

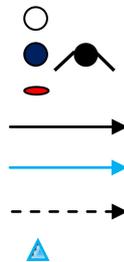


Stage FPC d'ultimate 2012

Académie de Créteil

Le Carnet Pédagogique Ou The Big Répertoire of Situations

Joueur attaquant
Joueur défenseur
Disque
Course d'appel
Course de replacement
Passe
Plot



Intervenants

(Tous les trois joueurs au SUN FRISBEE CLUB de Créteil évoluant en Division 1 nationale) :

Olivier LABBE, professeur d'EPS agrégé, Lycée professionnel Théodore Monod, Noisy le Sec
Vincent PELTRE, professeur d'EPS certifié, collège Honoré de Balzac, Neuilly sur Marne
Jonathan VALLET, professeur d'EPS certifié, collège De Lattre, Le Perreux sur Marne

Sommaire

Les lancers sans opposition p1

Situation 1 p2

Situation 2 p3

Situation 3 p4

Situation 4 p5

Situation 5 p6

Situation 6 p7

Situation 7 p8

Situation 8 p9

Situation 9 p10

Les lancers avec opposition p11

Situation 1 p12

Situation 2 p13

Situation 3 14

Situation 4 p15

Situation 5 p16

Situation 6 p17

Situation 7 p18

Situation 8 p19

Situation 9 p20

Situation 10 p21

Situation 11 p22

Situation 12 p23

Construction progressive des règles p24

Situation 1 p25

Situation 2 p26

Situation 3 p27

Progresser vers la cible p28

Situation 1 p29

Situation 2 p30

Situation 3 p31

Situation 4 p32

Situation 5 p33

Marquage / démarquage__p34

Situation 1__p35

Situation 2__p36

Situation 3__p37

Situation 4__p38

Construire la notion de Force en défense__p39

Situation 1__p40

Situation 2__p41

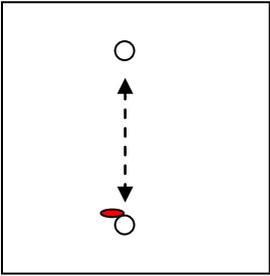
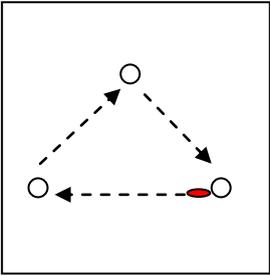
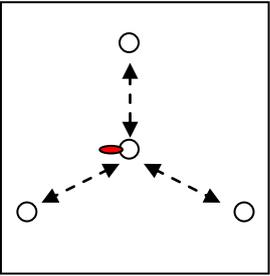
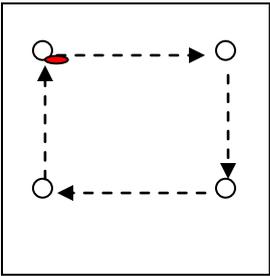
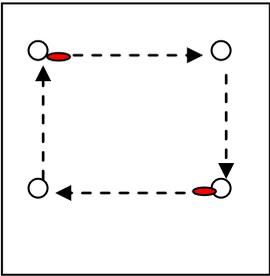
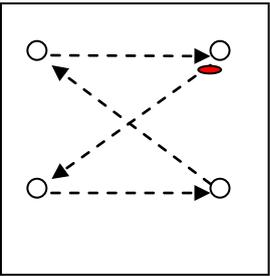
Situation 3__p42

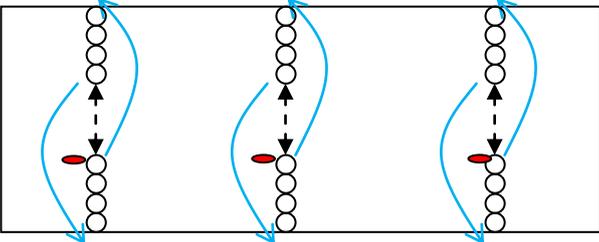
Situation 4__p43

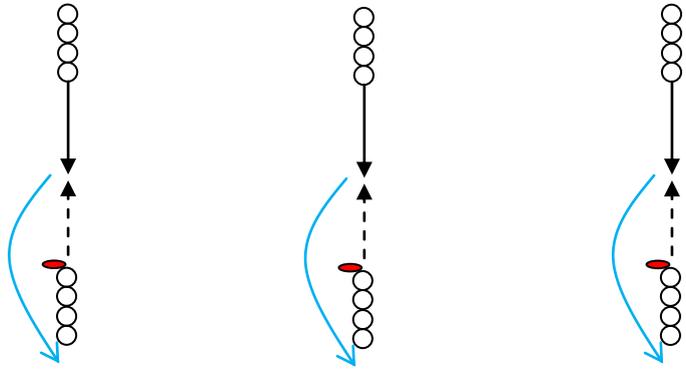
Les lancers sans opposition

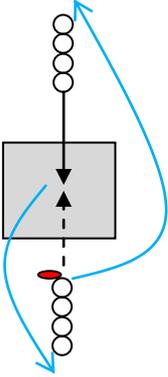


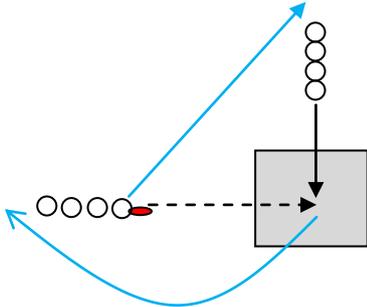
Ces situations conviennent à tous les niveaux d'apprentissage.
On peut les utiliser comme exercice technique pour progresser
ou comme situation d'échauffement.

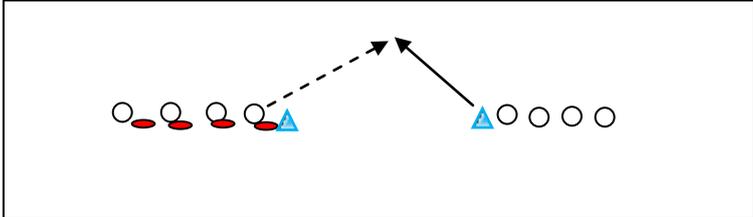
| Situation 1  | Thème Lancer Sans opposition | Capacité visée Passé et réception statique |
|---|---|---|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Lancer en revers, en coup droit ou en « up side » selon le niveau d'apprentissage.</u> ➤ Expérimenter, découvrir, approfondir les trajectoires du disque ➤ Expérimenter, découvrir, approfondir les techniques de lancer ➤ Echauffement | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Différentes configurations sont possibles selon le nombre de disques et la place dont vous disposez : à 2, à 3 ou à 4. <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30%; height: 100px; margin: 5px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; width: 30%; height: 100px; margin: 5px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; width: 30%; height: 100px; margin: 5px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; width: 30%; height: 100px; margin: 5px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; width: 30%; height: 100px; margin: 5px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; width: 30%; height: 100px; margin: 5px;">  </div> </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lancer le disque à plat et à l'horizontal. Etre placé de profil à son partenaire, les 2 pieds parallèles et légèrement décalés pour être équilibré. La prise du disque se fait par une pince, pouce sur le dessus et les autres doigts serrés sous le disque. Exécuter une demi-rotation avec un mouvement du bras de l'arrière vers l'avant. Lâcher le disque vers son partenaire. ➤ Réception à 2 mains en sandwich, une main en bas, une main en haut. Amortir le disque contre sa poitrine. L'angle des bras offre une fenêtre qui va s'ajuster à la trajectoire du disque et permettre de réceptionner le disque de manière efficace. La main haute protège le visage dans un premier temps. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne pas faire tomber le frisbee. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Augmenter les distances ➤ Imposer une technique de lancer spécifique ➤ Imposer un sens de rotation ➤ Imposer un nombre de passes dans un temps donné. ➤ Etablir 1 record de passes en 1 minute ➤ Même chose mais quand le disque tombe, recommencer le compte. ➤ Possibilité de le faire en duels (par équipe) sous forme de montante - descendante. ➤ Imposer la technique de lancer | |

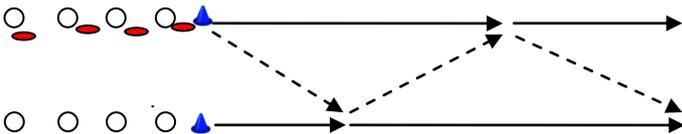
| Situation 2  | Thème Lancer Sans opposition | Capacité visée Passé et réception statique |
|---|--|---|
| But / objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>A plusieurs, réaliser un maximum de passes sans faire tomber le frisbee</u> ➤ Lancer le frisbee sur un partenaire statique ➤ Enchaîner avec une course de remplacement | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 équipes constituées de deux colonnes face à face ➤ Passe sur son partenaire et course pour se replacer dans la colonne d'en face ➤ Les colonnes sont à une distance de 5 mètres pour commencer  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passeur : exécuter la passe dans les "abdominaux" de son partenaire ➤ Le réceptionneur : attraper à deux mains en utilisant la technique du "pancake", une main en bas, une main en haut. ➤ A chaque passage, se replacer en sprintant dans la colonne d'en face sans gêner les passes. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne pas faire tomber le disque. ➤ Ne pas avoir besoin de se déplacer pour réceptionner le disque. ➤ On part avec un capital de 10 pts. A chaque disque tombé, on perd 1 pt. On voit quels sont les équipes qui ont conservé leur capital de 10 pts. ➤ Réaliser le nombre de passes demandé par l'enseignant dans 1 temps donné. ➤ Réaliser plus de passes que les autres équipes. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Augmenter ou diminuer la distance de passe ➤ Imposer 1 technique de lancer ➤ Montante-descendante sous forme de duels : 2 équipes s'affrontent dans 1 temps donné. Le vainqueur est celui qui a réalisé le plus de passes (on peut accorder les disques tombés ou reprendre le compte à zéro dès qu'il tombe). | |

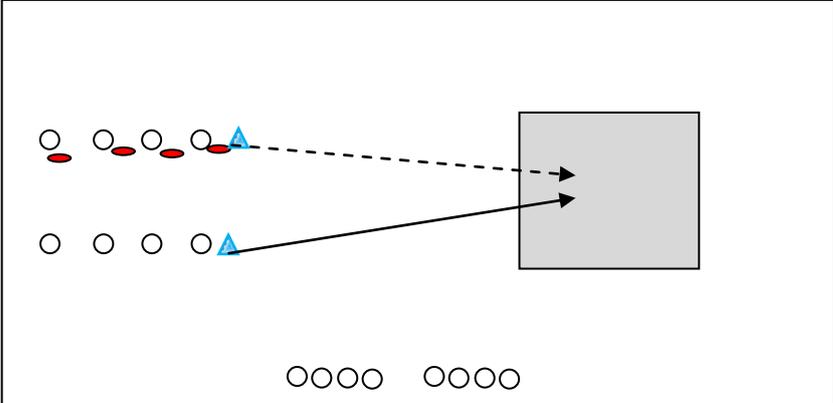
| Situation 3  | Thème Lancer Sans opposition | Capacité visée Passe et réception Sur un appel en appui |
|---|--|--|
| But / objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Lancer le frisbee sur un partenaire en mouvement qui vient chercher le disque.</u> ➤ Faire un maximum de passes sans faire tomber le frisbee. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 équipes constituées de deux colonne face à face. ➤ Au moins deux disques par colonne ➤ Passe sur 1 partenaire qui fait une course directe pour réceptionner le disque et qui se replace ensuite dans la colonne en face. ➤ Le passeur devient ensuite réceptionneur. <div style="text-align: center;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passeur : exécuter la passe sur 1 partenaire en mouvement qui se dirige vers le disque ➤ Le réceptionneur : se diriger vers le frisbee pour couper sa trajectoire et réceptionner à 2 mains. ➤ A chaque passage, on se place dans la colonne adverse pour inverser les rôles. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne pas faire tomber le disque. ➤ Ne pas avoir besoin de se déplacer pour réceptionner le disque. ➤ On part avec un capital de 10 pts. A chaque disque tombé, on perd 1 pt. On voit quels sont les équipes qui ont conservé leur capital de 10 pts. ➤ Réaliser le nombre de passes demandé par l'enseignant dans 1 temps donné. ➤ Réaliser plus de passes que les autres équipes. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer 1 technique de lancer ➤ Imposer 1 nombre de passes dans 1 temps donné. ➤ Montante-descendante sous forme de duels : 2 équipes s'affrontent dans 1 temps donné. Le vainqueur est celui qui a réalisé le plus de passes (on peut accorder les disques tombés ou reprendre le compte à zéro dès qu'il tombe). | |

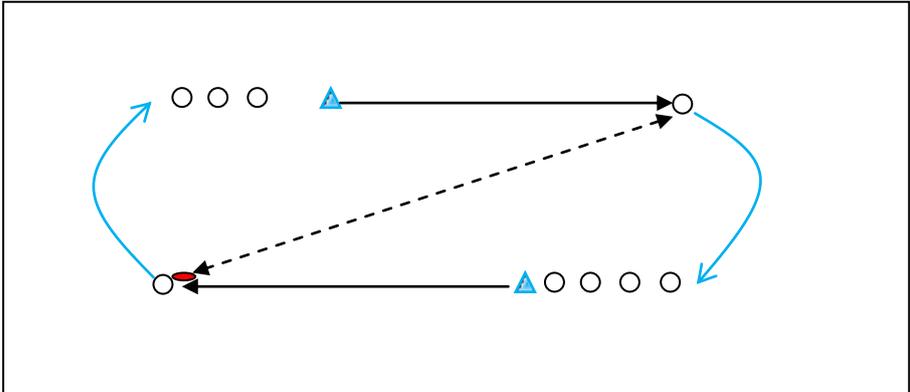
| <p>Situation 4</p>  | <p>Thème</p> <p>Lancer Sans opposition</p> | <p>Capacité visée</p> <p>Passe et réception Sur un appel en appui</p> |
|---|--|--|
| <p>But / Objectif</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Réaliser une passe sur un partenaire en mouvement dans une zone matérialisée et précise.</u> ➤ <u>L'appel vient de face. Passe en pleine course.</u> ➤ Effectuer le maximum de passes sans faire tomber le frisbee. ➤ Prise d'information pour ajuster la trajectoire du disque à la trajectoire de la course. ➤ Anticiper la trajectoire d'1 disque planant venant de face pour adapter sa course et le récupérer. ➤ Apprécier la vitesse de course de son partenaire pour lui donner dans le bon timing. | |
| <p>Organisation</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Une zone de réception : 4m sur 4m ➤ Une colonne de réceptionneurs et une colonne de lanceurs face à face. Chaque colonne est à une distance de 5m de la zone de réception. ➤ Après chaque passe, changer de rôle en allant se replacer dans la colonne située en face.  | |
| <p>Critères de réalisation</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passeur : utiliser son pied pivot pour s'orienter vers le réceptionneur. Lancer de profil pour permettre la demi-rotation du buste. Conserver le bras à l'horizontal et le poignet bien ferme pour obtenir une trajectoire planante et lisible, facile à réceptionner. Trouver le bon timing pour éviter au réceptionneur d'être en avance ou en retard sur la réception dans la zone. ➤ Le réceptionneur : réaliser un vrai sprint et réceptionner à deux mains | |
| <p>Critères de réussite</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réceptionner le disque dans la zone en pleine course ➤ Une passe = 1 pt. Marquer le plus de pts possibles en 1 min. | |
| <p>Variables</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diminuer ou accroître la zone de réception ➤ Diminuer ou augmenter les distances de courses et de lancers ➤ Imposer une technique de lancer ➤ Duels entre 2 équipes : une équipe en observation, l'autre en action pendant 1 min 30. Puis on inverse les rôles. Matchs montante - descendante. | |

| Situation 5  | Thème Lancer Sans opposition | Capacité visée Passé et réception Sur un appel en appui |
|---|---|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Exécuter une passe sur un partenaire dans une zone matérialisée et précise</u> ➤ <u>L'appel vient de côté et la passe se fait en pleine course.</u> ➤ Réaliser un maximum de passes sans faire tomber le frisbee ➤ Prise d'information pour ajuster la trajectoire du disque à la trajectoire de la course ➤ Anticiper la trajectoire d'1 disque planant venant latéralement pour adapter sa course et le récupérer. ➤ Anticiper la course latérale d'un partenaire afin de doser une passe précise dans sa course. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 équipe constituée d'1 colonne de lanceurs et d' 1 colonne de réceptionneurs ➤ Une zone de réception : 4m sur 4m ➤ Chaque colonne est à une distance de 5m de la zone de réception. ➤ Les réceptionneurs sont situés perpendiculairement aux lanceurs. ➤ Après chaque passe, changer de rôle en allant se replacer dans l'autre colonne.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le lanceur : lancer de profil, prendre des informations sur la vitesse de course de son partenaire pour lui donner dans le bon timing. Passer ni trop tôt, ni trop tard, afin qu'il puisse réceptionner en pleine course dans la zone. ➤ Le réceptionneur : prendre des informations visuelles latérales sur son partenaire. Adapter sa course si la passe est déclenchée trop tard ou trop tôt : soit accélérer, soit ralentir. ➤ Changer de colonne et inverser les rôles. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réceptionner le disque dans la zone en pleine course ➤ Le frisbee ne doit pas tomber : trajectoire planante et directe. ➤ Une passe = 1 pt. Marquer le plus de pts possibles en un temps donné. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Changer de côté pour les réceptionneurs afin de recevoir la passe latérale dans l'autre sens. ➤ Diminuer ou accroître la zone de réception ➤ Diminuer ou augmenter les distances de courses et de lancers ➤ Imposer une technique de lancer ➤ Duels entre 2 équipes : . une équipe en observation, l'autre en action pendant 1 min 30. Puis on inverse les rôles. Matchs montante - descendante. | |

| Situation 6  | Thème Lancer sans opposition | Capacité visée Passé et réception Sur un appel en appui |
|---|--|--|
| But | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser un maximum de passes sans faire tomber le frisbee ➤ Prise d'information pour ajuster la trajectoire du disque à la trajectoire de la course. ➤ Anticiper la trajectoire d'1 disque dans son espace avant pour adapter sa course afin de le récupérer. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 équipe constituée d'1 colonne de lanceurs et d' 1 colonne de réceptionneurs ➤ Passe sur 1 partenaire qui fait une course diagonale pour chercher le disque <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passeur : réaliser 1 passe diagonale sur 1 partenaire en mouvement qui se dirige sur 1 côté vers le disque. Utiliser son pied pivot pour s'orienter vers son partenaire. ➤ Le réceptionneur : course en diagonale pour réceptionner à 2 mains. ➤ Se placer dans la colonne en face pour changer de rôle. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne pas faire tomber le disque. ➤ Ne pas avoir besoin de se déplacer pour réceptionner le disque. ➤ On part avec un capital de 10 pts. A chaque disque tombé, on perd 1 pt. On voit quels sont les équipes qui ont conservé leur capital de 10 pts. ➤ Réaliser le nombre de passes demandé par l'enseignant dans 1 temps donné. ➤ Réaliser plus de passes que les autres équipes. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer 1 technique de lancer ➤ Imposer 1 nombre de passes dans 1 temps donné. ➤ Montante-descendante sous forme de duels : 2 équipes s'affrontent dans 1 temps donné. Le vainqueur est celui qui a réalisé le plus de passes (on peut accorder les disques tombés ou reprendre le compte à zéro dès qu'il tombe). | |

| Situation 7  | Thème Lancer sans opposition | Capacité visée Passe et réception Sur un appel fuyant |
|---|--|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Passe et va</u> ➤ <u>Traverser le terrain sans faire tomber le frisbee.</u> ➤ Coordonner la liaison course-réception-arrêt-lancer. ➤ Ajuster une passe dans la profondeur pour un partenaire en mouvement. ➤ Apprécier la trajectoire d'un disque en profondeur pour le réceptionner. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 colonnes, 1 disque pour 2, passe et va  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passeur : marquer 1 temps d'arrêt et un pied pivot avant d'exécuter sa passe dans la course de son partenaire. ➤ Le réceptionneur : la passe faite, accélérer et dépasser son partenaire pour recevoir le disque à 2 mains. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nombre de disques tombés au sol. Selon le niveau d'apprentissage fixer un nombre. ➤ Diminuer le nombre de disques tombés au sol jusqu'à ne plus en faire tomber. ➤ On part avec un capital de pts. A chaque disque tombé, on perd 1 pt. On voit quels sont les joueurs qui ont conservé leur capital. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 colonnes, 1 disque pour 3 ➤ Imposer une technique de lancer (coup droit quand je me situe à droite, revers à gauche. L'inverse si on est gaucher). | |

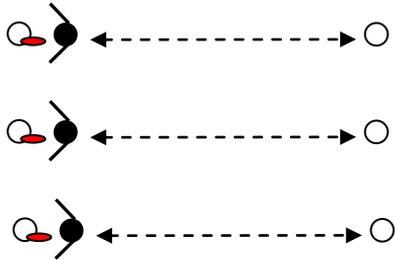
| Situation 8  | Thème Lancer sans opposition | Capacité visée Passé et réception Sur un appel fuyant |
|---|---|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser une passe dans la profondeur, dans une zone ciblée, sur un partenaire en mouvement. ➤ Allonger la distance de passe en profondeur : trajectoire longue et planante. ➤ Lecture d'une trajectoire haute, planante et en profondeur. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Une équipe de 2 colonnes côte à côte espacées de 10m ➤ Une équipe en observation ➤ Envoyer le disque en profondeur à + de 20m dans la course du receveur ➤ Zone ciblée : carré entre 5 et 10m selon le niveau d'apprentissage  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passeur : faire planer le disque dans l'espace avant de son partenaire. Réaliser une « longue » à + de 20m. Etre de profil pour lancer. Utiliser une demi rotation pour donner de la vitesse à l'engin. Apprécier la vitesse de course de son partenaire pour éviter de lancer trop tôt ou trop tard le disque. ➤ Le receveur : sprinter tout en visualisant la trajectoire du lancer. Prendre une information visuelle permanente. La course doit être orientée de façon à faciliter la rotation de la tête : légèrement en diagonale, la tête se tourne du côté du passeur. ➤ L'équipe en observation compte les passes réussies | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réceptionner le disque dans la zone ciblée ➤ Eviter d'être à l'arrêt au moment de la réception = passe déclenchée trop tard ➤ Chaque passe réussie = 1 pt. Marquer plus de pts que l'équipe adverse. ➤ Un tournoi entre équipes est possible. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer la technique ➤ Changer de côté pour lancer ➤ Augmenter la distance de passe ➤ Diminuer les dimensions de la cible | |

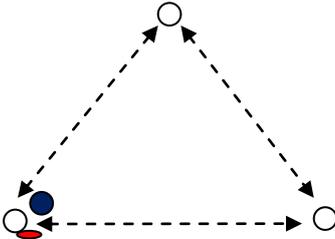
| Situation 9  | Thème Lancer sans opposition | Capacité visée Passé et réception Sur un appel fuyant |
|---|--|--|
| But / objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser un maximum de passes sans faire tomber le frisbee ➤ Assurer la continuité des actions : passe, course, réception, passe | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 colonnes espacées de 10 m, décalées dans le coin opposé ➤ L'exercice forme un "Z" :  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le réceptionneur : Réaliser une course droite tout en prenant des informations visuelles sur le lanceur pour réceptionner une trajectoire croisée. ➤ Le lanceur : suite à la réception, s'orienter vers le réceptionneur par l'intermédiaire du pied pivot, puis lancer arrêté en donnant au disque une trajectoire planante et droite, dans la course de son partenaire. L'obliger à devoir « sprinter » pour l'attraper. ➤ Après avoir lancé, se placer dans la colonne opposée. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le disque ne doit pas tomber ➤ Le réceptionneur ne doit pas reculer ou ralentir au moment d'attraper le disque. ➤ Le lanceur est bien stabilisé sur ses appuis et orienté vers la course de son partenaire. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer une technique de lancer ➤ Changer de côté les colonnes ➤ Une équipe peut être en observation et compter les passes réussies. Chaque passe = 1 pt. Match entre les 2 équipes. | |

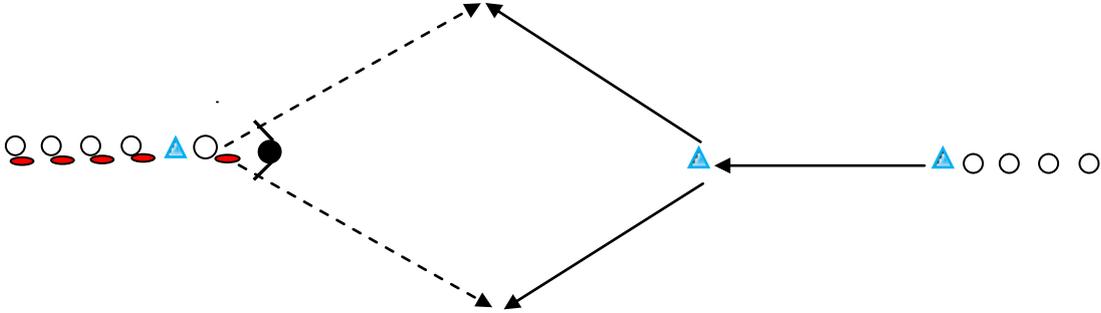
Les lancers avec opposition

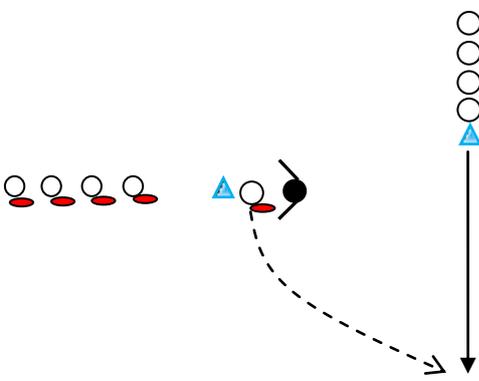


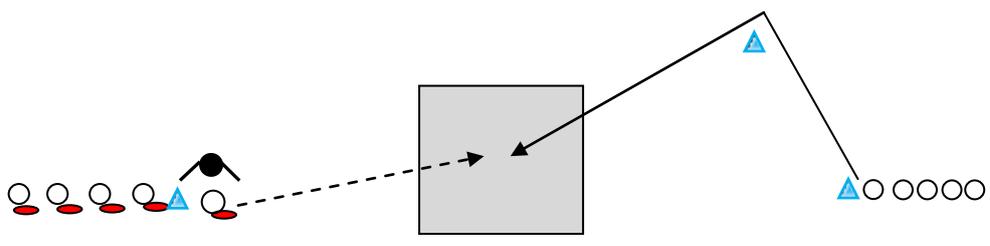
Ces situations ne conviennent pas pour un niveau 1.

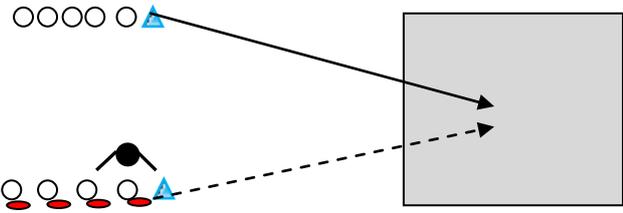
| Situation 1  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le lanceur : Se démarquer et lancer en utilisant le pied pivot et les feintes |
|---|---|---|
| But / objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Réaliser une passe avec un marqueur sur le lanceur.</u> ➤ <u>Compte jusqu'à 8 secondes.</u> ➤ <u>Le réceptionneur est statique</u> ➤ Pression temporelle au travers du compte des secondes, gêner et intercepter. ➤ Utilisation de son pied de pivot et de la feinte de lancer pour se démarquer. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Marquage individuel sur le lanceur. ➤ 1 disque pour 3, 2 attaquants et 1 défenseur sur le lanceur ➤ Le défenseur va d'un attaquant à l'autre <div style="text-align: center;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le défenseur : il se situe face entre les 2 attaquants à 1 distance de disque du PD et essaye de l'intercepter au vol en utilisant les jambes et les bras. Il compte jusqu'à 8 (ou 10 en extérieur) à voix haute. ➤ Le passeur : utiliser le pied pivot, les feintes de lancer et la technique appropriée pour s'ouvrir le bon angle de passe. Il a 8 secondes pour faire la passe. Interdiction de faire la passe tant que le défenseur ne commence pas à compter. ➤ 5 lancers chacun puis changement de rôle. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour les défenseurs, compter au rythme des secondes, respecter la distance de disque, ne pas enjamber le pied pivot, tout contact est interdit, le disque ne peut être intercepté tant qu'il est dans les mains du lanceur. ➤ Le lanceur reste fixe, il se force à utiliser le pied pivot et doit avoir fait sa passe avant 8 secondes. Le partenaire ne doit pas avoir à se déplacer pour réceptionner le disque. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le défenseur défend de côté imposant la technique de lancer (si il se situe à ma gauche, lancer en coup droit) | |

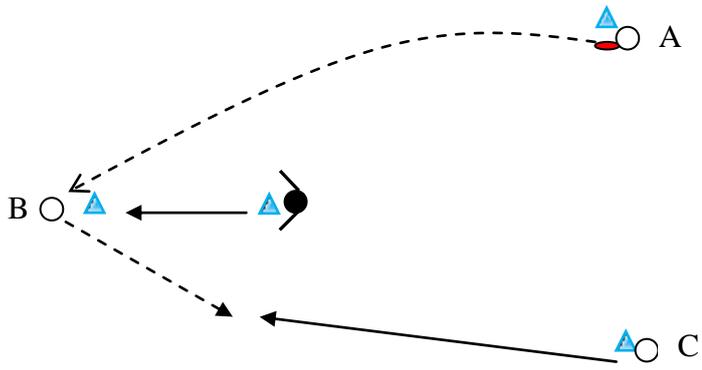
| Situation 2  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le lanceur : Se démarquer et lancer en utilisant le pied pivot et les feintes |
|---|---|---|
| But / objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Travail technique du pied de pivot, des feintes et des lancers en coup droit et en revers.</u> ➤ Distinguer le choix de la technique de lancer appropriée en fonction du positionnement du défenseur et des coéquipiers. ➤ Marquage individuel et décompte des secondes : harceler, gêner, dissuader, intercepter. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 disque pour 4 : 3 attaquants et 1 défenseur Faire des passes à ses partenaires sans que le disque soit intercepté ➤ Rotation des joueurs : tous les 5 marquages défensifs ou quand le disque tombe au sol (le défenseur change avec le fautif). <div style="text-align: center;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les passeurs : pour faire la passe attendre que le défenseur soit au marquage et commence à compter les secondes. Utiliser son pied pivot et les feintes pour se démarquer et contourner le défenseur avant 8 secondes. Toute passe lobée est interdite. ➤ Le défenseur : se situer à distance du disque et compter les secondes à voix haute pour que tout le monde entende. Bouger les bras et les jambes. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les passeurs : le disque ne tombe pas et la réception se fait sans avoir à bouger pour attraper le disque. S'il existe 1 trop grand nombre de déchets, autoriser le déplacement pour faciliter la réception. ➤ Le défenseur : mettre une pression importante pour soit empêcher la passe avant la fin du décompte, soit suffisamment gêner l'attaquant pour lui faire réaliser une mauvaise passe (tombe au sol ou oblige le réceptionneur à se déplacer), soit intercepter le disque directement. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer 1 technique de lancer ➤ Augmenter les distances ➤ Orienter la passe en défendant de côté ➤ Raccourcir le temps compté : 5 secondes par ex ➤ 4c1, 5c1 | |

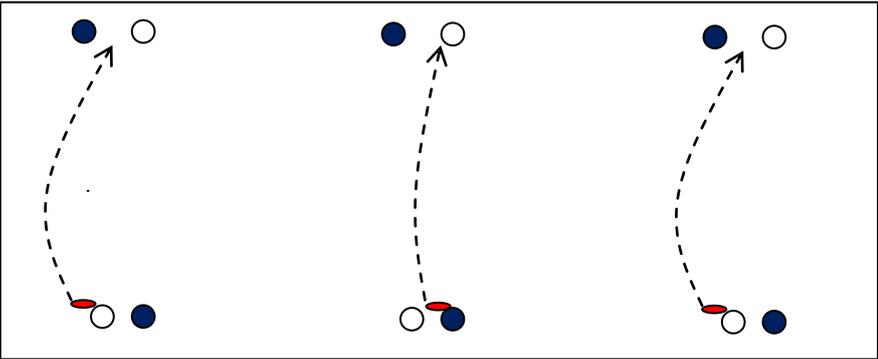
| Situation 3  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le lanceur : Se démarquer et lancer en utilisant le pied pivot et les feintes |
|---|---|---|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Lancer sur un partenaire en mouvement avec la pression d'un défenseur qui compte, gêne et cherche à intercepter la passe.</u> ➤ Se démarquer du marqueur : utiliser rapidement le pied pivot, les feintes et la technique de lancer appropriée pour s'orienter vers la course du partenaire et lancer. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 colonne de lanceurs, 1 défenseur et 1 colonne de réceptionneurs ➤ Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre : le défenseur devient réceptionneur, le lanceur devient défenseur et le réceptionneur devient lanceur.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le réceptionneur : course de face jusqu'au plot, contre appel en diagonale. ➤ Le défenseur : compter, gêner, intercepter. ➤ Le passeur : utiliser le pied de pivot et les feintes de lancer pour se démarquer du défenseur et faire la passe. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour les attaquants, le disque ne doit pas tomber. ➤ Pour le défenseur, empêcher la passe. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Forcer d'un côté pour obliger une technique de lancer et la course d'appel qui va avec. | |

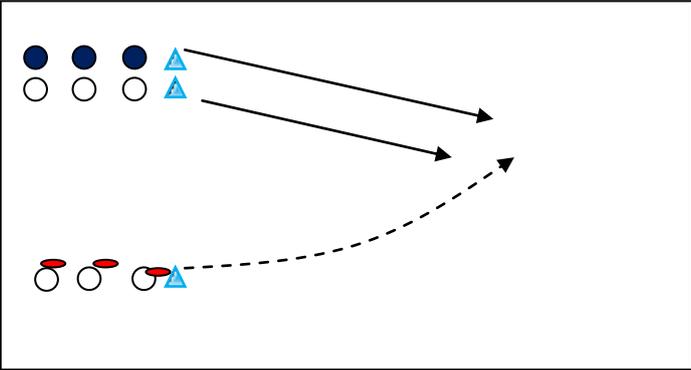
| Situation 4  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le lanceur : Se démarquer et lancer en utilisant le pied pivot et les feintes |
|---|--|---|
| But / objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Lancer sur un partenaire en mouvement avec la pression d'un défenseur qui compte, gêne et cherche à intercepter la passe.</u> ➤ Se démarquer du marqueur en Utilisant : le pied pivot, les feintes et la technique de lancer appropriée pour s'orienter vers la course du partenaire et lancer. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 colonne de lanceurs et de réceptionneurs, 1 défenseur sur le lanceur. Les réceptionneurs proposent une course latérale de gauche à droite pour le lanceur. ➤ Changer de colonne après chaque lancer.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le réceptionneur : course croisée en profondeur. ➤ Le passeur : utiliser le pied pivot et les feintes de lancer pour se démarquer du défenseur et réaliser une passe en profondeur. Le geste se résume à : "pied pivot + feinte vers la position de départ du partenaire" suivi "d'un pied pivot + lancer vers la position d'arrivée de son partenaire". ➤ Le défenseur : défend de face, compter, gêner, empêcher la passe. ➤ Changer les rôles dans le sens des aiguilles d'une montre. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour les attaquants, le disque ne doit pas tomber. ➤ Pour le défenseur, empêcher la passe. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inverser l'orientation de la course et de la passe en permutant les colonnes. | |

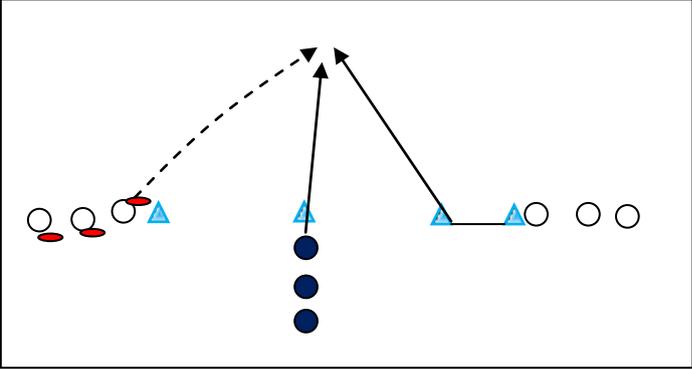
| Situation 5  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le lanceur : Se démarquer et lancer en utilisant le pied pivot et les feintes |
|---|---|---|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Travail technique du pied pivot et des feintes de lancer.</u> ➤ Gérer une prise d'information sous pression défensive pour ajuster la trajectoire du disque à la trajectoire de la course. ➤ Apprécier la vitesse de course de son partenaire tout en débordant le défenseur pour exécuter la passe dans le bon timing. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 colonne de lanceurs, 1 défenseur, 1 colonne de réceptionneur. ➤ Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre ➤ Appel, contre appel pour recevoir le disque dans une zone centrale bien précise. ➤ Dimensions de la zone et distances des courses et de la passe : en fonction du niveau d'apprentissage.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passeur : réaliser une passe en utilisant son pied pivot et des feintes de lancer pour se démarquer du défenseur. Utiliser le coup technique approprié en fonction de la force. ➤ Le réceptionneur : appel en diagonale vers un plot extérieur, contre-appel vers la zone centrale pour aller chercher le frisbee. Ne pas ralentir. Recevoir le disque en mouvement. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le frisbee ne doit pas tomber : la passe doit être planante et directe. Le réceptionneur doit attraper le disque. ➤ Le défenseur : gêner la passe, intercepter le disque. ➤ Le réceptionneur doit attraper le disque en pleine course. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer une technique de lancer ➤ Changer de côté pour le contre appel et de force pour la défense ➤ Défendre de côté pour faciliter la passe ➤ Défendre de face pour compliquer la passe ➤ Compter les secondes | |

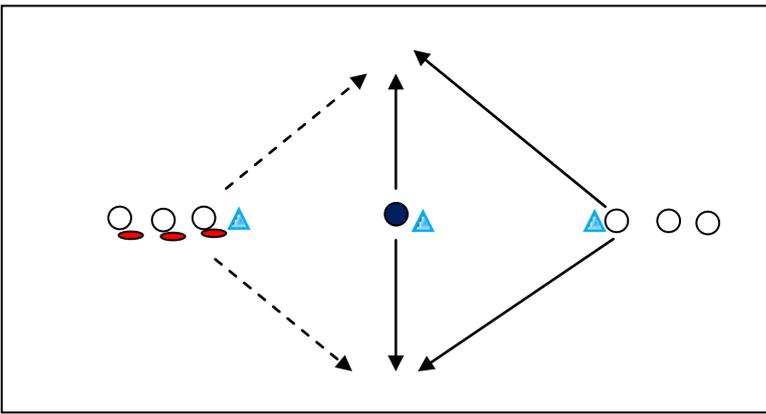
| Situation 6  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le lanceur : Se démarquer et lancer en utilisant le pied pivot et les feintes |
|---|--|---|
| But / objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Réaliser une passe en profondeur avec une pression défensive : pied pivot et feintes de lancer.</u> ➤ Allonger la distance de passe en profondeur : trajectoire longue et planante, rectiligne ou avec une courbe qui revient vers le récepteur. ➤ Lecture d'une trajectoire haute, planante et en profondeur, rectiligne ou avec une courbe. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 colonnes côte à côte espacées de 10m ➤ Envoyer le disque en profondeur à + de 20m dans la course du récepteur ➤ 1 défenseur sur le PD pour empêcher la passe longue.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passeur : faire planer le disque dans l'espace avant de son partenaire. Réaliser une « longue » à + de 20m. Utiliser le pied pivot et le coup technique approprié pour se démarquer du défenseur. ➤ Le marqueur : orienter la force en se positionnant de profil au lanceur. Forcer à utiliser le side ou le back en fonction de la force choisie ou des consignes de l'enseignant. ➤ Le récepteur : sprinter tout en visualisant la trajectoire du lancer. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réceptionner le disque dans sa course vers l'avant. ➤ La trajectoire rectiligne ou avec une courbe mais elle plane suffisamment pour qu'elle soit facile à réceptionner. ➤ Le défenseur : empêcher la passe planante, intercepter le disque. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer la technique ➤ Changer de côté pour la force ➤ Augmenter ou diminuer la distance de passe ➤ Accroître ou diminuer la zone de réception. ➤ Match entre 2 équipes : l'équipe adverse change de défenseur à chaque lancer. On inverse les rôles ensuite. Chaque passe réussie = 1 pt pour l'attaque. Chaque passe ratée = 1 pt pour la défense. | |

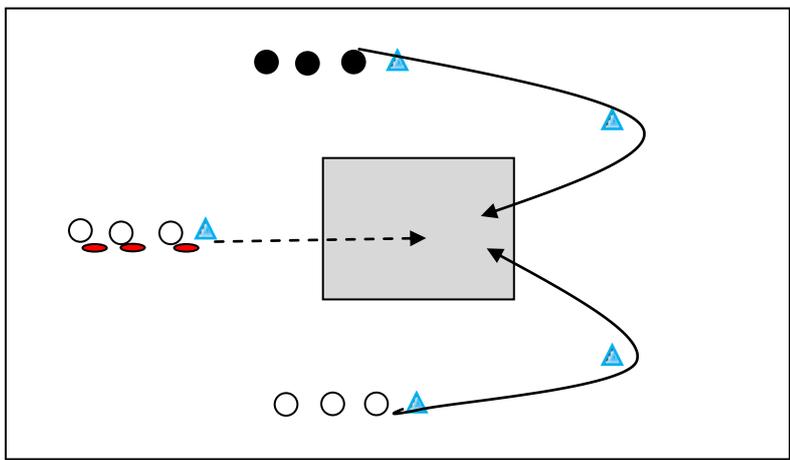
| Situation 7  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le lanceur : Se démarquer et lancer en utilisant le pied pivot et les feintes |
|---|--|---|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Réceptionner le disque et faire une passe à un partenaire malgré le défenseur</u> ➤ Exécuter une passe malgré la pression défensive ➤ Liaison course - réception - pied de pivot, feinte de lancer - passe. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre ➤ A lance sur B. Quand B a réceptionné, le défenseur peut intervenir. B lance sur C  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le défenseur : il intervient après que l'attaquant ai reçu le disque et cherche à empêcher la passe en défendant sur le PD de côté. ➤ Le réceptionneur-passeur : course vers le disque, réception sur le plot où se situe le défenseur, utilise le pied pivot et les feintes de lancer pour le déborder et exécuter une passe à 1 partenaire qui vient chercher le disque. ➤ Le passeur : réaliser 1 passe dans la course rectiligne d'un partenaire qui vient chercher le disque, de manière à qu'il le réceptionne au niveau du défenseur. ➤ Le réceptionneur final : je démarre ma course quand le réceptionneur-passeur possède le disque et s'est orienté vers moi grâce à son pied pivot. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le disque ne tombe pas au sol. ➤ Il n'y pas de temps d'arrêt. Le timing est fluide. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Augmenter les distances, ➤ Défendre de face ➤ Inverser l'orientation des appels et des passes en changeant de côté. ➤ Compter les secondes. | |

| Situation 8  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le receveur : se démarquer et lire la trajectoire du disque |
|---|---|---|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Duels un contre un dans les airs.</u> ➤ Pour le receveur, attraper le disque et pour le défenseur intercepter ou empêcher la passe. ➤ Lire la trajectoire du disque et réceptionner malgré la pression défensive | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Duel 1 c 1 sur une trajectoire haute et planante ➤ Plusieurs duels sur la largeurs ➤ Un point à chaque duel remporté <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se battre en duel pour réceptionner le disque. ➤ Le gagnant ou celui qui a touché le disque en 1^o revoie le disque aux 2 autres qui se battent à leur tour en duel. ➤ La trajectoire doit être planante et haute pour permettre le duel. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rempoter son duel ➤ La trajectoire est haute et planante si elle oblige les adversaires à sauter verticalement pour attraper le disque. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Montante-descendante (au temps ou au nombre de points) | |

| <p>Situation 9</p>  | <p>Thème</p> <p>Lancer Avec opposition</p> | <p>Capacité visée</p> <p>Marquage individuel sur le receveur : se démarquer et lire la trajectoire du disque</p> |
|---|--|--|
| <p>But / Objectif</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Duel dans les airs à l'issue d'une course d'appel en profondeur</u> ➤ Pour le receveur, attraper le disque et pour le défenseur intercepter ou empêcher la passe. ➤ Lecture de la trajectoire du disque sous une pression défensive | |
| <p>Organisation</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 colonne de lanceurs, 1 colonne de défenseurs et 1 colonne de receveurs ➤ Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre  | |
| <p>Critères de réalisation</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le récepteur : course vers le disque dans la diagonale pour recevoir le frisbee. ➤ Le défenseur : talonner le receveur et tenter de passer devant lui pour intercepter le disque. ➤ Le passeur : réaliser la passe sur un coéquipier en mouvement. | |
| <p>Critères de réussite</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour les attaquants, le disque ne doit pas tomber. ➤ Pour le défenseur, empêcher la passe en marquant de près le receveur. Intercepter le disque avant lui. | |
| <p>Variables</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer une technique de lancer. ➤ Changer de côté pour exécuter la passe ➤ Placer le défenseur devant le receveur | |

| Situation 10  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le receveur : se démarquer et lire la trajectoire du disque |
|--|---|---|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Duel un contre un à la réception du disque</u> ➤ <u>Pour le receveur, attraper le disque et pour le défenseur intercepter ou empêcher la passe.</u> ➤ Défendre en coupant la trajectoire du disque à destination du receveur. ➤ Se démarquer d'un défenseur en le prenant de vitesse et en utilisant un contre appel. ➤ Faire une passe à 1 coéquipier dans 1 espace où le défenseur peut intervenir sur la trajectoire du disque. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 colonne de lanceurs, 1 colonne de défenseurs et 1 colonne de receveurs ➤ Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le réceptionneur : course de face jusqu'au plot, contre appel en diagonal. ➤ Le défenseur : il cherche à intervenir sur la trajectoire du disque dès que le défenseur arrive sur le plot. ➤ Le passeur : réaliser une passe en diagonale dans la profondeur quand son coéquipier entame le contre appel. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour les attaquants, le disque ne doit pas tomber. ➤ Pour le défenseur, empêcher la passe en s'interposant entre le disque et le défenseur. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer une technique de lancer ➤ Donner un signal différent pour déterminer le départ du défenseur afin de donner l'avantage au défenseur ou à l'attaquant. ➤ Changer l'orientation des courses d'appel. | |

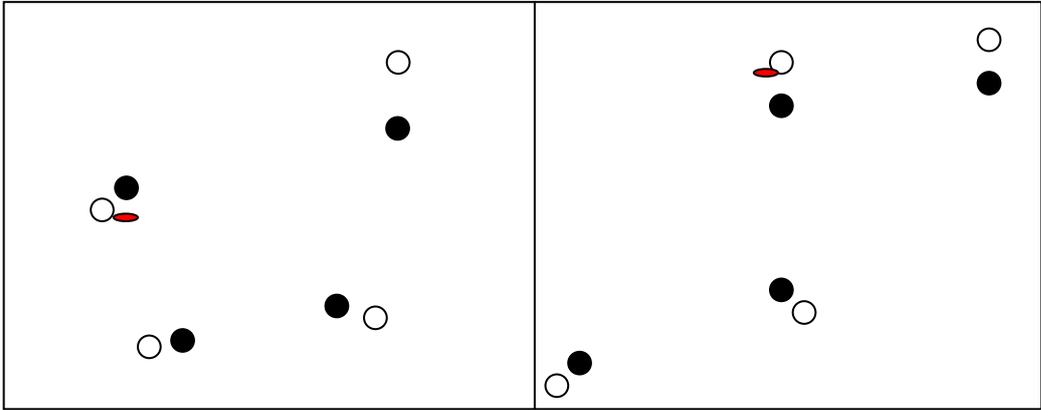
| Situation 11  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le receveur : se démarquer et lire la trajectoire du disque |
|--|---|---|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Duel un contre un à la réception du disque</u> ➤ <u>Pour le receveur, attraper le disque et pour le défenseur intercepter ou empêcher la passe.</u> ➤ Défendre en coupant la trajectoire du disque à destination du receveur. ➤ Se démarquer d'un défenseur en le prenant de vitesse et en utilisant un contre appel. ➤ Faire une passe à 1 coéquipier dans 1 espace où le défenseur peut intervenir sur la trajectoire du disque. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 colonne de lanceurs, 1 défenseur et 1 colonne de réceptionneurs ➤ Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le réceptionneur : course de face jusqu'au plot, contre appel en diagonal. ➤ Le défenseur : situé sur le plot, il défend sur le NPD quand ce dernier arrive au plot en cherchant à couper sa trajectoire de course. ➤ Le passeur : réaliser une passe dans le bon timing au moment où l'attaquant à l'avantage dans la course | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour les attaquants, le disque ne doit pas tomber. ➤ Pour le défenseur, empêcher la passe. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer une technique de lancer ➤ Donner un signal différent pour déterminer le départ du défenseur afin de donner l'avantage au défenseur ou à l'attaquant. | |

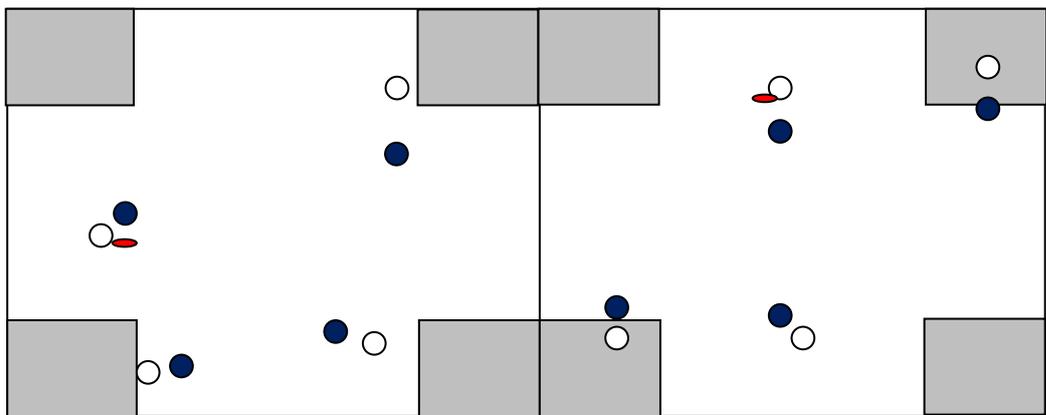
| Situation 12  | Thème Lancer Avec opposition | Capacité visée Marquage individuel sur le receveur : se démarquer et lire la trajectoire du disque |
|--|--|---|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour le receveur, attraper le disque et pour le défenseur intercepter ou empêcher la passe. ➤ Réceptionner une trajectoire rapide et directe dans une course intense soumise à la pression d'un adversaire | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 colonne de lanceurs, 1 colonne de défenseurs, 1 colonne de receveur ➤ Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre ➤ Duel <div style="text-align: center;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passeur : réaliser une passe dans la zone central à son coéquipier. ➤ Défenseur et receveur : après une course composée d'un appel et d'un contre appel, recevoir le disque ou l'intercepter | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réussir la passe dans la zone centrale ➤ Réceptionner le disque ➤ Intercepter le disque | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imposer la technique ➤ Changer de côté pour lancer ➤ Augmenter la distance ➤ Retarder ou avancer la course du défenseur | |

Construction progressive des règles



Ces situations concernent le niveau 1

| Situation 1  | Thème Construction des règles | Capacité visée Connaissance des règles de base : Le marcher, le turn-over, le non-contact, le changement de statut attaque/défense |
|---|--|---|
| But / objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Passé à 10 : marquer 1 point en réalisant 10 passes sans que le disque soit intercepté par l'adversaire ou ne tombe au sol</u> ➤ Des consignes sur le règlement sont données. A chaque match, on en rajoute une. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ tournoi entre 4 équipes : 4 c 4 (+ 2 remplaçants par équipe). 3 matchs de 4 minutes. ➤ 2 terrains qui correspondent à un $\frac{1}{2}$ terrain de hand ball. ➤ 1 disque pour 2 équipes ➤ Les remplaçants tournent dès que le disque tombe au sol (selon la qualité de jeu, faire évoluer la consigne : au temps, au point, etc.). <div style="text-align: center;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <p>A ce stade de l'apprentissage des règles, l'enseignant est présent pour arbitrer.</p> <p>Match 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Interdiction de marcher avec le frisbee. Seul un pied pivot est autorisé. ➤ La défense récupère le disque si elle l'intercepte ou qu'il tombe au sol. Un défenseur peut dévier le disque de sa trajectoire pour le faire tomber au sol. ➤ Etre à un mètre du disque en défense. Tout contact est interdit. ➤ Une fois le point marqué, l'équipe attaquante passe en défense. <p>Match 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Interdiction de défendre à plus d'une personne sur le porteur du disque. ➤ La ligne est considérée comme « out ». Tout pied sur la ligne avec le disque = changement de possession. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réussir au moins une série de 10 passes dans chacun des matchs ➤ Marquer plus de points que l'adversaire soit enchaîner des séries de 10 passes | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diminuer le nombre de passes pour marquer un point ➤ Interdiction de redonner à son « paire » ➤ Varier le nombre de joueurs | |

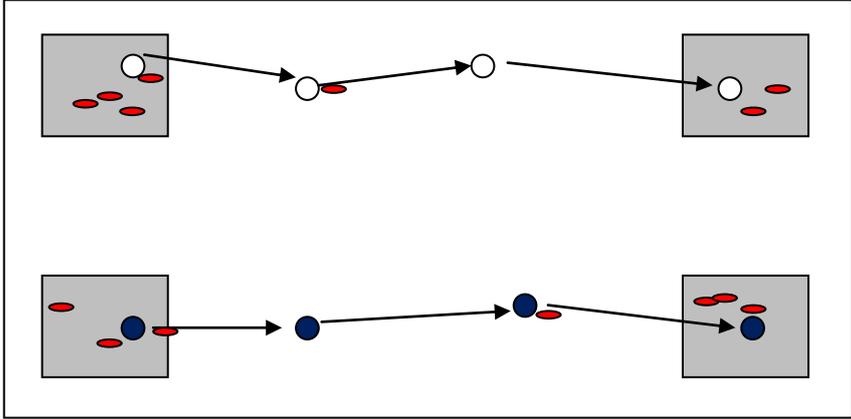
| <p>Situation 2</p>  | <p>Thème</p> <p>Construction des règles</p> | <p>Capacité visée</p> <p>Connaissance des règles de base : La cible, le compté, les fautes, les infractions</p> |
|---|--|---|
| <p>But / Objectif</p> | <p>➤ Pour marquer un point, réceptionner le disque dans une zone défendu par l'adversaire tout en préservant la sienne. 4 cibles sont possibles dans chacun des coins du terrain (3m/3).</p> | |
| <p>Organisation</p> | <p>➤ tournoi entre 4 équipes : 4 c 4 (+ 2 remplaçants par équipe). 3 matchs de 4 minutes. ➤ 2 terrains qui correspondent à un $\frac{1}{2}$ terrain de hand ball. ➤ 1 disque pour 2 équipes ➤ Les remplaçants tournent dès que le disque tombe au sol (selon la qualité de jeu, faire évoluer la consigne : au temps, au point, etc.).</p>  | |
| <p>Critères de réalisation</p> | <p><u>Match 1 :</u> ➤ Utilisation de toutes les règles introduites lors de la situation 1.</p> <p><u>Match 2 :</u> ➤ Introduction de la notion de compte : le possesseur du disque dispose de 10 secondes pour faire la passe à l'un de ses partenaires (si le jeu se déroule intérieur, il dispose de 8 secondes) à condition d'être compté à voix haute par son adversaire directe. Le défenseur doit se situer à moins de 3 mètres pour entamer le compte.</p> <p><u>Match 3 :</u> Introduction de règles spécifiques nécessaires au bon déroulement de l'auto-arbitrage :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Interdiction de se faire une passe à soi même. ➤ Lorsque le frisbee est attrapé simultanément par un attaquant et un défenseur, le disque reste en possession de l'attaquant. ➤ Les fautes (tout contact) et les infractions (marcher) n'entraînent pas la perte du disque. Elles doivent être signalées à voix haute pour que tout le monde l'entende. Dans ce cas le jeu est arrêté. Elles obligent les joueurs à se replacer et le jeu reprend à la passe où il y a eu faute ou infraction. | |
| <p>Critères de réussite</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ En tant que défenseur exercer par l'intermédiaire du compte à 10 une pression temporelle qui déstabilisera l'attaquant et le poussera à la faute technique. ➤ Les conflits d'arbitrage sont rares grâce à une bonne assimilation des règles. L'enseignant intervient peu. ➤ Peu de « turn over » de la part de l'équipe. Remporter ses matchs et si possible le tournoi. | |
| <p>Variables</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selon la qualité de compréhension et la vitesse d'intégration des règles par les élèves, laisser place à l'auto-arbitrage ou utiliser des arbitres le temps que les règles soient assimilées. | |

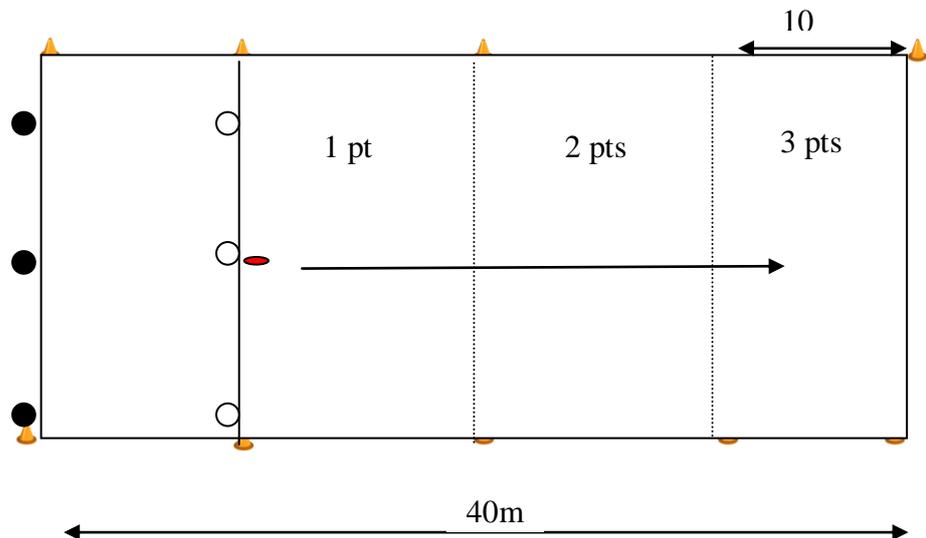
| Situation 3  | Thème Construction des règles | Capacité visée Connaissance des règles de base : La cible, l'engagement, le changement de statut et de cible après chaque point | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|-------|-------|-------|-------|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Matches montante/descendante avec les règles introduites jusqu'ici.</u> ➤ <u>« Catcher » (attraper) le disque dans la zone adverse pour marquer le point tout en défendant sa zone.</u> ➤ Découverte de la règle concernant la mise en jeu. ➤ Jouer en auto-arbitrage. | | | | | | | | | | | | | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le terrain de hand est divisé en 4 terrains. 2 équipes de 3 s'affrontent sur chaque terrain. 1 disque par terrain. La zone a une profondeur de 3m au minimum. ➤ 5 matchs de 4 minutes. <table border="1" data-bbox="339 851 1524 1254" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>○ ○ ○</td> <td>○ ○ ○</td> <td>○ ○ ○</td> <td>○ ○ ○</td> </tr> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>● ● ●</td> <td>● ● ●</td> <td>● ● ●</td> <td>● ● ●</td> </tr> </table> | | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | | | | | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |
| ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | | | | | | | | | | | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au début du jeu un tirage au sort désigne l'équipe qui engagera la première. On se sert d'un disque pour exécuter le « toast » (« pile ou face »). La défense lance, l'attaque réceptionne. ➤ Le jeu débute après chaque point par l'engagement : un lancer depuis la ligne de but de l'équipe qui défend. Tout d'abord un joueur de chaque équipe lève la main, indiquant que son équipe est prête. Tant que l'engagement n'est pas fait tous les joueurs doivent rester sur la ligne de but de leur zone d'en-but. L'équipe qui a marqué le dernier point engage et devient l'équipe défensive ; l'autre équipe réceptionne le disque et devient l'équipe offensive. ➤ A chaque point marqué, les 2 équipes permutent de camp (cela met les 2 équipes à égalité par rapport au vent lorsque le jeu se déroule en extérieur). ➤ Si le disque, lors du lancer d'engagement, sort du terrain ou tombe dans la zone d'en-but, l'attaque joue le disque au niveau de la ligne d'en-but avant, au milieu. ➤ Si l'attaquant décide de réceptionner le disque et le fait tomber, il y a turn-over (la possession du disque change). | | | | | | | | | | | | | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Marquer plus de points que l'équipe adverse afin de remporter la victoire et se diriger vers le terrain le plus fort. ➤ En cas d'égalité à la fin du temps, le premier point marqué octroie la victoire. Obligation de rentrer dans le match dès le début du jeu. | | | | | | | | | | | | | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utiliser un arbitre si les conflits sont nombreux. | | | | | | | | | | | | | |

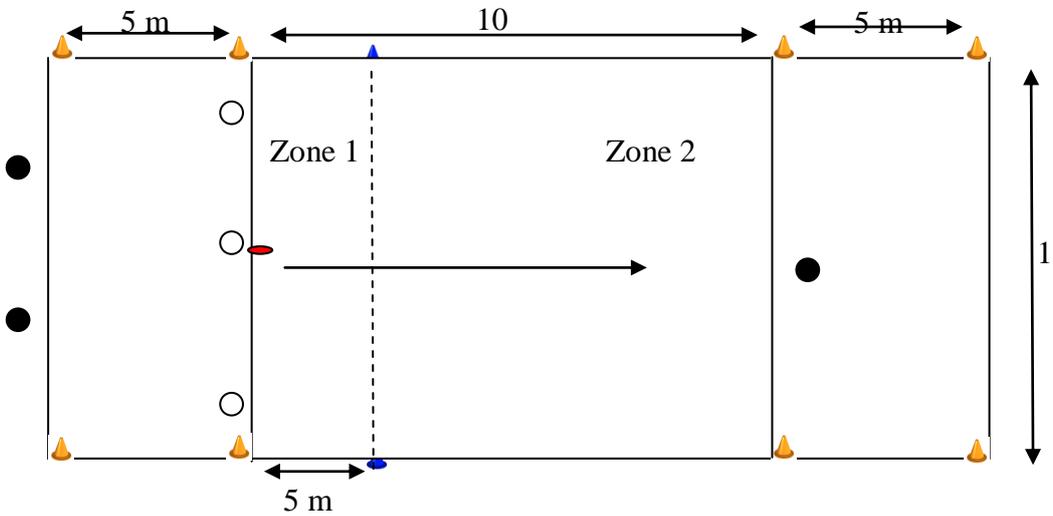
Progresser vers la cible

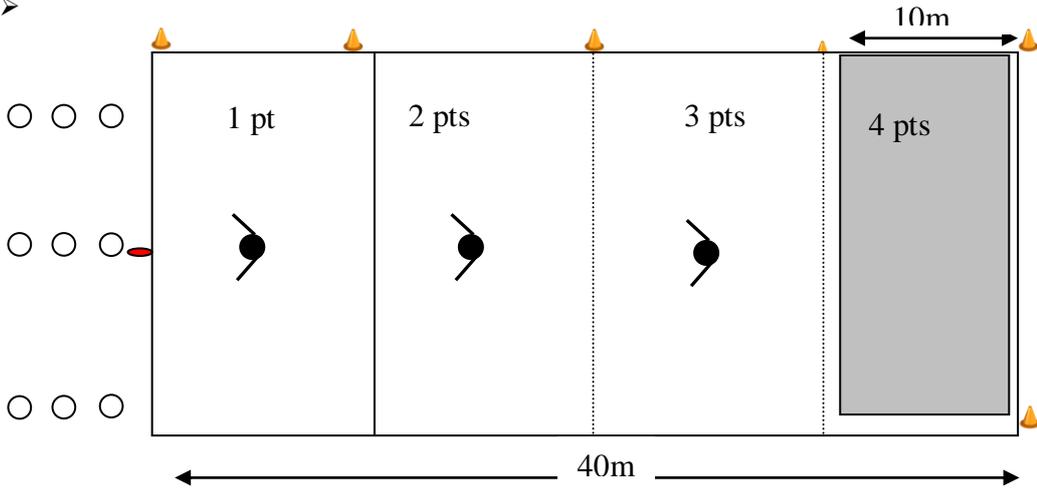


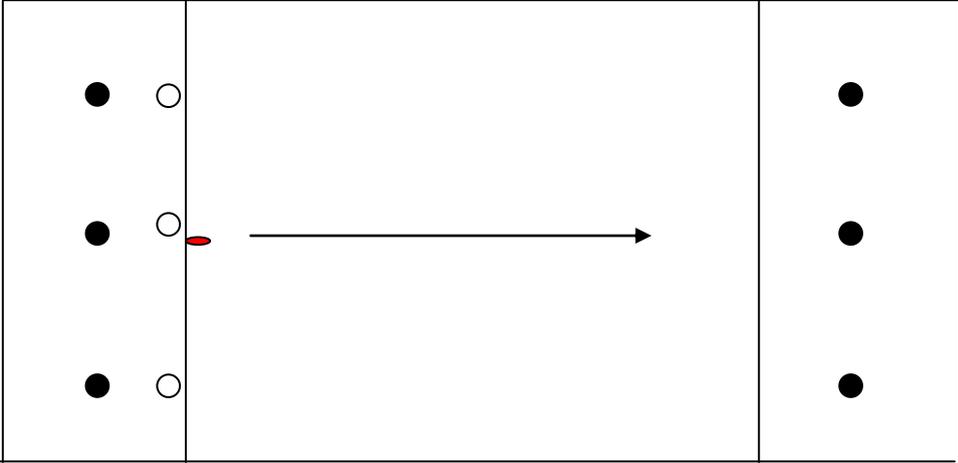
Ces situations concernent le niveau 1

| Situation 1  | Thème Progression vers la cible | Capacité visée Offrir une solution dans la profondeur et être à bonne distance de passe |
|---|--|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Transmettre les disques dans une zone opposée avant l'équipe adverse</u> ➤ S'organiser dans la profondeur pour faire progresser le disque par passes successives vers la cible | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 équipes de 4 joueurs (2 équipes s'affrontent) ➤ Montante -descendante ➤ Au départ, tous les joueurs d'une même équipe sont derrière leur coffre de départ. ➤ L'équipe s'organise ensuite comme elle veut pour faire passer les disques dans la zone opposée. ➤ Tous les joueurs doivent avoir touché chaque disque. ➤ Les déplacements sont autorisés pour réceptionner le disque mais il faut être arrêté pour lancer. ➤ Quand 1 disque tombe au sol, recommencer de la zone de départ <div style="text-align: center;">  </div> | |
| Critères de Réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Techniques de lancers | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etre la première équipe à faire passer tous les disques dans la zone opposée. ➤ Dans chaque équipe, la concertation est primordiale pour réussir. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Augmenter les distances ➤ Donner un temps limité ➤ Imposer 1 technique de lancer | |

| Situation 2  | Thème Progression vers la cible | Capacité visée S'organiser pour offrir des solutions de passe en appui et progresser vers l'avant |
|---|--|--|
| But | ➤ <u>Atteindre la zone d'en-but avant que les défenseurs puissent intervenir pour stopper l'action.</u> | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 terrains de 40 m. Deux zones d'en-but de 10 m à chaque extrémité. Le terrain central est divisé en 2 zones de 10m. Chacune des zones est délimitée par des plots. ➤ 2 équipes de 3 élèves. Trois attaquants sur la ligne d'en-but, trois défenseurs situés derrière les attaquants à l'extérieur du terrain. 2 autres équipes en attente. ➤ Après la zone d'en-but du départ, chaque zone atteinte = 1 point pour l'équipe attaquante. ➤ La première passe des attaquants lance la phase de jeu. ➤ L'action se finie lorsque les attaquants atteignent la zone d'en-but, lorsque le disque tombe au sol ou lorsque les défenseurs interceptent le frisbee. ➤ Les 2 équipes alternent les statuts d'attaquants et de défenseurs : 5 passages en attaque et en défense.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les défenseurs doivent s'organiser pour empêcher les attaquants d'atteindre les zones de marque : « sprinter » pour rattraper les attaquants, couper la progression vers l'avant en s'interposant sur les trajectoires possibles du disque ou en effectuant un marquage individuel. ➤ Les attaquants doivent s'organiser pour franchir le plus efficacement possible le terrain : casser le placement horizontal pour un placement vertical afin de progresser vers l'avant par l'intermédiaire de passes en profondeur. Dès que la passe est réalisée, courir se placer pour offrir une solution d'appui à ses partenaires. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les points de chaque zone gagnée sont additionnés lors des 5 passages en attaque. L'équipe qui l'emporte est celle qui possède le meilleur total. ➤ Il s'agit en défense d'être plus efficace que l'équipe adverse pour l'empêcher d'accéder aux zones de marque. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Retarder l'intervention des défenseurs pour faciliter la progression vers la cible de l'équipe adverse. ➤ Donner l'avantage à la défense en les plaçant face aux attaquants sur l'une des zones de marque. | |

| Situation 3  | Thème Progression vers la cible | Capacité visée S'organiser pour offrir des solutions de passe en appui et progresser vers l'avant |
|---|--|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Marquer le point avant que tous les défenseurs soient au complet pour défendre.</u> ➤ Exploiter en attaque un surnombre numérique pour progresser vers l'avant et se retrouver rapidement en situation favorable de marquer. ➤ S'organiser en défense pour rétablir une situation défavorable en une opposition équilibrée | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ La mise en jeu du point se fait dès la première passe des attaquants. Le défenseur situé dans la zone d'en-but en face peut alors intervenir. ➤ Les 2 défenseurs placés derrière la zone d'en-but des attaquants doivent patienter que le disque soit passé dans la zone 2 du terrain pour entrer en action. ➤ L'attaque bénéficie donc d'un surnombre numérique dans la zone 1 du terrain.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans la zone 2, les attaquants doivent s'organiser pour accélérer la progression vers la zone de marque avant que tous les défenseurs soient présents : s'aligner dans un axe vertical (et non plus dans un axe horizontal) afin d'offrir des solutions à distance de passes sûres vers l'avant. Le lanceur cherche à exécuter une passe à un partenaire démarqué et proposer à son tour une solution dans la profondeur (lorsqu'on vient de l'arrière, dépasser le lanceur). ➤ Pour les défenseurs derrière les attaquants, il s'agit de s'organiser pour connaître qui va défendre sur quel adversaire et sprinter dès que le disque est dans la zone 2. Le défenseur situé en amont cherche à ralentir la progression du disque en essayant de se placer sur les trajectoires possibles du disque et non pas sur le PD. Une fois les trois défenseurs réunis, défendre individuellement sur un adversaire. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Première équipe à 5 points. ➤ Alternner pour chaque équipe une attaque et une défense. ➤ Le point compte double si on marque avant que tous les défenseurs soient dans la zone 2. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Varier les distances du terrain. ➤ Varier le nombre de joueurs. ➤ Avancer ou retarder le moment d'intervention des défenseurs en augmentant ou en diminuant la zone 1. | |

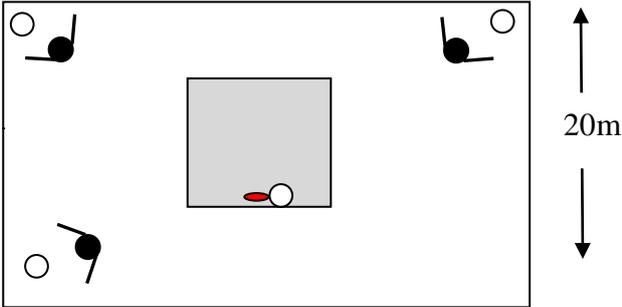
| Situation 4  | Thème Progression vers la cible | Capacité visée Offrir des solutions de passe en sortant de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur |
|---|--|--|
| But / Objectif | ➤ <u>En supériorité numérique, atteindre la zone d'en-but sans que le disque tombe au sol ou soit intercepté par un défenseur.</u> | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 équipes de 3 attaquants en colonne. ➤ 1 équipe de 3 défenseurs : 1 « gardien » par zone. La zone d'en-but qui est la cible à atteindre n'est pas défendue. ➤ Changer l'équipe en défense lorsque les 3 équipes offensives sont passées. ➤ La première passe des attaquants lance la phase de jeu. ➤ L'action se finie lorsque les attaquants atteignent la zone d'en-but qui vaut 4 pts, lorsque le disque tombe au sol ou lorsque l'un des défenseurs intercepte le frisbee. ➤ Une zone est franchie lorsque le disque est en possession d'un attaquant dans la zone suivante.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le défenseur doit faire un choix entre défendre sur le porteur du disque, défendre sur l'un des attaquants démarqué, ou défendre sur la trajectoire du frisbee. ➤ Les attaquants libres doivent se mettre en mouvement et fournir des appels soit en profondeur soit vers le porteur du disque. Se regarder pour éviter de proposer les mêmes solutions. Sortir de la ligne lanceur-défenseur-réceptionneur. ➤ Le porteur du disque doit utiliser son pied pivot pour s'orienter vers le partenaire à qui il compte faire la passe. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chaque zone franchie = 1 pt. Pour valider le point, l'attaquant situé dans la zone ciblée doit attraper le frisbee dans les mains. ➤ L'équipe qui l'emporte est celle qui possède le meilleur total de points à l'issue des passages. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un point pour la défense quand le disque tombe, deux points quand il est intercepté. ➤ Imposer un nombre de passes par zone. ➤ Varier le surnombre numérique pour rétablir les rapports de force en fonction de qui a l'avantage : 3c2, 3c3, 4c2, etc. | |

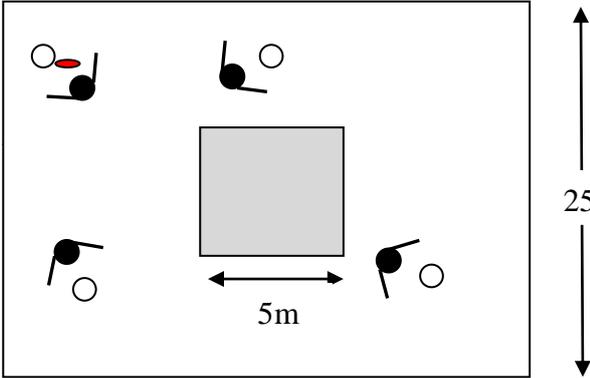
| Situation 5  | Thème Progression vers la cible | Capacité visée Offrir des solutions dans la profondeur à distance de passe |
|---|---|---|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Attaque - défense placée</u> ➤ Inciter l'attaque à progresser rapidement dans la profondeur avant que la défense intervienne ➤ Faciliter ce gain terrain en empêchant la défense d'intervenir tout de suite. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Attaque-défense pendant 5 minutes 3 équipes de 3. ➤ L'équipe offensive essaie de marquer le point. Quel que soit l'issue du pt, l'équipe défensive contre-attaque. ➤ Une équipe en attente, 1 équipe offensive et 1 équipe défensive. ➤ L'équipe qui défend contre attaque dès que le disque est perdu par les attaquants ou que ces derniers marquent le point. ➤ Point marqué ou disque perdu, les attaquants se placent en défense et attendent la contre-attaque suivante. ➤ L'équipe en attente se place en défense et se prépare à empêcher la contre-attaque suivante. <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 100%; height: 150px; margin: 10px 0;">  </div> | |
| Critères de Réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour les attaquants : s'organiser dans la profondeur pour progresser le plus loin possible avant que les défenseurs interviennent. Se placer en appui à bonne distance de passe. Continuer dans cette logique quand les défenseurs interviennent mais en se sortant de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur. ➤ Pour les défenseurs : sprinter pour intervenir le plus vite possible. Choisir sur qui défendre. Repérer la perte du disque pour organiser la contre-attaque avant que l'équipe en défense puisse intervenir. ➤ L'équipe en attente : être prêt à intervenir dès la perte du disque, qui signifie le début d'une contre attaque. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Marquer plus de points que les 2 autres équipes sur 2 x 5 minutes. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1° manche : la défense doit patienter que l'attaque passe la moitié du terrain pour agir. ➤ 2° manche : la défense peut intervenir dès que la contre attaque débute. | |

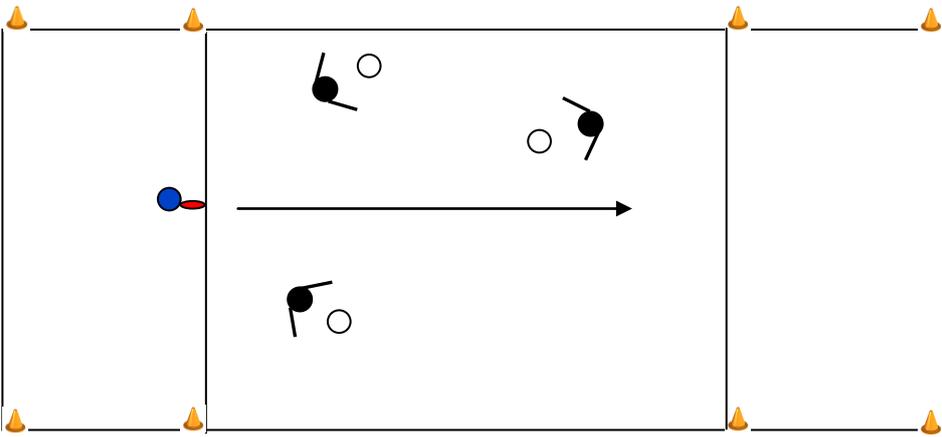
Marquage / Démarquage

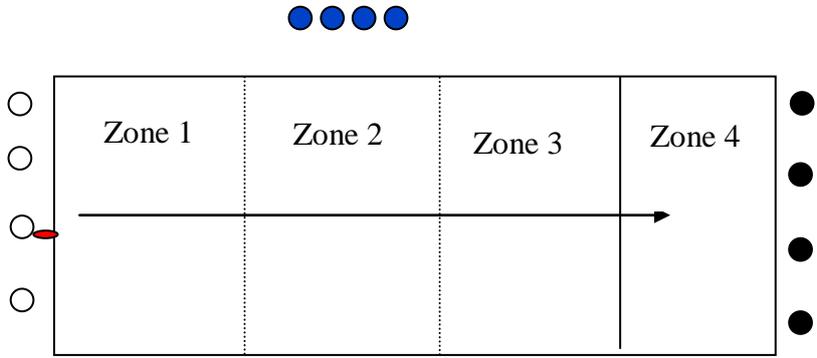


Ces situations sont essentiellement à utiliser à partir
du niveau 2

| Situation 1  | Thème Marquage Démarquage | Capacité visée Défense individuelle « homme à homme » Se libérer du marquage individuel |
|---|--|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Match à thème sous forme d'attaque - défense :</u> ➤ <u>Chaque équipe réalise 5 attaques - 5 défenses.</u> ➤ Attaquants comme défenseurs peuvent marquer le point. ➤ Pour marquer le point : les défenseurs doivent intercepter le disque ; Les attaquants doivent faire la passe au « zoneur » qui campe dans une zone centrale. Les autres joueurs ne sont pas autorisés à y rentrer et lui ne peut en sortir. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au départ de l'action, chaque défenseur est au marquage individuel. Les attaquants sont situés dans l'un des coins du terrain. ➤ Seul le « zoneur » est libre de tout marquage. Cependant pour lancer, il doit être arrêté : utilisation du pied pivot. Il ne peut pas sortir de sa zone mais il peut y bouger pour recevoir le disque. ➤ L'action débute quand les attaquants réussissent à se démarquer pour recevoir le disque. Il s'agit ensuite de s'organiser pour le rendre au « zoneur » soit directement, soit indirectement : passes successives jusqu'à trouver un intervalle libre. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au départ de l'action, les NPD doivent se démarquer des défenseurs pour proposer une solution de passe au zoneur : varier le sens et le rythme des appels pour se défaire du défenseur. Répéter ces intentions plusieurs fois pour user énergétiquement le défenseur. ➤ Pour gêner le réceptionneur, se situer toujours entre lui et le lanceur. Ne pas le lâcher du regard pour anticiper ses courses et le « coller ». Prendre des informations pour savoir où est situé le lanceur et se placer en conséquence. ➤ Pour gêner le lanceur, se placer entre lui et la cible. Lui mettre une pression défensive en bougeant les bras. Compter les secondes. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chaque fois que le zoneur réceptionne le disque, l'équipe offensive marque un point. ➤ Dès qu'un disque est intercepté, c'est la défense qui marque un point. ➤ Pour gagner le match, remporter le plus de points au meilleur des 5 attaques et des 5 défenses : 10 points maximum possibles. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si l'attaque a l'avantage car il y a trop de retours de renvois directs, imposer un nombre de passes avant de rendre le disque au zoneur. Sinon on peut aussi imposer un marqueur sur le zoneur. ➤ Si la défense a l'avantage, imposer un temps de retard pour la mise en action des défenseurs. Le défenseur n'a le droit d'intervenir que lorsque son attaquant a atteint une certaine zone (varier la distance en fonction de l'handicap qu'on veut donner). ➤ Au temps : match montante - descendante. Les 2 équipes alternent une attaque, une défense. ➤ Varier la taille des terrains. | |

| Situation 2  | Thème Marquage Démarquage | Capacité visée Défense individuelle « homme à homme » Se libérer du marquage individuel |
|---|---|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Jeu du « hot box » (boîte chaude) : match entre deux équipes de 4 joueurs avec une zone d'en-but commune situé au centre du terrain.</u> ➤ Pour marquer le point chaque équipe doit avoir la possession du disque pour réceptionner le frisbee dans la zone d'en-but. ➤ Les règles restent celles de l'ultimate. Match au temps ou au nombre de points. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Au départ de l'action, marquage individuel obligatoire. ➤ Interdiction de rester dans la zone centrale : juste pour recevoir ou tenter d'y intercepter le disque. ➤ L'équipe qui marque le point conserve le disque et engage dans l'un des coins. ➤ Quand le disque est intercepté ou tombe au sol, les statuts attaquants - défenseurs s'inversent. <div style="text-align: center;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour se démarquer, varier le sens et le rythme des appels, alterner les courses longues et courtes, les courses qui proposent une solution de passe dans un espace en profondeur et celles qui offrent une possibilité de passe dans un espace proche. Choisir toujours un espace sans défenseur. Répéter ces efforts jusqu'à se défaire du défenseur. ➤ Pour gêner le réceptionneur, se situer toujours entre lui et le lanceur. Ne pas le lâcher du regard pour anticiper ses courses et le « coller ». Prendre des informations pour savoir où est situé le lanceur et se placer en conséquence. ➤ Pour gêner le lanceur, se placer entre lui et la cible. Lui mettre une pression défensive en bougeant les bras. Compter les secondes. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Match au temps : marquer plus de points que l'adversaire. En cas d'égalité, le premier point marqué est le point gagnant. ➤ Match au point : le premier qui a 5 points par exemple (déterminer en combien de points se fait le match) ➤ De façon générale, avoir le statut d'attaquant le plus souvent possible pour espérer l'emporter. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Match sous forme de montante-descendante. ➤ Match sous forme de tournoi. ➤ Imposer un surnombre numérique (4c3 par exemple) | |

| Situation 3  | Thème Marquage / Démarquage | Capacité visée Défense individuelle « homme à homme » Se libérer du marquage individuel |
|---|---|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Match à thème : attaque - défense placées en début de point.</u> ➤ <u>Supériorité numérique pour l'équipe qui attaque : 4c3.</u> ➤ Repérer la perte du disque comme changement du statut attaquant-défenseur. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un joueur joker est désigné pour le match. Il aide l'équipe en possession du disque. ➤ Au début de chaque point il est situé dans la zone des attaquants et possède le frisbee. Les autres joueurs se placent où ils veulent dans le terrain. ➤ La mise en jeu se fait par le joker qui check le disque au sol. Les attaquants peuvent alors se démarquer pour recevoir le disque. ➤ A chaque point marqué, on change de camp et l'équipe qui a perdu le point engage par l'intermédiaire du joker. <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ En attaque : sortir de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur ; changer de rythme et de direction dans les appels ; s'orienter vers la cible (le partenaire visé) quand on possède le disque. ➤ En défense : choisir l'attaquant qu'on va marquer et ne plus le lâcher. ➤ De manière générale : repérer la perte d'un disque pour intégrer rapidement le changement de statut attaquant-défenseur. Le joker doit être vigilant à cette phase de jeu pour ne pas se tromper de partenaires. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Perdre moins de disques que l'adversaire pour marquer plus de points et gagner le match. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tournoi avec un joker fixe pour tous les matchs. ➤ Matchs montante-descendante avec un joker fixe sur chaque terrain. ➤ Mettre un défenseur sur le joker. Le statut attaquant-défenseur des deux joueurs ne change pas lors de la perte du disque. | |

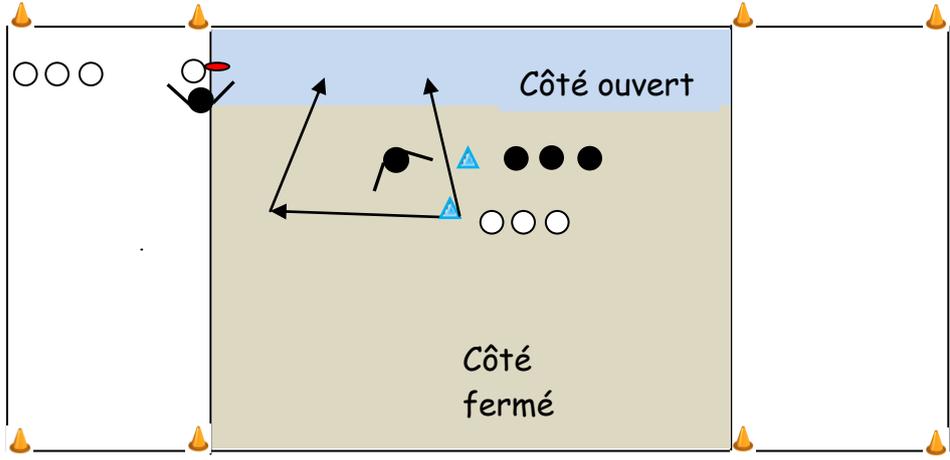
| Situation 4  | Thème Marquage / Démarquage | Capacité visée Défense individuelle « homme à homme » Se libérer du marquage individuel |
|---|---|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 attaque - défense : favoriser l'attaque amenée au bout sans turn-over. ➤ 4 zones à franchir. 1 point par zone atteinte. ➤ Tournoi entre 3 équipes de niveau homogène. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un terrain divisé en 4 zones de 10m. ➤ 2 équipes qui s'affrontent, 1 équipe au repos qui dispose d'une fiche d'observation : elle compte les points marqués des 2 équipes en jeu. ➤ La mise en jeu se fait par un « pull » de la défense (lancer en direction de l'équipe adverse). ➤ Au début de chaque point les équipes sont face à face, alignées, derrière les zones à franchir. <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lors de l'engagement, la défense doit prendre conscience de l'importance d'un pull qui arrive dans la zone d'en-but adverse. Si l'engagement est raté, on donne la possibilité à l'attaque de marquer 1, 2 voir 3 pts « gratuits ». (en fonction de la zone où le disque est tombé). Un bon engagement facilite une pression haute pour empêcher l'attaque d'atteindre des zones qui leur rapporte des points. Il faut donc choisir le lanceur qui a le plus de puissance et de technique : la trajectoire doit être longue et planante. ➤ En attaque favoriser les passes courtes dans la profondeur sur un partenaire qui est situé en appui. Dès lors la passe sera facilitée par un appel vers le PD plutôt que vers la cible adverse (il est plus facile de faire une passe à une cible qui se rapproche). Varier les appels pour se démarquer du défenseur. La passe exécutée, se déplacer à son tour pour offrir une solution en appui. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'équipe qui attaque marque 1 point par zone atteinte, soit 4 points possibles. ➤ L'équipe qui défend marque 1 point si elle intercepte le disque (attraper ou faire tomber le frisbee). ➤ En cas de turn-over on retient la dernière zone franchie pour le décompte des points. ➤ Chaque équipe alterne une attaque et une défense. L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de points au meilleur des 5 manches. ➤ Rempporter le tournoi entre les 3 équipes. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Agrandir les distances du terrain ou les réduire en fonction de la qualité du jeu. ➤ L'équipe en défense qui réalise une interception suite à l'engagement peut également marquer 4 points si elle amène son offensive dans la zone d'en-but adverse sans turn-over. ➤ Interdiction de sauter une zone par une passe longue. L'objectif est de favoriser le jeu court. Thème opposé : sauter la zone du milieu. L'objectif est de favoriser le jeu long (pour un niveau 3 ou 4). | |

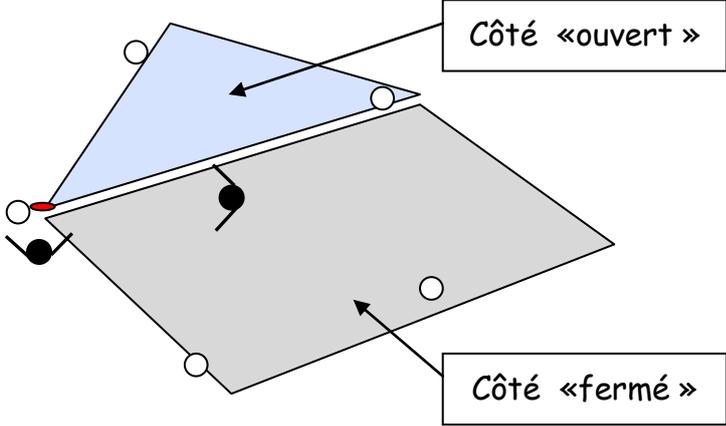
Construire la notion de Force
en défense

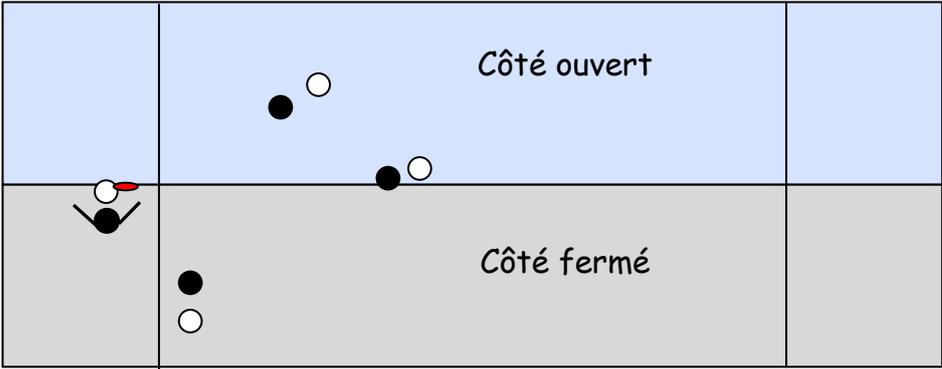


Ces situations se conçoivent à partir
du niveau 3

| Situation 1  | Thème Construire la notion de Force en défense | Capacité visée Optimiser la défense en forçant l'adversaire à jouer dans un espace de jeu voulu |
|---|---|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage de la notion d'espace « forcé » par le défenseur. ➤ L'intérêt de forcer un côté est de diminuer le champ d'intervention des attaquants en s'organisant à l'avance dans l'espace qu'on impose aux attaquants. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 colonne de lanceurs, 1 défenseur et 1 colonne de réceptionneurs ➤ Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre ➤ Le défenseur : il défend de côté et oriente la passe vers un espace voulu, face à lui, appelé « côté ouvert ». Il bouche l'espace se situant dans son dos appelé « côté fermé ». ➤ Le passeur : utiliser son pied pivot pour se démarquer à l'opposé du défenseur et faire la passe du côté où il ne défend pas. ➤ Le réceptionneur : faire l'appel « côté ouvert », c'est-à-dire du côté où le défenseur ne peut gêner le passeur. <div data-bbox="422 913 1380 1209" style="text-align: center;"> </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le défenseur se situe sur le côté du PD pour orienter la passe dans l'espace situé en face de lui, appelé « côté ouvert ». ➤ S'il défend bien de côté, il sera impossible à l'attaquant de faire une passe dans l'espace situé dans le dos du défenseur, appelé « côté fermé ». ➤ Dans cette situation, il est impossible au joueur défendant sur le PD de gêner et d'intervenir sur la trajectoire du disque, surtout si le lanceur se démarque à l'opposé grâce à son pied pivot. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour le défenseur, orienter la passe dans l'espace situé en face de soi. ➤ Pour le passeur, réaliser une passe dans l'espace « forcé » ➤ Pour le réceptionneur, faire l'appel du bon côté et attraper le disque. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le défenseur change de côté pour inverser la « force défensive » ➤ Utiliser la technique appropriée en fonction du positionnement du défenseur : si je suis droitier et qu'il se situe à ma gauche, j'utilise le coup droit. Si il est à ma droite, je lance en revers dans le but de sortir de son champ d'intervention. ➤ Faire la passe dans le côté fermé pour travailler le break | |

| Situation 2  | Thème Construire la notion de Force en défense | Capacité visée Optimiser la défense en forçant l'adversaire à jouer dans un espace de jeu voulu |
|---|--|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le lanceur est forcé le long de la ligne et compté par son défenseur (10 secondes). Il peut faire la passe dans le côté ouvert ou dans le côté fermé. Le réceptionneur est confronté à un défenseur. ➤ Le but est de réduire le champ d'intervention des attaquants : diminuer l'espace côté ouvert (zone de jeu plus sûr pour les attaquants) et augmenter l'espace côté fermé (zone d'incertitude pour l'équipe offensive). | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 colonne de lanceurs, 1 défenseur ; 1 colonne de réceptionneurs avec ses défenseurs. ➤ Revenir dans sa colonne après chaque passage. ➤ Le lanceur devient défenseur, le défenseur va se placer dans la colonne des porteurs de disque. ➤ Réceptionneurs et défenseurs inversent les rôles. ➤ Au départ de l'action, le défenseur est situé face au réceptionneur à environ 2m.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le défenseur sur le lanceur : ouvrir et bouger ses bras pour réduire le champ de solutions de passes. Bien rester de côté sur ses appuis, face à la ligne. Compter les secondes. ➤ Le lanceur : utiliser son pied pivot et les feintes de passe pour s'offrir un angle de lancé possible. Si l'appel du réceptionneur se fait côté fermé, trouver un moyen de se démarquer pour réaliser la passe. ➤ Le réceptionneur : il dispose de 10 secondes pour offrir des solutions de passes. Se démarquer si possible dans le côté ouvert. Pour cela embarquer le défenseur dans le côté fermé pour revenir dans le côté ouvert. Varier la direction et le rythme des appels. ➤ Le défenseur sur le réceptionneur : se positionner pour bloquer les appels dans le côté ouvert. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour le défenseur sur le PD, la passe ne doit pas passer dans le côté fermé. ➤ Pour le passeur, utiliser les techniques appropriées (technique de lancer, pied pivot, feinte) pour se défaire de la pression défensive et atteindre son partenaire. ➤ Pour le réceptionneur, réceptionner le disque. Si possible dans le côté ouvert. ➤ Pour le défenseur sur le réceptionneur : gêner de façon à ce que le lanceur ne dispose pas d'une solution efficace et soit poussé à l'erreur, intercepter le disque. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Placer l'exercice sur la ligne opposée de façon à varier la force et la technique du lancer. | |

| Situation 3  | Thème Construire la notion de Force en défense | Capacité visée Optimiser la défense en forçant l'adversaire à jouer dans un espace de jeu voulu |
|---|--|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Taureau à 5 attaquants avec 2 défenseurs : faire tourner le disque sans se le faire intercepter ou le faire tomber.</u> ➤ Augmenter le champ d'intervention des défenseurs en diminuant celui des attaquants. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un cercle de 5 attaquants avec deux défenseurs au milieu. ➤ Sur le PD, défendre de côté pour forcer l'espace où se situe son partenaire. Ce dernier cherche à anticiper et à couper la trajectoire du disque. ➤ Le PD doit attendre qu'un défenseur soit à son marquage et débute le compte pour exécuter une passe.  | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ « Forcer » la trajectoire des passes vers un espace restreint où la défense peut s'organiser de manière à se situer en position favorable d'interception. ➤ La « force » imposée implique une technique de lancer. La défense peut donc choisir de forcer le coup droit ou le revers en fonction de la faiblesse technique de l'adversaire. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Empêcher la passe soit par une interception soit en provoquant une passe ratée. ➤ Le disque ne doit pas passer « côté fermé ». ➤ Pour les attaquants, ne pas perdre le disque. | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4c2, 5c3, 6c3, etc. | |

| Situation 4  | Thème Construire la notion de Force en défense | Capacité visée Optimiser la défense en forçant l'adversaire à jouer dans un espace de jeu voulu |
|---|--|--|
| But / Objectif | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Match à thème : choisir une Force à tenir durant le match.</u> ➤ Imposer le revers ou le coup droit en forçant un côté quant on est au marquage sur le PD. | |
| Organisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 c 4 sur terrain de Hand ➤ Remarque : le coup droit est plus difficile à maîtriser que le revers quand on débute. Imposer cette technique de lancer va induire davantage d'erreurs de précision des attaquants dans leurs passes. En extérieur quand il y a du vent, le revers est plus sûr. Il est donc intéressant de forcer le coup droit. <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> | |
| Critères de réalisation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se concerter avant le début du point pour choisir de forcer 1 côté impliquant soit le coup droit, soit le revers. ➤ Tenir cette force tout au long du point. ➤ Se placer dans cet espace « forcé » de façon à couper la trajectoire du disque ou celle du joueur dissuadant ainsi la passe. | |
| Critères de réussite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ En attaque, marquer ses points. ➤ En défense, le disque ne doit pas passer « côté fermé ». Le point doit se jouer dans l'espace imposé « côté ouvert ». | |
| Variables | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Changer la force | |