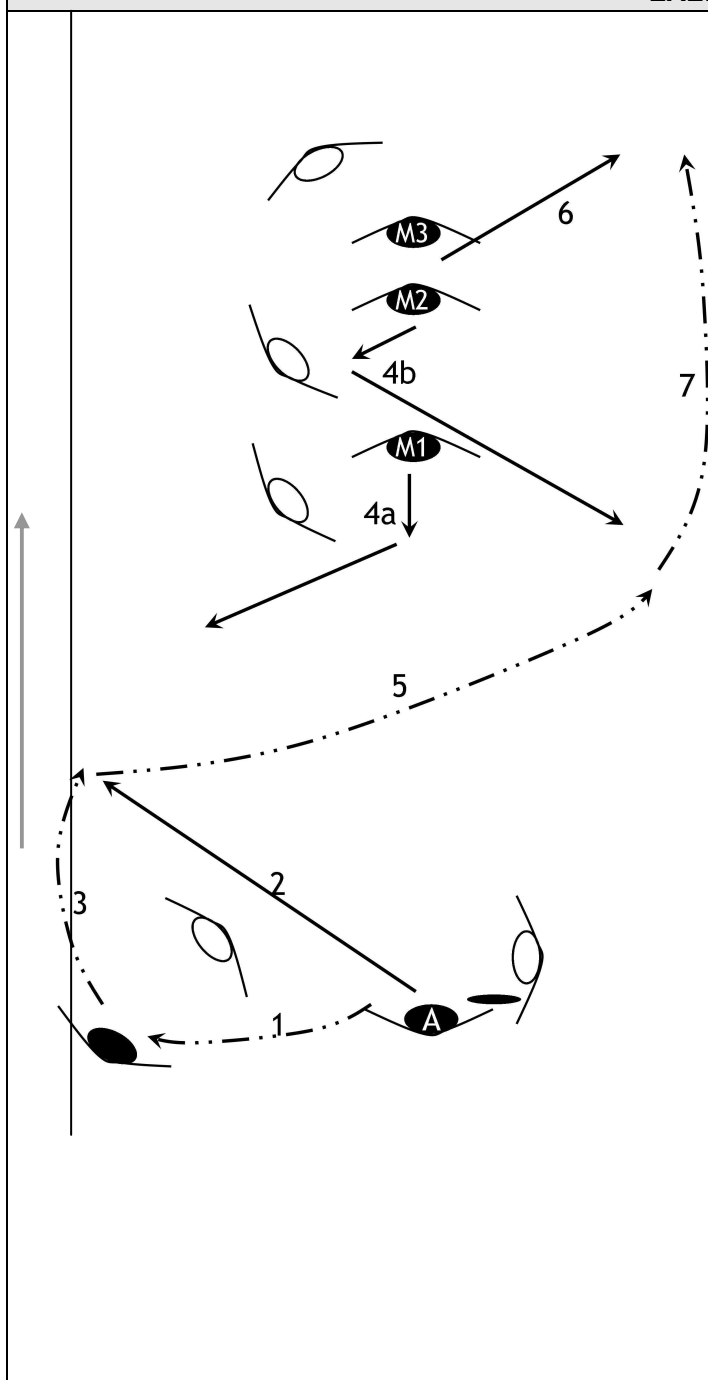
Création de combinaisons d'appels.

Critères de réussite :

Les joueurs ne se gênent pas dans leurs appels et les espaces libres sont tout autour de ce carré.



EXERCICE G



Exemple d'un PLAY à partir d'une ligne verticale :

L'objectif de ce PLAY est de réussir à breaker l'équipe adverse.

Le PLAY démarre par un passe et va entre les 2 handleurs (Cf Exercice B de la circulation collective)

- 1- passe en soutien
- 2- appel vers l'avant le long de la ligne
- 3- passe revers le long de la ligne

A cet instant A a pris de vitesse son défenseur ce qui lui permet d'effectuer une passe côté fermé.

Mais il faut être sûr d'avoir un joueur pour réceptionner ce disque qui va partir vite avant que le défenseur ne revienne.

4a- le premier middle fait un appel côté ouvert et emmène son défenseur : cela libère l'espace
4b- le second middle effectue un appel contre appel côté fermé pour de suite proposer une solution à A.

- 5- passe de A sur le second middle

A cet instant la défense vient d'être breaké il faut donc jouer vite pour profiter de leur retard.

6- M3 anticipe alors sur un appel en profondeur côté fermé.

- 7- passe en profondeur

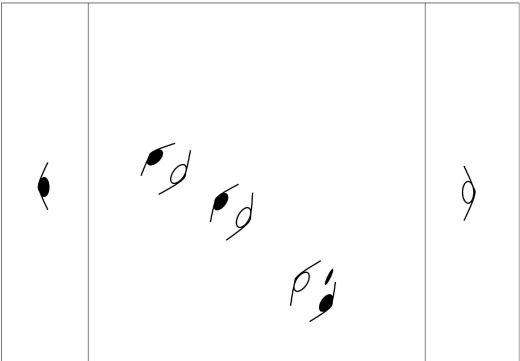
MATCHS ET JEUX A THEMES

Dès que l'on passe aux matchs et jeux à thèmes, il va falloir jouer sur le nombre de joueurs et la taille des terrains.

Nombre de joueurs : Comme dans tous les autres sports collectifs, plus il y a de joueurs sur le terrain, plus les informations sont nombreuses et les prises de décisions difficiles.

Taille des terrains : on va jouer sur la dépense énergétique, sur l'écartement du jeu, sur le choix de la passe (un terrain en longueur va conduire les élèves à faire plus de passes longues)...

En ultimate plus encore que dans d'autres sports collectifs, il est fondamental de ne pas surcharger l'espace de jeu pour que les élèves parviennent facilement à créer des espaces libres pour y faire des appels. La contrainte de l'objet frisbee ne permet pas de loper facilement un adversaire. De plus dès que le disque est au sol il est perdu, il n'y a pas de reconquête du disque au sol comme dans un jeu de balle.

SCHEMA	DESCRIPTIF
EXERCICE A	
	<p><u>Frisbee capitaine :</u></p> <p>Ce sont les mêmes règles qu'un ballon capitaine mais avec un disque.</p> <p><i>Intérêt :</i> Ce jeu permet aux élèves de jouer tout de suite avec les règles de l'ultimate sans s'en rendre compte. Les seules différences c'est qu'en ultimate il n'y a pas de capitaine et que tout le monde peut aller dans la zone de marque.</p>
EXERCICE B	
	<p><u>Ultimate façon football américain :</u></p> <p>On donne la possibilité d'avoir 4 tentatives pour traverser la moitié du terrain. Après un disque perdu, à chaque nouvelle tentative l'action recommence de l'endroit du départ.</p> <p><i>Variables :</i> Nombres de tentatives, zones à atteindre...</p> <p><i>Intérêt :</i> Surtout avec les débutants qui perdent souvent le disque. Cela permet aux équipes les plus en difficulté de ne pas être frustrées à chaque fois que le disque tombe et de conserver l'attaque.</p>
EXERCICE C	
	<p><u>5 attaques à tour de rôle :</u></p> <p>Permet de travailler des combinaisons d'attaque (PLAYS). Permet de travailler une situation...</p> <p><i>Variables :</i> Donner la possibilité à l'équipe adverse d'attaquer une fois en cas de perte de disque</p>

EXERCICE D

Matches à thèmes :

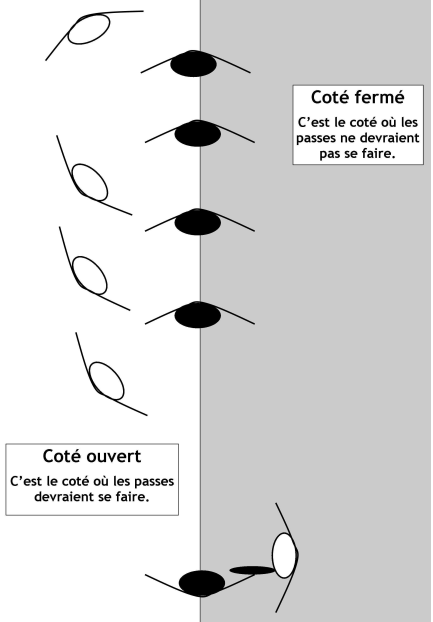
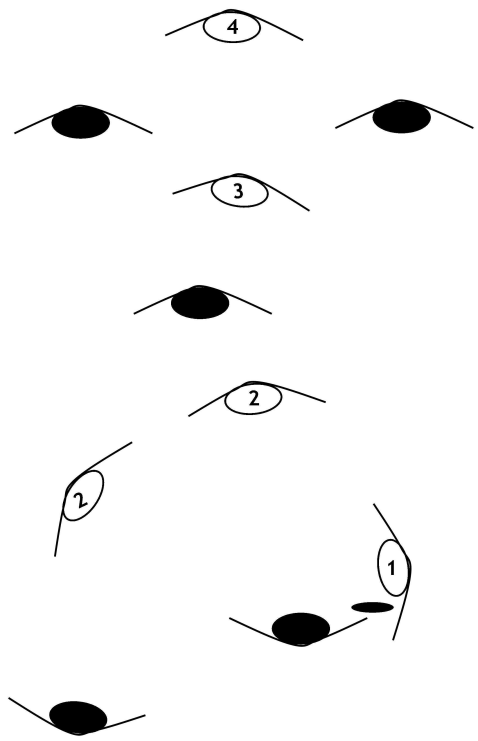
- se faire un certain nombre de passes avant d'atteindre la zone
Intérêt : Eviter les longues qui n'aboutissent pas
- on ne peut lancer à un partenaire en zone que lorsque l'on a atteint une zone définie (proche de la zone d'en-but).
Intérêt : obliger les élèves à se faire une passe dite « facile » pour marquer
- les côtés de la zone d'en-but valent 3 points, le centre 1
Intérêt : Oblige les élèves à écartier le jeu. En ultimate il n'y a pas de couloir de jeu central il est donc important d'en profiter.
- jouer en surnombre : soit un joueur supplémentaire sur le terrain qui ne joue qu'en attaque, soit un joueur par équipe sur le côté qui ne rentre qu'en attaque.
Intérêt : facilite le démarquage car il y a toujours un élève seul.
- élèves jokers : on les places en touche sur une zone bien définie dans laquelle ils ont le droit d'intervenir. Ils n'ont pas de défenseur sur eux.
Intérêt : Facilite l'attaque en offrant la possibilité de relais non défendu.
Variable : Si on utilise un joker on ne marque que 1 point. Si on marque sans les jokers on marque 2 points.
- l'attaque conserve le disque même s'il tombe au sol. OU l'attaque conserve le disque seulement si le réceptionneur a touché le disque mais que ce dernier lui échappe : Reprise du jeu au lanceur précédent la perte de disque.
Pour marquer il faut par contre catcher définitivement le disque.
Intérêt : Facilite l'attaque et la conservation du disque en limitant les turnovers à répétition
Remarques : très utile en cas de vent ou d'un niveau de passe assez faible.
Variables : Nombre de pertes de disques autorisé avant le turnover. Si on ne catch pas le disque en zone d'en-but perte il y a turnover...

DEFENSE

Le travail de la défense n'est pas forcément utile lors des premiers cycles d'apprentissages. Cela risque au contraire de rendre l'attaque trop difficile.

Néanmoins à partir du niveau 3-4 cela deviendra important et nécessaire à la progression.

Ce qui est perturbant en ultimate c'est que le défenseur est face à l'attaquant et laisse dans son dos le jeu.

SCHEMA	DESCRIPTIF
EXERCICE A	
	<p><u>La défense individuelle orientée :</u></p> <p>L'objectif sera de faire comprendre aux élèves le côté fermé et ouvert.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le défenseur sur le PDD oblige le joueur à faire sa passe dans le côté ouvert. - Les défenseurs sur les NPDD protègent le côté ouvert en prenant de l'avance sur leurs adversaires (ils rendent plus difficile les appels du côté ouvert). <p><i>Variables :</i> Orientation de la force</p> <p><i>Critères de réussite :</i> PDD : les passes se font du côté ouvert (pas de break) NPDD : en avance sur l'attaquant du côté ouvert</p>
EXERCICE B	
	<p><u>La défense de zone :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Défenseurs¹⁻² du premier rideau se déplacent en permanence sur le nouveau PDD. Leur objectif est de maintenir une pression sur le lanceur et de limiter ses possibilités de passes (pression temporelle et dissuasion). - Défenseur en deuxième rideau³ : Son objectif est d'intercepter les disques qui passeraient au dessus ou au travers du premier rideau. Il annonce les pénétrations dans la « <i>cup</i> » par les attaquants. - Défenseur en troisième rideau⁴ : Il couvre l'arrière pour empêcher les longues. <p><i>Variables :</i> organisation des rideaux (3-1-1 ou 2-2-1...) forme des rideaux défensifs : orienté/ou non, cup/wall...</p>

EXERCICE C

Schéma 1 :

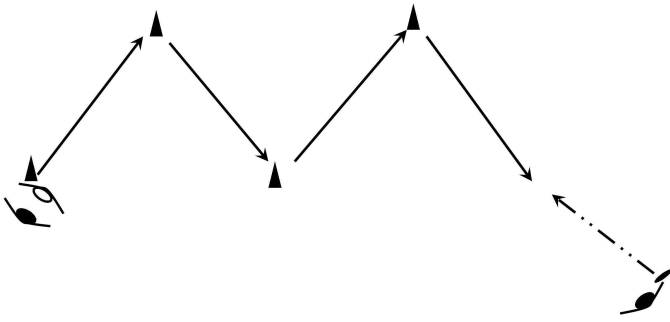
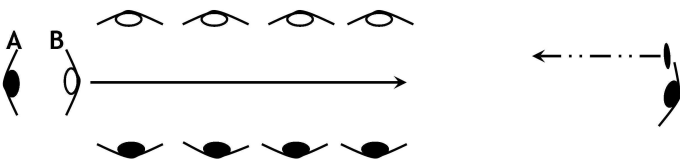


Schéma 2 :



Ne pas se faire dépasser :

Schéma 1 :

Par deux : un attaquant cherche à passer devant le défenseur qui conserve son regard sur lui.

L'attaquant se déplace de plots en plots. Au dernier plot, un lanceur tente de lui faire une passe.

Schéma 2 :

Les joueurs forment un couloir d'appel, les deux premiers du couloir se placent face à face, A doit passer devant B pour récupérer le disque. Lorsqu'ils arrivent au bout ils se replacent dans le couloir et les suivants enchaînent l'exercice...

Variables :

Distances des plots, nombres de plots, organisation des plots (zig zag - lignes droites...)

Critères de réussite :

Le défenseur doit réussir à rester devant son attaquant pour que celui-ci ne parviennent pas à attraper le disque.

CULTURE COMMUNE ULTIMATE

Il existe des exercices spécifiques au monde de l'ultimate.

Dans de nombreux clubs, ce sont des références. Ils constituent une culture commune de l'entraînement en ultimate. Il nous semble important de les connaître.

En voici un exemple.

SCHEMA	DESCRIPTIF
EXERCICE A	
<p><u>schéma 1 :</u></p> <p><u>Schéma 2 :</u></p>	<p><u>La flèche :</u></p> <p>S'effectue sur la largeur d'un terrain de HB (indoor) ou de foot (outdoor). Les noirs forment une colonne. Blanc est le passeur de départ.</p> <p>Schéma 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- B appel de face puis latéral gauche. 2- A passe en coup droit à B 3- Appel de A 4- B passe en revers à A 5- Appel de B au centre 6- A passe en revers à B <p>A rejoint ensuite la colonne des noirs.</p> <p>Schéma 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"> 7- C appel de face puis latéral droite 8- B passe en revers à C 9- Appel de B 10- C passe en coup droit à B 11- Appel de C au centre 12- B passe en coup droit à C <p>B rejoint ensuite la colonne des noirs.</p> <p>Et ainsi de suite.</p> <p><u>Variables :</u> Avec défenseurs, éloignement entre le lanceur et la colonne, largeur de l'exercice, trajectoires à plat ou courbes.</p> <p><u>Critères de réussite :</u> Respecter les passes coups droits ou revers Passe en avant du récepteur qui est en mouvement. Pas de disque au sol. Appels francs. Partir sans délai après avoir réalisé sa passe. Utilisation du pied de pivot.</p>

PROPOSITION D'ORGANISATION DU GROUPE CLASSE

Il peut parfois sembler difficile de programmer de l'ultimate avec une classe à grand effectif, notamment lorsqu'il n'y a qu'un seul terrain de disponible.

Nous vous proposons ci-dessous des formes de groupement et des organisations de classe qui peuvent être spécifiques à l'activité ultimate.

En effet :

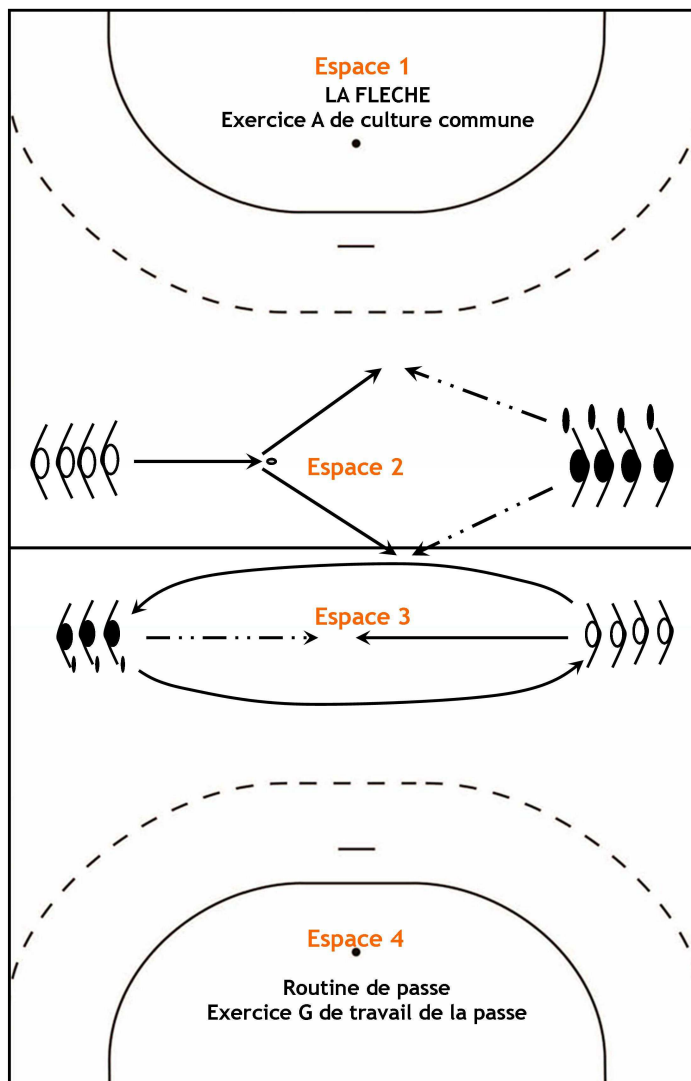
- L'ultimate est un sport collectif très énergétique. En match fédéral, les joueurs ne peuvent sortir que lorsqu'un point est marqué. Mais marquer un point dure rarement plus de 5 minutes. L'engagement physique demandé est donc maximal.
- Le matériel nécessaire pour jouer à l'ultimate est minimal : 8 plots, des chasubles et un frisbee.
- On peut le pratiquer sur de multiples surfaces et tailles de terrains (gymnase, terrains engazonné, synthétique, stabilisé, sable, plateau...)
- L'absence de contact et d'intervention directe sur le joueur minimise les risques liés aux différences de forces, de gabarit et de sexes des joueurs.
- A chaque point marqué les équipes changent de côté.

Toutes ces spécificités font de l'ultimate une APS relativement facile à mettre en place même dans des conditions matérielles limitées. Les formes de groupements (mixte, non mixte, hétérogènes, homogènes, de niveau, de besoins...) et les organisations de classe (montantes/descendantes, championnats, tournois, routines...) utilisées habituellement dans les autres APS s'en voient donc facilitées.

Voici quelques pistes...

SCHEMA	DESCRIPTIF
EXERCICE A	
	<p>Travailler dans la largeur du terrain de Handball pour y faire 2-3 ou 4 terrains.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 terrains : Matches en 3 contre 3 ou 2 contre 2 - 3 terrains : Matches en 4 contre 4, 3 contre 3 ou 2 contre 2 - 2 terrains : Match en 3 contre 3 ou 4 contre 4 <p>On peut y faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe à 10 - Matches à thèmes et matches classiques - Frisbee capitaine - Zone centrale et variables... <p><i>Remarque :</i> Les plots peuvent être mis dans le terrain s'il n'y a pas d'espace après la ligne de touche de HB.</p>

EXERCICE B



Exemple d'une organisation de travail :

Lorsque l'on travaille la passe ou les appels, il est possible de diviser l'espace de la manière suivante :

Espace 1 et 4 : Travail style routine ou encore exercice G de la passe (2 fois 7 élèves).

Espace 2 et 3 : Deux exercices de passes ou d'appel vers le porteur au centre (2 fois 7 élèves).

Variables :

Espace 1 et 4 :

Réaliser les mêmes exercices en miroir.

Réaliser des exercices différents : de niveau, de besoin...

Réaliser les mêmes exercices avec des niveaux différents (distances des passes ou des appels).

Espace 2 et 3 :

Réaliser les mêmes exercices en miroir.

Réaliser des exercices différents : de niveau, de besoin...

Réaliser les mêmes exercices avec des niveaux différents (distances des passes ou des appels).

Critères de réussite :

Les disques ne tombent pas au sol, les rotations sont rapides et il n'y a pas de temps d'attente des élèves.

EXERCICE C

La Montante / Descendante :

Règles : je gagne je monte, je perds je descends. Laisser le disque sur le terrain au moment de la rotation. Si les équipes arrivent à égalité exemple 5-5, c'est la première équipe qui a obtenue 5 qui monte. En cas de 0-0, les élèves font un tirage au sort.

Variables :

- sur des matchs classiques
- sur des matchs à thèmes
- sur de la passe à 10
- sur un frisbee capitaine
- en mélangeant les jeux (exemple : T1 - matchs classique, T2 : match à thème, T3 : passe à 10)
- variation de la rotation : exemple à 8 équipes, 4 montent toujours et 4 descendent toujours

EXERCICE D	
	<p><u>Trois équipes par terrain :</u></p> <p>Cette organisation classique reste très pertinente en ultimate puisqu'en tournant à chaque point, on retrouve le fonctionnement de l'ultimate. De plus le changement de côté à chaque point marqué fluidifie les rotations sans créer de temps d'arrêt lors du changement d'adversaire.</p>
EXERCICE E	
	<p><u>Discgolf :</u></p> <p>Le discgolf est un bon moyen de travailler le lancer. Il est souvent assez aisé de créer des petits parcours autour du terrain d'ultimate afin de gérer plus facilement les rotations entre ceux qui jouent le match et ceux qui « attendent » (pas d'arbitre en ultimate).</p>
EXERCICE F	
	<p><u>DDC (cf exercice H de la passe) :</u></p> <p>Le DDC est un bon moyen de travailler le lancer. Il est souvent possible de proposer un DDC aux élèves qui ne jouent pas le match sur un espace plus restreint ne permettant pas d'y faire un terrain supplémentaire.</p>
EXERCICE G	
	<p><u>Epreuves individuelles :</u></p> <p>TMA, Discathlon, Distances, LCR, freestyle... Toutes ces activités sont à faire découvrir aux élèves et entretiennent la motivation et la manipulation.</p>