



L'ULTIMATE
COMMISSION JEUNE ET SCOLAIRE

CARNET DE SITUATIONS
PÔLE JUNIOR
Fédéral, UNSS et scolaire


DELPECH Christophe
LABBE Olivier
PELTRE Vincent
SIMONIN Alexandre
TRESTARD Cédric

Elaboration des situations

- ***LABBE Olivier***
- ***LE PEZENNEC Aymeric***
- ***PELTRE Vincent***
- ***SIMONIN Alexandre***



COMPÉTENCES PRIORITAIRES À CONSTRUIRE

NIVEAU 0	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<p>Des jeux pour s'initier</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les lancers - Réceptionner - Pivoter 	<p>3c3 - terrain de 10/20 - Règles simplifiées - Pas de compte - auto arbitrage aidé - Durée de pratique environ 20h effectives</p>	<p>4c4 - terrain de 20/40 - Règles simplifiées - Auto arbitrage (avec aide si besoin) - Durée de pratique environ 30h effectives</p>	<p>5c5 - terrain de 25/50 - Règles juniors - Auto arbitrage - Durée de pratique environ 40h effectives</p>
<p>TECHNIQUE TACTIQUE RÉGLEMENT</p>	<p>ASSURER UNE PASSE PLANANTE ET HORIZONTALE SUR UN PARTENAIRE</p> <p>1- Réaliser des passes planantes en Revers et Coup Droit sur un partenaire 2- Pivoter pour lancer dans une position adaptée (utilisation du pied pivot).</p>	<p>AMÉLIORER SA TECHNIQUE POUR DÉBORDER L'ADVERSAIRE ET LE PRENDRE DE VITESSE</p> <p>1- Gagner en distance de passe et en vitesse d'exécution face à l'adversaire. 2- Pivoter pour passer de Coup droit à Revers (ou inversement) sans se déséquilibrer et sans perdre de temps.</p>	<p>DÉVELOPPER SA TECHNIQUE POUR FAIRE FACE À UNE PRESSION DÉFENSIVE QUI S'INTENSIFIE</p> <p>1- Développer sa technique de lancer face à la marque pour trouver une solution (pied pivot, feinte, fente avant, changement de prise de main). 2- Allonger et exploiter les courbes pour prendre de vitesse l'adversaire. 3- Exploiter les changements de rythme et de direction pour se démarquer.</p>
	<p>FAIRE LES BONS CHOIX SUR UN JOUEUR DÉMARQUÉ</p> <p>1- Porteur : Faire les bons choix avec le disque. 2- Non porteur : se démarquer en Utilisant des appels en appui et en soutien pour faire progresser et ou conserver le disque.</p>	<p>JOUER COURT OU LONG AVEC UN BLOC OFFENSIF EN APPUI. ADAPTER SA DÉFENSE.</p> <p>1- Identifier et exploiter 2 phases de jeu : jouer court pour conserver le disque et jouer long pour accélérer le jeu 2- Structurer le jeu avec un bloc offensif en appui dans la profondeur de façon à créer et libérer des espaces. 3- Défendre en utilisant un marquage individuel.</p>	<p>S'ORGANISER EN STACKS POUR MIEUX EXPLOITER LES ESPACES. ÉQUILIBRER LE RAPPORT DE FORCE EN COMPLEXIFIANT LA DÉFENSE.</p> <p>1- Coordonner les appels (une-deux, ordre d'appels) afin optimiser les solutions pour le porteur. 2- Créer et exploiter collectivement l'espace de jeu (stack vertical). 3- S'organiser collectivement pour exploiter les situations favorables de longue sans perdre le disque. 4- Orienter et bloquer l'attaque en forçant les passes d'un côté. 5- Défendre en zone pour intercepter les trajectoires.</p>
	<p>ASSURER L'AUTO ARBITRAGE EN APPRENANT LES RÈGLES DE BASE AVEC UNE AIDE EXTÉRIEURE</p>	<p>ASSURER L'AUTO ARBITRAGE EN APPLIQUANT LES RÈGLES DE BASE SANS AIDE EXTÉRIEURE</p>	<p>ASSURER L'AUTO ARBITRAGE AVEC LES RÈGLES DANS LEUR TOTALITÉ DE FAÇON AUTONOME</p>

SOMMAIRE

NIVEAU 0
Initiation
et jeux

5 SITUATIONS

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
	Assurer une passe planante et horizontale pour progresser vers la cible en se démarquant face à une défense intermittente	Alterner jeu court et jeu long en s'appuyant sur un bloc offensif en appui, face à une pression défensive au marquage individuel	S'organiser en stacks pour exploiter les espaces et favoriser la continuité des actions face à une pression défensive intense qui s'organise collectivement
TECHNIQUE	8 situations	6 situations	5 situations
TACTIQUE	7 situations	5 situations	6 situations
RÈGLEMENT	2 situations	2 situations	3 situations

49 SITUATIONS

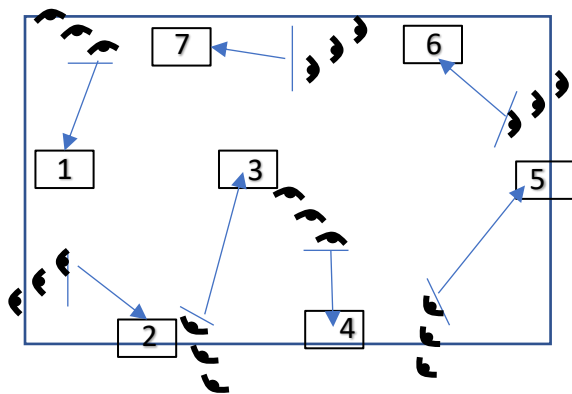
Obstacle majeur pour le joueur : le joueur découvre les trajectoires d'un frisbee et a besoin de manipuler et de répéter dans des positions différentes pour expérimenter des angles de passes variés.

Cap à passer : s'orienter et se mettre de profil pour viser et lancer un frisbee avec une trajectoire planante et horizontale.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 1

LE DISC GOLF

1. Toucher une cible (cage de football, plot en cône, poteau, barrière, etc) en partant d'une zone matérialisée (1 plot ou une ligne au sol). L'atteindre avec le moins de coups possibles. Faire mieux que ses adversaires.
2. Un disque peut rouler au sol. On ne peut pas le stopper.
3. Les distances ne permettent pas de toucher en une fois. On reprend le frisbee et on le relance à l'endroit où il s'est arrêté.
4. Évoluer par groupe de 3 ou 4 joueurs. Chaque groupe commence la partie à une cible différente et tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.
5. Chaque joueur lance chacun son tour. Le joueur le plus loin de la cible est le premier à relancer. Au départ de la cible suivante, patienter que le groupe précédent ait fini.



But :

- Variante du golf, le but est de lancer un disque volant vers une cible matérialisant le « trou ».
- Réaliser un parcours composé de 6 à 10 cibles à toucher en un minimum de lancers.

Conseils :

- Se placer de profil par rapport à la cible.
- Coordonner un quart de rotation du buste avec un avant bras à l'horizontal. Accélérer la fin du mouvement avec un coup de poignet explosif pour donner de la vitesse au frisbee.
- Ne pas chercher à forcer mais juste à avancer en faisant planer le disque.
- Gérer la prise de risque en fonction de la performance de ses adversaires. Assurer le lancer si on est devant, tenter un lancer risqué pour passer devant si l'adversaire est entrain de gagner.

Critères de réussite :

- Le joueur qui réussit le parcours de cibles en moins de coups possibles l'emporte. Soit sur la totalité de la classe, soit sur le groupe, classement garçon – fille possible.

Evolution :

- Diminuer la distance entre la cible et les départs.
- Augmenter la taille des cibles
- + Accroître la distance entre la cible et les départs
- + Diminuer la taille des cibles

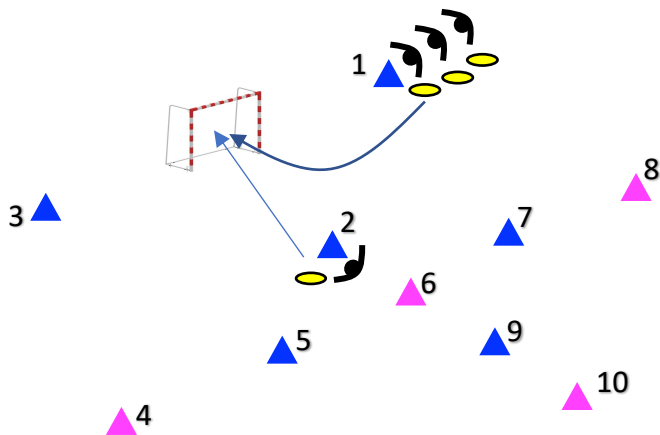
Obstacle majeur pour le joueur : le joueur découvre les trajectoires d'un frisbee et a besoin de manipuler et de répéter dans des positions différentes pour expérimenter des angles de passes variés.

Cap à passer : s'orienter et se mettre de profil pour viser et lancer un frisbee avec une trajectoire planante et horizontale.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

LE TOUR DU MONDE

- 10 positions différentes à des distances et des angles de passes variés.
- Selon le public, premiers plots à 5 mètres ou 8 mètres de la cage. Adapter les distances au niveau des joueurs.
- Chaque joueur débute au plot 1 chacun son tour dans un ordre établi.
- Quand un joueur réussit à mettre le frisbee dans la cible, il tente tout de suite au plot suivant. Si la tentative est ratée il attend que son tour revienne. Tant que le frisbee n'est pas mis dans la cage, interdiction de passer au plot suivant.
- La trajectoire du disque peut toucher le sol avant de rentrer dans la cage.



But :

- Mettre le frisbee dans la cage à partir de 10 plots situés à des positions différentes en suivant un ordre précis.
- Être le premier à réaliser le tour du monde.

Conseils :

- Se placer de profil par rapport à la cible.
- Coordonner un quart de rotation du buste avec un avant bras à l'horizontal. Accélérer la fin du mouvement avec un coup de poignet explosif pour donner de la vitesse au frisbee.
- Sur les côtés tester des trajectoires avec une courbe intérieur qui revient. Prendre connaissance de la position de l'assiette du disque au moment du lancer.

Critères de réussite :

- Chaque fois que la cible est atteinte, le joueur marque un point.
- Celui qui a marqué le plus de points gagne la compétition.
- En cas d'égalité : finale à partir du départ le plus éloigné de la cible. Le premier qui touche la cible l'emporte.

Evolution :

- Diminuer la distance entre la cible et les départs.
- Augmenter la taille des cibles
- 1 tentative par plot. 1 pt si ça rentre dans la cible. Tout le monde fait le tour. On comptabilise les pts.
- + Accroître la distance entre la cible et les départs
- + Diminuer la taille des cibles
- + La tentative n'est pas validée si la trajectoire touche le sol avant de rentrer dans la cage.

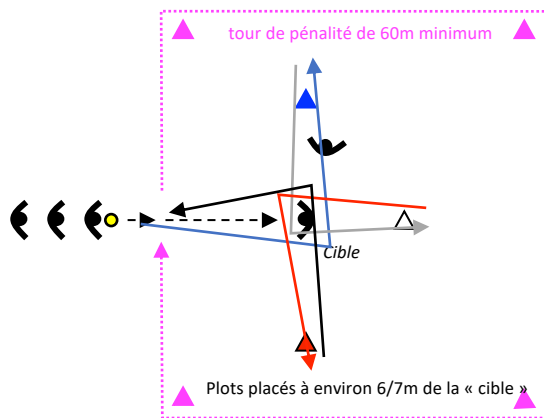
Obstacle majeur pour le joueur : Envoyer le disque dans la direction voulue et avec suffisamment de rotation pour qu'il plane. Le disque est souvent lâché incliné et pas au bon moment. La position n'est pas la bonne. Peur du disque à la réception

Cap à passer : Lancer un frisbee avec une trajectoire planante et horizontale facile à réceptionner sur un joueur statique

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 3

LE BIATHLON

1. Le jeu démarre au signal de l'entraîneur
2. J'effectue la croix le plus vite possible en passant bien derrière les plots (bleu/blanc/rouge) et en contournant mon partenaire « cible » situé au centre de la croix.
3. Une fois la croix effectuée, je reçois une passe courte (3/4m) d'un partenaire, je pivote et fais une passe d'environ 8m à mon partenaire « cible »
4. La « cible » est « collé au sol », les pieds joints sans possibilité de sauter. Il doit réceptionner la passe de son partenaire.
5. Passe ratée = tour de pénalité d'environ 60m
6. Drop = tour de pénalité
7. Le coureur suivant peut partir quand la passe à la « cible » est correctement réceptionnée ou quand le partenaire ayant effectué le tour de pénalité est passé devant lui.
8. Le joueur « cible » change à chaque passage



But :

- Etre la première équipe à terminer le « biathlon »
- Passe précise de 8m, après effort

Conseils :

- Les trajectoires de course forment des angles et non des courbes. Pour cela, blocage derrière le plot pour un changement de direction explosif.
- Le disque tourne grâce à l'action du poignet en fin de mouvement.
- En revers, je me place de profil. J'imagine que mon disque glisse sur une table. Le coude avance puis l'avant bras se déroule vers la cible. La souplesse du poignet en fin de lancer va permettre d'imprimer la rotation. Pas d'hyper flexion du poignet.
- En coup droit, je suis face à ma cible. Je veille à baisser les doigts vers le sol au départ (je ne vois pas le dessin sur le disque). Je ne recule pas le disque derrière moi lors du lancer. Le coude avance en premier puis l'avant-bras et je finis mon geste en poussant le disque avec mon majeur. Mes doigts finissent vers la poitrine de mon partenaire.

Critères de réussite :

- Nous avons gagné lorsque nous avons terminé en premier le biathlon (= dernière passe réussie ou dernier tour de pénalité effectué)
- Je réussis à passer efficacement le disque après un effort intense
- Je pivote pour me placer correctement

Evolution :

- Réduire les distances de course et/ou de passe
- Ne pas imposer le type de passe et laisser le choix au joueur pour augmenter son efficacité.
- La cible peut bouger un pied (mais a tout de même un pied pivot).
- + Augmenter les distances de passes
- + Imposer le type de passe
- + Le coureur devient joueur cible après son passage (=> catch après effort)

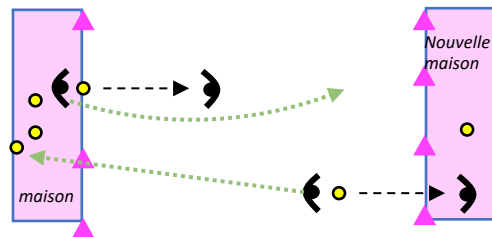
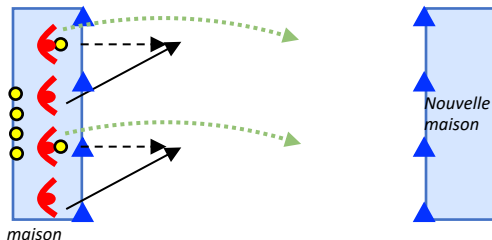
Obstacle majeur pour le joueur : beaucoup de déchet à cause d'une assiette du disque souvent inclinée avec un mouvement de bras du bas vers le haut qui provoquent des trajectoires hautes et fuyantes s'éloignant du lanceur et impossible à récupérer. Peur à la réception du disque.

Cap à passer : lancer un frisbee avec une trajectoire planante et horizontale facile à réceptionner sur un joueur statique.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 4

LES DÉMÉNAGEURS

1. Chaque équipe débute dans sa « maison », derrière la ligne. Elle réfléchit au préalable sur la stratégie à adopter pour gagner (binômes, trinômes, tous ensemble,...).
2. Au signal, les joueurs transportent les disques dans la « nouvelle maison », en se faisant des passes.
3. Lorsque le joueur attrape le disque, il ne peut se déplacer avec. Il doit alors pivoter pour se placer correctement avant de faire sa passe.
4. Si le disque tombe à terre tous les joueurs jouant avec le ramènent dans la maison de départ pour le « ressusciter ».
5. La première passe n'est jamais faite par le même joueur.



But :

- Etre la première équipe à avoir déménagé tous ses disques dans la « nouvelle maison »
- S'organiser collectivement pour faire progresser le disque vers un en-but
- Courir - réceptionner - pivoter et passer
- Comprendre & connaître les règles de base de l'ultimate

Conseils :

- Effectuer la passe uniquement lorsque la distance me semble adaptée à mon niveau d'exécution.
- Le pivot: Une fois le disque réceptionné, je me « transforme en compas ». Pour les droitiers, mon pied droit est « le crayon » et le pied gauche « la pointe du compas ». Le pied gauche est ancré au sol sur la pointe du pied afin de me permettre de pivoter à 360°. Le pied droit est mobile et me permet de placer mon corps correctement. Le disque et le « crayon » sont comme liés et bougent simultanément.
- Lors du lancer, le disque tourne grâce à l'action du poignet en fin de mouvement.
- En revers, je me place de profil. J'imagine que mon disque glisse sur une table. Le coude avance puis l'avant bras se déroule vers la cible. La souplesse du poignet en fin de lancer va permettre d'imprimer la rotation. Pas d'hyper flexion du poignet.
- En coup droit, je suis face à ma cible. Je veille à baisser les doigts vers le sol au départ (je ne vois pas le dessin sur le disque). Je ne recule pas le disque derrière moi lors du lancer. Le coude avance en premier puis l'avant-bras et je finis mon geste en poussant le disque avec mon majeur. Mes doigts finissent vers la poitrine de mon partenaire.

Critères de réussite :

- Nous avons été les plus rapides à déménager tous nos disques
- Je réalise des passes à ma portée
- Mes passes planent efficacement vers mon partenaire
- Dès que j'attrape le disque je pivote sur le bon pied et me place correctement (de profil ou de face).

Evolution :

- Réduire la distance de jeu et/ou autoriser le piétinement (cerceau invisible dans lequel je reste tant que je n'ai pas passer
- Chaque disque dispose d'un nombre de vies (1 ou 2) permettant de poursuivre son transport même s'il tombe en chemin
- Chaque disque vaut 3 points. S'il tombe une fois, il n'en vaut plus que 2 et ainsi de suite. S'il ne vaut plus rien on ne peut plus le jouer.
- + Si le disque tombe à terre, il est dit « mort » et est retiré du jeu.
- + Imposer le type de passe et/ou catch à une main (« bonne » ou « mauvaise »)
- + Retour au départ si le pivot est mal exécuté
- ++ Rajouter un défenseur ou plus

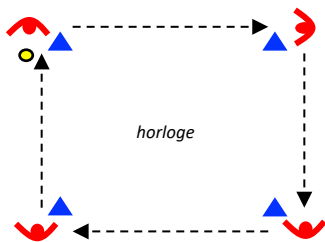
Obstacle majeur pour le joueur : Envoyer le disque dans la direction voulue et avec suffisamment de rotation pour qu'il plane. Le disque est souvent lâché incliné et pas au bon moment. La position n'est pas la bonne. Peur du disque à la réception.

Cap à passer : Lancer un frisbee avec une trajectoire planante et horizontale facile à réceptionner sur un joueur statique

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 5

L'HORLOGE

1. Effectuer la passe qui convient (en fonction du sens de circulation du disque). Revers si l'horloge tourne vers la gauche et en coup droit si elle tourne vers la droite (pour les droitiers).
2. Je peux quitter ma position initiale pour sauver la passe de mon partenaire. Si je la réceptionne, je la joue de ma nouvelle position. Dans le cas contraire, je me replace.
3. Je pivote pour me placer correctement avant d'effectuer ma passe.
4. Quand je suis relayeur, je sprinte jusqu'au plot et contre-cut vers le porteur du disque, qui me fait une passe de 5/8m. Dès que sa passe est faite, il part à son tour jusqu'au plot et ainsi de suite.
5. Une fois les 20 passes réussies les relayeurs crient « stop » pour que l'horloge s'arrête.
6. Les équipes changent de rôle.



relayers

But :

- Pour les joueurs placés dans l'horloge, marquer un maximum de points en réussissant le plus de passe.
- Pour les relayeurs, effectuer le plus rapidement possible 20 passes afin de stopper l'horloge.
- Passe réussie = 1 point (pour les joueurs de l'horloge)

Conseils :

- Les trajectoires de course forment des angles et non des courbes. Pour cela, blocage derrière le plot pour un changement de direction explosif.
- Le pivot: Une fois le disque réceptionné, je me « transforme en compas ». Pour les droitiers, mon pied droit est « le crayon » et le pied gauche « la pointe du compas ». Le pied gauche est ancré au sol sur la pointe du pied afin de me permettre de pivoter à 360°. Le pied droit est mobile et me permet de placer mon corps correctement. Le disque et le « crayon » sont comme liés et bougent simultanément.
- Lors du lancer, le disque tourne grâce à l'action du poignet en fin de mouvement.
- En revers, je me place de profil. J'imagine que mon disque glisse sur une table. Le coude avance puis l'avant bras se déroule vers la cible. La souplesse du poignet en fin de lancer va permettre d'imprimer la rotation. Pas d'hyper flexion du poignet.
- En coup droit, je suis face à ma cible. Je veille à baisser les doigts vers le sol au départ (je ne vois pas le dessin sur le disque). Je ne recule pas le disque derrière moi lors du lancer. Le coude avance en premier puis l'avant-bras et je finis mon geste en poussant le disque avec mon majeur. Mes doigts finissent vers la poitrine de mon partenaire.

Critères de réussite :

- Nous avons gagné lorsque nous avons effectué le plus de passes dans l'horloge.
- Je réussis à passer efficacement le disque en revers et en coup droit.
- Mon pied qui est du côté du disque pivote à chaque fois avant de faire ma passe (le droit pour les droitiers).

Evolution :

- Réduire la distance de passe
- Ne pas imposer le type de passe et laisser le choix au joueur pour augmenter son efficacité.
- Si le pivot est compliqué, on imagine être dans un petit cerceau à la réception du disque duquel on ne peut sortir avant d'avoir fait la passe
- + Augmenter les distances de passes
- + Augmenter son pivot

Obstacle majeur pour le joueur : le joueur éprouve des difficultés pour lancer et réceptionner correctement une passe. Les trajectoires sont hors de portée du réceptionneur (hautes, fuyantes, inclinées, vers le sol). Il y a une appréhension à la réception du disque.

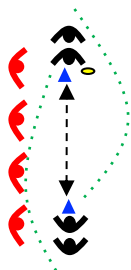
Cap à passer : lancer un frisbee avec une trajectoire planante et horizontale qui facilite la réception. Favoriser la répétition des passes dans le but d'automatiser le geste. On veillera pour des débutants à des distances de passes adaptées (5 à 8m) sur des joueurs statiques dans un premier temps.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 1

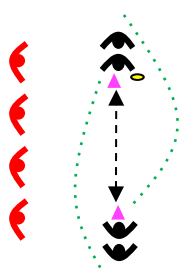
PASSE ET VA COLONNE

1. 6 équipes de 4 avec chasubles.
2. Une équipe en observation, une équipe en action pendant une minute. Inverser les rôles.
3. La situation : l'équipe est divisée en 2 colonnes de joueurs face à face à une distance de 5m (pour des débutants).
4. Faire une passe à son partenaire en face et courir se placer dans la colonne opposée.
5. Interdiction de se déplacer pour réceptionner le frisbee.

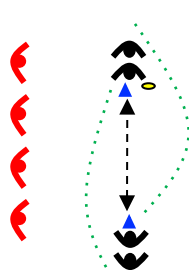
T1



T2



T3



But :

- Passes planantes sur un partenaire statique.
- Marquer le plus de points possible en une minute avec son équipe.
- Chaque passe réussie = 1 pt.
- Matches montantes / descendantes

Conseils :

- Se mettre de profil pour lancer.
- Réception à deux mains en mode sandwich.
- Seul le pied pivot et une fente avant sont autorisées pour s'allonger et récupérer un frisbee qui n'est pas précis.
- Permettre 4 rotations afin qu'éventuellement ceux qui sont sur le dernier « terrain » puissent remonter malgré une défaite.

Critères de réussite :

- Être l'équipe qui a réalisé le plus de points pour monter. En cas d'égalité, tirage au sort.
- Remporter ses duels pour se retrouver et rester sur le terrain n°1.

Evolution :

- Diminuer ou augmenter les temps de lancer.
- + Reprendre le compte à zéro quand le disque tombe au sol.
- + Toutes les 5 passes réussies, la colonne du bas recule son plot d'un mètre. A l'issue du duel, on constate quelle est l'équipe qui a atteint la plus grande distance de passe.

Obstacle majeur pour le joueur : les joueurs ne parviennent pas à faire une passe dans la course avec le bon timing entre le disque et le déplacement du receveur.

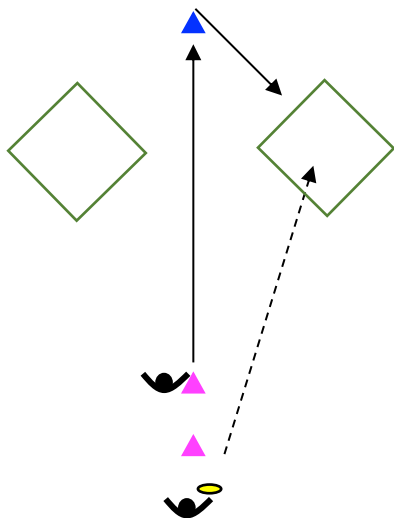
Cap à passer : Trouver le moment de déclenchement de la passe pour faire voler le disque dans la course du receveur.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

LE CONTRE APPEL

Zone matérialisée pour trouver le bon timing de passe sur un joueur en mouvement

1. Un porteur de disque doit faire la passe sur son receveur qui au préalable a couru vers un plot vers le fond pour revenir vers la zone de son choix, à droite ou à gauche.
2. La passe doit être faite dans la course du receveur.
3. On peut imposer revers à gauche et coup droit à droite.



But :

- Faire des passes dans la course et dans la zone visée à un partenaire en mouvement.

Conseils :

- Prise revers et prise coup droit.
- Pivoter pour bien placer ses appuis en revers et en coup droit.
- Donner de la rotation au disque avec un coup de poignet sec.
- Déclencher la passe en avance, en fonction de la distance et de la vitesse de course de mon partenaire.
- Lâcher le disque devant soi en revers et sur le côté et en coup droit.

Critères de réussite :

- Atteindre son partenaire dans la zone avec un disque qui plane.
- Le partenaire l'attrape sans avoir besoin de s'arrêter ou de se retourner.

Evolution :

- Approcher les zones du porteur de disque et les écarter plus sur le côté.
- Revers uniquement.
- + Ajouter un ou plusieurs défenseurs :
devant le porteur : immobile > bras en mouvement > bras + mobile sur ses appuis.
Sur le receveur : en retard au départ, + ou - loin du receveur.
- + Eloigner les zones du porteur.
- + Possibilité de changer de zone visée (à l'initiative soit du receveur avec un contre appel, soit du lanceur avec une feinte).

Obstacle majeur pour le joueur : les joueurs ne parviennent pas à faire une passe dans la course avec le bon timing entre le disque et le déplacement du receveur.

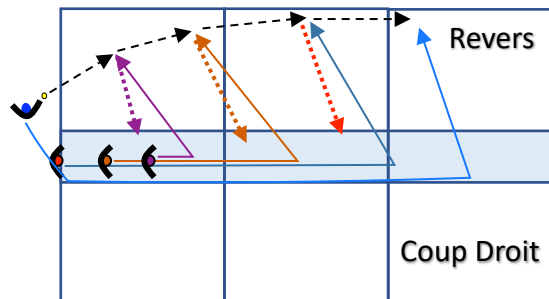
Cap à passer : Trouver le moment de déclenchement de la passe pour faire voler le disque dans la course du receveur.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 3

LE TRAIN

Apprécier le bon timing de passe sur un joueur en mouvement et se coordonner pour assurer la continuité

1. Les trois coureurs se placent en file indienne (« train ») dans le 1/3 central de leur zone.
2. Ils progressent vers la zone d'en-but adverse en courant tranquillement dans l'axe du terrain.
3. Situé à environ 12 mètres du disque, le joueur le plus loin du disque (« la locomotive ») effectue un appel en force en direction du disque. On note un changement d'allure à ce moment. Et ainsi de suite.
4. Le porteur fait une passe planante devant le coureur afin qu'il l'attrape sans avoir à ralentir ou changer de direction.
5. Le lanceur se replace vite en queue de train et effectuera son appel lorsqu'il deviendra à son tour le joueur le plus éloigné du disque (« la locomotive »).



But :

- Faire progresser le disque en passant le disque à un partenaire en mouvement, en revers et en coup droit
- Se déplacer et se placer efficacement
- Organiser/coordonner les déplacements des joueurs

Conseils :

- Procéder par essai/erreur afin de déterminer le moment où je dois déclencher ma passe
- En fonction du type de lancer, saisir correctement le disque et s'orienter correctement grâce à un pivot.
- Je passe en revers si mon partenaire va vers ma gauche, et je fais un coup droit s'il va sur ma droite.
- Les coureurs regardent la position du disque pour se placer efficacement (à une douzaine de mètres du receveur).
- Le coureur déclenche sa course vers le porteur quand il le regarde (ce qui suppose qu'il est pivoté)

Critères de réussite :

- J'ai réussi lorsque mon partenaire attrape le disque dans sa course sans avoir ralenti n changé de direction.
- Nous avons fait progresser le disque jusqu'à la zone d'en-but sans qu'il ne tombe.

Evolution :

- Les receveurs sont placés au préalable en « stack » et reculent au fur et à mesure que le disque avance (= moins de course)
- Matérialiser les zones dans lesquelles les passes doivent être réceptionnées.
- + Imposer d'autres appels (cut/contre-cut) que celui « en force »
- + Induire un recentrage en plaçant un défenseur « raisonné » face au porteur (après une ou deux passes vers l'avant)

Obstacle majeur pour le joueur : les joueurs ne parviennent pas à faire une passe dans la course avec le bon timing entre le disque et le déplacement du receveur.

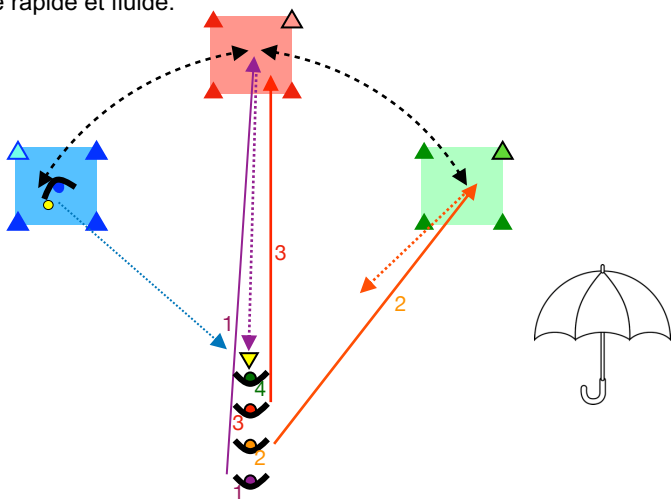
Cap à passer : Trouver le moment de déclenchement de la passe pour faire voler le disque dans la course du receveur.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 4

LE PARAPLUIE

Zone matérialisée pour aider à apprécier le bon timing de passe sur un joueur en mouvement dans le cadre d'un dump swing

1. Le dernier du stack (1) effectue un appel dans la zone rouge pour recevoir la passe en soutien (« dump ») du lanceur situé en zone bleu. Une fois la passe effectuée, le lanceur situé dans la zone bleu se replace très rapidement en tête de « stack » près du plot jaune pour libérer cet espace.
2. Dans le bon timing, le joueur suivant qui devient dernier de stack (2) effectue son appel dans la zone verte. Cette passe complète le swing (le disque va d'un couloir à l'autre en passant par le centre). Le joueur 2 qui vient de faire la passe sprint en tête du stack pour libérer l'espace.
3. On repart de l'autre côté en procédant de la même façon.
4. Libérer rapidement les zones de passes en se replaçant en sprint dans le stack. Faire son appel dès que le disque vient d'être réceptionné afin d'assurer une continuité rapide et fluide.



But :

- Faire une passe à un partenaire en mouvement, en revers et en coup droit
- Comprendre le dump/swing
- Se replacer rapidement

Conseils :

- Procéder par essai/erreur afin de déterminer le moment où je dois déclencher ma passe
- En fonction du type de lancer, saisir correctement le disque et s'orienter correctement grâce à un pivot.
- Je passe en revers si mon partenaire va vers ma gauche, et je fais un coup droit s'il va sur ma droite.
- Les coureurs regardent la position du disque pour se placer efficacement (à une douzaine de mètres du receveur).
- Le coureur déclenche sa course vers le porteur quand il le regarde (ce qui suppose qu'il est pivoté)

Critères de réussite :

- J'ai réussi lorsque mon partenaire attrape le disque dans sa course sans avoir ralenti ni changé de direction.
- Nous déplaçons le disque d'un côté à l'autre (dump/swing)
- Nous effectuons X passes de suite, sans faire tomber le disque

Evolution :

- voir exercice sans continuité
- placer un plot au milieu de la trajectoire de course afin de donner un repère au lanceur qui pourra plus facilement identifier le moment où il doit déclencher sa passe
- + matérialiser la zone de passe uniquement avec un plot.
- + demander un cut/contre-cut « pertinent » (dans la logique du jeu) avant de recevoir la passe
- + passe vers l'avant après le swing

Obstacle majeur pour le joueur : Les joueurs ne parviennent pas à faire une passe dans la course avec le bon timing entre le disque et le déplacement du receveur. Les joueurs restent les pieds figés au sol et tournent le buste pour s'orienter au mieux, ou ils piétinent pour se placer correctement.

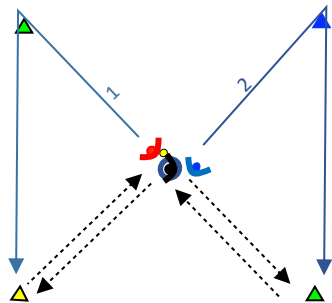
Cap à passer : Trouver le moment de déclenchement de la passe pour faire voler le disque dans la course du receveur. Pivoter sur le « bon pied » afin de s'orienter correctement (de face ou de profil) avant de faire la passe.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 5

LE MENEUR

S'orienter dans la direction de course de son partenaire grâce à son pied pivot pour se mettre dans une position adaptée de lancer

1. « Le meneur » place son pied pivot dans le cerceau situé au centre d'un carré d'environ 10 mètres de côté.
2. Le premier coureur se place devant le meneur, pendant que le deuxième veillera à être constamment dans son dos.
3. court vers le plot vert puis effectue un appel à vive allure vers le plot jaune ou bleu. Le meneur pivote pour ensuite faire la passe en direction du plot où va son partenaire. Une fois le disque attrapé, le pivote et renvoie le disque au meneur.
4. veille à se placer dos au meneur durant cette première phase. Au moment où le disque est attrapé par le meneur, il court vers le plot situé face à lui et choisit d'aller en direction du plot situé à sa droite ou à sa gauche.
5. Après avoir rendu le disque au meneur, se place dans le dos du meneur et ainsi de suite.
6. Changer le meneur dès qu'il a fait 6 passes



But :

- Pivoter de manière efficace afin de s'orienter correctement
- Faire une passe à un partenaire en mouvement, en revers et en coup droit

Conseils :

Pivoter

- En possession du disque, je me transforme en « compas ». « Le crayon » est le pied qui est situé du même côté que le disque (le droit pour les droitiers). L'autre pied est « la pointe » du compas (le gauche pour les droitiers)
- « Le crayon » est mobile. Il est comme lié au disque. Les deux se déplacent simultanément, le pied se trouvant tout le temps à l'aplomb du disque.
- En levant le talon du pied gauche, le lanceur peut pivoter à 360°.

Passer

- Procéder par essai/erreur afin de déterminer le moment où je dois déclencher ma passe
- En fonction du type de lancer, saisir correctement le disque et s'orienter correctement grâce à un pivot.
- Je passe en revers si mon partenaire va vers ma gauche, et je fais un coup droit s'il va sur ma droite.

Critères de réussite :

- J'ai réussi lorsque je pivote sur le bon pied.
- J'ai réussi lorsque j'effectue la « bonne passe » en m'étant orienté correctement.
- J'ai réussi lorsque mon partenaire attrape le disque dans sa course sans avoir ralenti ni changé de direction.

Evolution :

- Réduire les distances de course et de passe
- On impose le type de passe (moins d'incertitude).
- On attend que le meneur se retourne pour partir.
- + Augmenter les distances de passe.
- + Le deuxième coureur part avant que le meneur réceptionne le disque (quand le disque vol vers lui)
- + Imposer au meneur de faire une feinte de passe pour que le coureur contre-cut vers le plot d'où il vient.

Obstacle majeur pour le joueur : Les joueurs ne parviennent pas à faire une passe dans la course avec le bon timing entre le disque et le déplacement du receveur. Les joueurs restent les pieds figés au sol et tournent le buste pour s'orienter au mieux, ou ils piétinent pour se placer correctement.

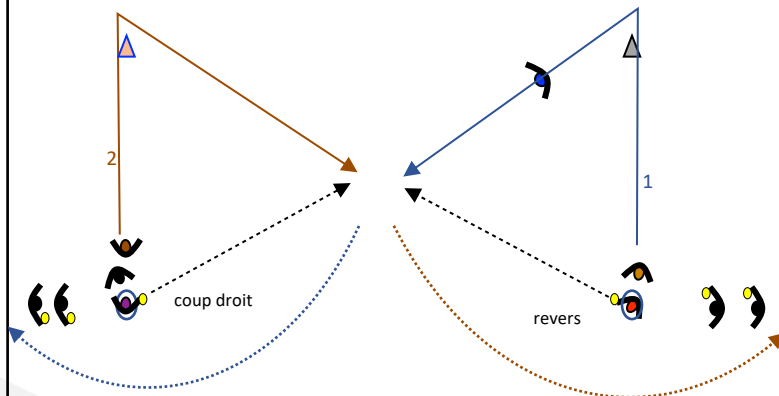
Cap à passer : Trouver le moment de déclenchement de la passe pour faire voler le disque dans la course du receveur. Pivoter sur le « bon pied » afin de s'orienter correctement (de face ou de profil) avant de faire la passe.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 6

LE M

S'orienter dans la direction de course de son partenaire grâce à son pied pivot pour se mettre dans une position adaptée de lancer

1. On place un défenseur face au lanceur. Défense « raisonnée » ayant pour but d'obliger le porteur à pivoter avant de faire sa passe.
2. Le porteur du disque place le bon pied dans l'anneau placé au sol et attend le changement de direction du coureur pour effectuer son pivot.
3. Le coureur se dirige à vive allure vers le plot situé face à lui et contre-cut vers le centre de l'atelier pour réceptionner la passe de son partenaire. Il change ensuite de côté et se place derrière les joueurs en attente



But :

- Pivoter de manière efficace afin de s'orienter correctement
- Faire une passe à un partenaire en mouvement, en revers et en coup droit

Conseils :

Pivoter

- En possession du disque, je me transforme en « compas ». « Le crayon » est le pied qui est situé du même côté que le disque (le droit pour les droitiers). L'autre pied est « la pointe » du compas (le gauche pour les droitiers)
- « Le crayon » est mobile. Il est comme lié au disque. Les deux se déplacent simultanément, le pied se trouvant tout le temps à l'aplomb du disque.
- En levant le talon du pied gauche, le lanceur peut pivoter à 360°.
- Procéder par essai/erreur afin de déterminer le moment où je dois déclencher ma passe

Lancer

- En fonction du type de lancer, saisir correctement le disque et s'orienter correctement grâce à un pivot.
- Je passe en revers si mon partenaire va vers ma gauche, et je fais un coup droit s'il va sur ma droite.

Critères de réussite :

- J'ai réussi lorsque je pivote sur le bon pied.
- J'ai réussi lorsque j'effectue la « bonne passe » en m'étant orienté correctement.
- J'ai réussi lorsque mon partenaire attrape le disque dans sa course sans avoir ralenti ni changé de direction.

Evolution :

- Réduire les distances de course et de passe
- On matérialise la zone de réception
- On place un ou deux plots sur la deuxième trajectoire de course (entre le plot et la zone de réception) afin de donner de repères temporels au lanceur.
- + Augmenter les distances de passe.
- + Le joueur situé dans l'anneau n'a pas de disque et regarde son coureur. Il reçoit une passe du partenaire situé dans la file d'attente. Ce dernier l'appelle juste avant que le coureur arrive au plot. Le lanceur reçoit la passe et effectue rapidement un pivot pour passer au coureur.

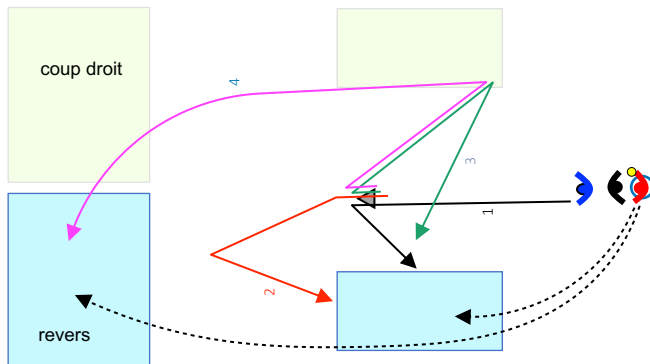
Obstacle majeur pour le joueur : Les joueurs ne parviennent pas à faire une passe dans la course avec le bon timing entre le disque et le déplacement du receveur. Les joueurs restent les pieds figés au sol et tournent le buste pour s'orienter au mieux, ou ils piétinent pour se placer correctement.

Cap à passer : Trouver le moment de déclenchement de la passe pour faire voler le disque dans la course du receveur. Pivoter sur le « bon pied » afin de s'orienter correctement (de face ou de profil) avant de faire la passe.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 7

S'orienter dans la direction de course de son partenaire grâce à son pied pivot pour se mettre dans une position adaptée de lancer

1. On place un défenseur 🛡️ face au lanceur 🏃
2. Le lanceur 🏃 place son pied pivot dans l'anneau. Le receveur 🏃 effectue une course de 10m jusqu'au plot matérialisé et se retourne pour réceptionner la passe. Le lanceur 🏃 pivote et s'oriente pour faire une passe en revers. La défense est « raisonnée ».
3. Le receveur effectue dans un ordre chronologique, les 4 appels ci-dessous (que l'on effectue en match). Il revient au point de départ après chaque réception.
4. Une fois effectué les 4 appels, on change les rôles. Tout le monde passe à tous les postes.
5. Quand tout le monde est passé, on effectue les mêmes mêmes appels mais de l'autre côté pour solliciter un pied pivot côté coup droit.



But :

- Pivoter de manière efficace afin de s'orienter correctement
- Faire une passe à un partenaire en mouvement, en revers et en coup droit

Conseils :

Pivoter

- En possession du disque, je me transforme en « compas ». « Le crayon » est le pied qui est situé du même côté que le disque (le droit pour les droitiers). L'autre pied est « la pointe » du compas (le gauche pour les droitiers)
- « Le crayon » est mobile. Il est comme lié au disque. Les deux se déplacent simultanément, le pied se trouvant tout le temps à l'aplomb du disque.
- En levant le talon du pied gauche, le lanceur peut pivoter à 360°.
- Procéder par essai/erreur afin de déterminer le moment où je dois déclencher ma passe

Lancer

- En fonction du type de lancer, saisir correctement le disque et s'orienter correctement grâce à un pivot.
- Je passe en revers si mon partenaire va vers ma gauche, et je fais un coup droit s'il va sur ma droite.

Critères de réussite :

- J'ai réussi lorsque je pivote sur le bon pied.
- J'ai réussi lorsque j'effectue la « bonne passe » en m'étant orienté correctement.
- J'ai réussi lorsque mon partenaire attrape le disque dans sa course sans avoir ralenti ni changé de direction.
- J'ai réussi lorsque j'effectue correctement les appels/contre-appels

Evolution :

- Réduire les distances de passe
- Supprimer la défense
- Le joueur dans l'anneau commence avec le disque en main.
- Supprimer les zones de réception
- Le côté de passe n'est pas imposé
- Retarder la première passe en imposant le momentum pour se retourner.
- + Défense réelle (comme en match)

Obstacle majeur pour le joueur : Les joueurs ne parviennent pas à faire une passe dans la course avec le bon timing entre le disque et le déplacement du receveur. Les joueurs restent les pieds figés au sol et tournent le buste pour s'orienter au mieux, ou ils piétinent pour se placer correctement.

Cap à passer : Trouver le moment de déclenchement de la passe pour faire voler le disque dans la course du receveur. Pivoter sur le « bon pied » afin de s'orienter correctement (de face ou de profil) avant de faire la passe.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 8

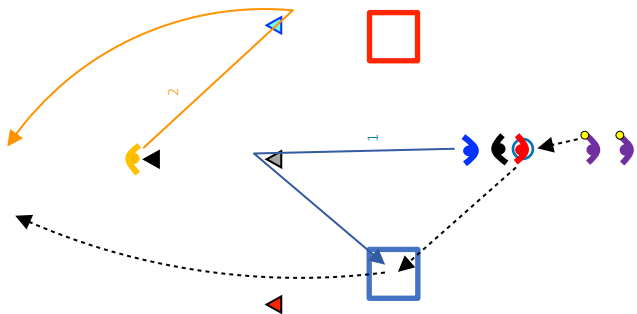
Identifier la direction de course de son partenaire pour lancer dans une situation adaptée en s'orientant vers lui grâce à son pied pivot

1- On place un défenseur 🖐️ face au lanceur sans disque placé dans l'anneau 🏹. Défense « raisonnée » ayant pour but d'obliger le porteur à pivoter avant de faire sa passe.

2- Le lanceur 🏹 place son pied pivot dans l'anneau et regarde en direction du plot vert. Au moment où il le décide (avant que le coureur arrive au plot vert), il se retourne pour réceptionner une passe du joueur 🏹 placé derrière lui 🏹. Disque en main, il pivote pour s'orienter et faire la passe au 1er coureur

3- Le coureur 🏹 se dirige à vive allure vers le plot vert situé face à lui et contre-cut vers le carré imposé, pour réceptionner la passe de son partenaire.

4- Dès que le deuxième coureur 🏹 identifie le carré vers lequel se dirige le premier coureur, il fait un appel du côté opposé et contre-cut après le plot pour recevoir une passe « mi-longue » ou « longue » de 🏹



But :

- Pivoter de manière efficace afin de s'orienter correctement
- Faire une passe à un partenaire en mouvement, en revers et en coup droit

Conseils :

Pivoter

- En possession du disque, je me transforme en « compas ». « Le crayon » est le pied qui est situé du même côté que le disque (le droit pour les droitiers). L'autre pied est « la pointe » du compas (le gauche pour les droitiers)
- « Le crayon » est mobile. Il est comme lié au disque. Les deux se déplacent simultanément, le pied se trouvant tout le temps à l'aplomb du disque.
- En levant le talon du pied gauche, le lanceur peut pivoter à 360°.
- Procéder par essai/erreur afin de déterminer le moment où je dois déclencher ma passe

Lancer

- En fonction du type de lancer, saisir correctement le disque et s'orienter correctement grâce à un pivot.
- Je passe en revers si mon partenaire va vers ma gauche, et je fais un coup droit s'il va sur ma droite.

Critères de réussite :

- J'ai réussi lorsque je pivote sur le bon pied.
- J'ai réussi lorsque j'effectue la « bonne passe » en m'étant orienté correctement.
- J'ai réussi lorsque mon partenaire attrape le disque dans sa course sans avoir ralenti ni changé de direction.

Evolution :

- Réduire les distances de course et de passe
- On matérialise la deuxième zone de réception
- On place un ou deux plots sur la deuxième trajectoire de course (entre le plot et la zone de réception) afin de donner de repères temporels au lanceur.
- + Augmenter les distances de passe.
- + Supprimer les zones de réception
- + Le premier coureur va dans le carré qu'il veut
- + Retarder la première passe en imposant le momentum pour se retourner.
- + Forcer un côté et imposer ou non au premier coureur le côté où l'on reçoit le disque
- + + Défense réelle (comme en match)

Obstacle majeur pour le joueur : les joueurs ne parviennent pas à faire une passe dans la course avec le bon timing entre le disque et le déplacement du receveur.

Cap à passer : Trouver le moment de déclenchement de la passe pour faire voler le disque dans la course du receveur.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 1

3c1 / Passes de zone à zone.
Faire le bon choix disque en main.



1. Deux attaquants doivent faire une passe à un partenaire dans la zone d'en face.
2. Un défenseur qui reste dans la zone intermédiaire tente d'intercepter les passes.
3. Les attaquants peuvent se faire des passes entre eux avant de tenter la « passe décisive ».
4. Le défenseur compte 10 secondes à chaque possession d'un joueur.
5. Chacun a le droit de bouger tant qu'il veut dans sa zone.
6. Si la passe réussit, je suis et vais me placer dans la zone du receveur afin de l'aider si besoin.
7. Changer les rôles régulièrement de façon à ce que tout le monde passe défenseur (travail secondaire de prise d'information du défenseur sur le placement et les déplacements du futur receveur et d'appuis / vivacité pour le suivre et empêcher les passes).

But :

- Faire un maximum de passes de zone à zone en 2 minutes.

Conseils :

- Je me démarque en sortant de l'ombre du défenseur, en me décalant sur un côté.
- Je reste à distance de passe du porteur avec qui je garde un contact visuel.
- J'utilise des accélérations et des changements de direction brusques pour surprendre le défenseur dans son dos.
- Disque en main, je regarde si un joueur est démarqué devant moi.
- Si oui je lui fais la passe.
- Si non je patiente disque en main ou je joue avec mon coéquipier en soutien.
- Je peux aussi faire une feinte pour embarquer le défenseur et donner du temps à mon partenaire pour se démarquer.

Critères de réussite :

- Le défenseur ne touche pas le disque
- Réussir 25 passes minimum en 2 minutes

Evolution :





- Ajouter un receveur
- Zone défenseur moins profonde.
- + éloigner les zones
- + retirer l'attaquant en soutien
- + Zone défenseur plus profonde et proche du receveur

Obstacle majeur pour le joueur : Le Non Porteur de disque (**NP**) ne propose pas une position favorable pour la passe vers l'avant. Le Porteur de disque (**P**) n'utilise pas à bon escient le CD et le RV et ne pivote pas pour faire le bon choix de passes. Il joue trop vite.

Cap à passer : le NP : se démarquer en cherchant à ne pas rester derrière le marqueur. **Le P :** Pivoter et utiliser son CD et son RV pour faire une passe vers l'avant. **Le P** prend son temps.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

LE 100-10-1 pt
3 attaquants contre 1 défenseur

100pt		
10pt		
1pt		
		

1. Vagues d'attaques ayant pour but de marquer un maximum de points selon la zone atteinte (= dernière passe catchée).
2. Le défenseur doit toujours se positionner devant le lanceur (disque d'espace) et gêner la passe vers l'avant
3. L'attaque réalise une série de 10 passages.

But :

- Marquer un maximum de points sur 10 attaques.

Conseils :

- Le NP :** Je me démarque en sortant de l'ombre du marqueur en me décalant sur un côté.
- Le NP :** J'utilise mes 2 mains pour attraper le disque.
- Le P :** Disque en main, je prends l'information si un joueur est démarqué devant moi,
- Le P :** Disque en main, je suis patient et accepte de garder le disque pour laisser du temps à mes coéquipiers pour se démarquer.
- Le P :** J'utilise le CD comme le RV avec mon pied de pivot selon la position de mon partenaire.

Critères de réussite :

- Réussir 530 points sur 1000 possibles.

Evolution :

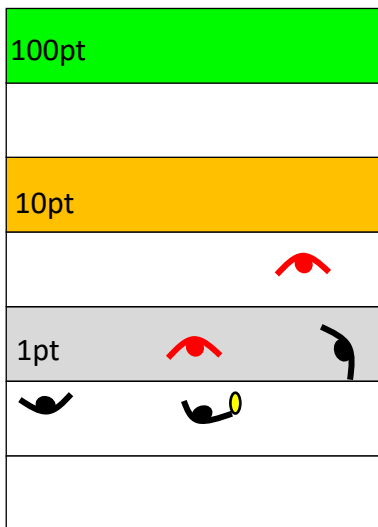
- demander au marqueur de se placer sur le CD ou le RV du P
- le marqueur se place a un disque et un bras du lanceur
- + compte à 10
- ++ 3 contre 2

Obstacle majeur pour le joueur : les joueurs ne proposent que des solutions vers l'avant au porteur ce qui empêche la possibilité de se donner du temps pour se démarquer et ne change pas l'angle d'attaque de l'équipe.

Cap à passer : proposer et exploiter des appels devant et derrière le porteur pour un jeu en triangle. Faire les bons choix avec le disque en utilisant des appels en appui et en soutien.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 3

LE 100-10-1 pt
3 attaquants contre 2 défenseurs



1. Vagues d'attaques ayant pour but de marquer un maximum de points selon la zone atteinte (= dernière passe catchée).
2. Le départ de l'attaque se situe toujours dans la zone 2 pour laisser la possibilité de jouer derrière dès le départ.
3. Les défenseurs n'ont pas le droit de suivre un attaquant qui va dans la zone derrière le disque.
4. L'attaque réalise une série de 10 passages.

But :

- Marquer un maximum de points sur 10 attaques.

Conseils :

- Je me démarque en sortant de l'ombre du défenseur, en me décalant sur un côté.
- Je propose des solutions devant et derrière le porteur mais toujours décalé sur un côté pour changer l'angle d'attaque.
- J'utilise des accélérations et des changements de direction brusques pour surprendre le défenseur dans son dos.
- Disque en main, je regarde si un joueur est démarqué devant moi, ensuite, je regarde pour une passe derrière.
- Je me mets en mouvement tout de suite après ma passes afin de surprendre mon défenseur.
- Disque en main, je suis patient et accepte de garder le disque pour laisser du temps à mes coéquipiers pour se démarquer.

Critères de réussite :

- Réussir 530 point sur 1000 possibles.
- Réussir des séries de 10 passes sans perdre le disque.

Evolution :

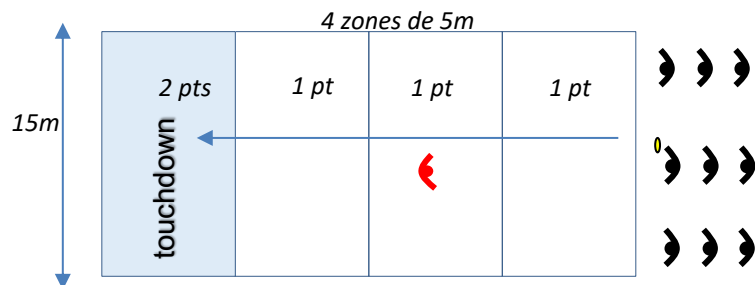
- 2 contre 1
- + 4 contre 3
- ++ 3 contre 3.

Obstacle majeur pour l'élève : le jeu fait du surplace avec beaucoup de déchet car le lanceur n'identifie pas les solutions démarquées. Les partenaires sont souvent mal placés. Les notions d'appui et de soutien sont mal comprises.

Cap à passer : identifier l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur pour éviter les mauvais choix. Construire un système de jeu en triangle pour trouver un angle de passe libre vers l'avant en un ou deux temps selon la position du défenseur (passer par une passe latérale pour contourner le défenseur qui bloque la passe en appui). Favoriser la prise d'information et la prise de décision en imposant une supériorité numérique.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 4

Exploiter un appui et un soutien
Pour se projeter vers l'avant



1. Système de vagues. Le défenseur est situé dans la 2ème zone et ne peut intervenir que lorsque la première passe a été réalisée. La première passe est latérale.
2. Changer le défenseur à l'issue de chaque vague. Interception du défenseur = 1 pt bonus à rajouter sur ses pts en attaque.
3. On donne un numéro à chaque joueur, le coach appelle le numéro qui se positionne en défense.
4. La situation s'arrête quand tout le monde est passé une, deux ou trois fois en défense (selon le nombre de joueurs).

But :

- 3 contre 1 : franchir trois zones défendues par un défenseur pour marquer un « touchdown » dans la 4ème zone.
- 5 pts possibles : 1 pt par zone **atteinte** + 2 pts bonus si « touchdown » (rattraper le frisbee dans la zone d'en-but).

Conseils :

- En attaque : se répartir les rôles avec un joueur qui va se placer derrière le défenseur en appui et un partenaire qui se positionne en soutien sur un des côtés. S'organiser pour maintenir ce système de jeu en triangle qui va favoriser les solutions. Quand la passe en appui est réalisée, le soutien se projette vers l'avant, le lanceur devient soutien.
- En défense : faire un choix entre le marquage sur le soutien, l'appui ou le lanceur.

Critères de réussite :

- Marquer plus de pts que les autres en optimisant ses attaques avec ses partenaires et son rôle de défenseur.

Evolution :

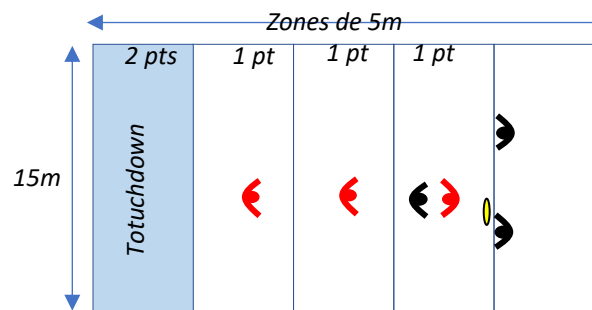
- L'équipe en attaque a le droit à une perte de disque par possession et reprend du lieu d'interception ou de la mauvaise passe.
- + Franchir en 3 passes pour obliger à allonger.

Obstacle majeur pour l'élève : le jeu fait du surplace car le lanceur ne trouve pas de solutions efficaces en appui. Il ne perçoit pas le défenseur qui est sur la trajectoire ou cherche à lancer au-dessus de son propre défenseur une trajectoire en cloche. Il ne trouve pas d'angle de passe pour une trajectoire horizontale et planante libre de toute interception.

Cap à passer : identifier l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur pour trouver un angle de passe sans défenseur sur la trajectoire d'un partenaire en appui ou en soutien. Exploiter un soutien pour prendre de vitesse la défense et trouver cet angle de passe libre vers l'avant.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 5

Gérer un surnombre numérique En 3 c 1+1+1



1. Attaque placée et défense placée au début de chaque possession.
2. 1 défenseur par zone (aucun dans la zone du Touchdown) qui ne peuvent défendre que dans leur zone.
3. 2 Attaquants au départ de la première zone : le porteur du disque et un soutien ; un attaquant en appui dans la première zone avec le défenseur au marquage.
4. Le jeu débute avec un check du disque au sol. Attaquants comme défenseurs peuvent se déplacer.

But :

- Marquer le plus de pts possibles en 5 possessions.
- Pour marquer les pts, franchir 3 zones défendues chacune par un défenseur afin d'atteindre la dernière qui rapporte des pts bonus. Chaque zone atteinte ramène 1 pt, le disque réceptionné dans la zone du Touchdown, 2 pts bonus. 5 pts sont donc possibles sur une possession.

Conseils :

- En attaque : patienter disque en main afin de faire la passe sur un partenaire libre de tout marquage. Utiliser son pied pivot pour s'orienter vers le réceptionneur choisi. Réaliser une passe planante et horizontale. Se projeter vers l'avant pour proposer une solution en appui et faire progresser le bloc offensif. S'organiser au niveau des rôles pour toujours disposer d'un soutien et d'un appui.
- En défense : faire un choix entre le marquage sur le soutien, l'appui ou le lanceur.

Critères de réussite :

- Entre 1 et 6 pts = mauvaise maîtrise / entre 7 et 12 pts = fragile / entre 13 et 16 pts = satisfaisant / + de 17 pts = excellent

Evolution :

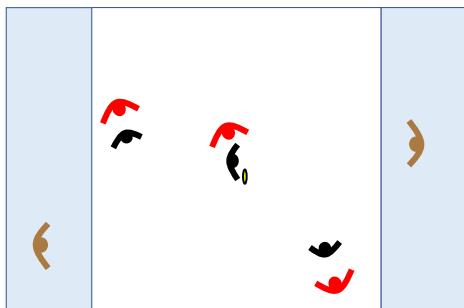
- L'équipe en attaque a le droit à une perte de disque par possession et reprend du lieu d'interception ou de la mauvaise passe.
- + Une fois la première zone franchie, le surnombre numérique disparaît et les défenseurs peuvent défendre sur tout le terrain.

Obstacle majeur pour l'élève : Les élèves cherchent uniquement des passes vers l'avant, dans l'urgence sans faire attention aux défenseurs qui sont dans l'alignement. Ils se précipitent sans prendre le temps de s'orienter vers un partenaire démarqué et le frisbee tombe donc souvent au sol.

Cap à passer : être capable en situation de jeu d'identifier l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur pour éviter le mauvais choix d'une passe vers l'avant. Utiliser son pied pivot pour s'offrir des opportunités de passe quand on est bloqué par un défenseur. Contextualiser une situation pour favoriser la prise d'information et de décision.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 6

En situation de jeu identifier un angle de passe libre
Sur un joueur en appui



1. Dimensions du terrain : 15m/10m + 2 zones de 8m de profondeur.
2. Engagement au centre du terrain après chaque pt ou turn-over. Faire un toss pour déterminer l'équipe qui engage en début de match.
3. Les règles sont les mêmes qu'en Ultimate.
4. Les deux capitaines jouent avec l'équipe qui est en possession du disque.

But :

- Match à thème de 4 min. 3c3 + 1 capitaine à atteindre.
- Pour marquer le point : faire la passe à un des 2 capitaines situé à chaque extrémité du terrain dans une zone d'en-but. Personne ne peut rentrer dans la zone des capitaines et eux ne peuvent pas en sortir.

Conseils :

- Les 2 capitaines jouent avec les 2 équipes et ont un rôle d'appui. Ils doivent se déplacer dans la zone d'en-but pour proposer un angle de passe qui sort de l'alignement lanceur /défenseur/ receveur.
- Utiliser son pied pivot pour trouver ses partenaires en soutien ou un capitaine en appui. Si le défenseur bloque une passe vers un capitaine, solution de soutien avec un partenaire en jeu ou se retourner vers l'autre capitaine.
- Chaque passe en soutien peut offrir un angle de passe libre sur un capitaine.

Critères de réussite :

- Marquer plus de pts que l'équipe adverse.

Evolution :

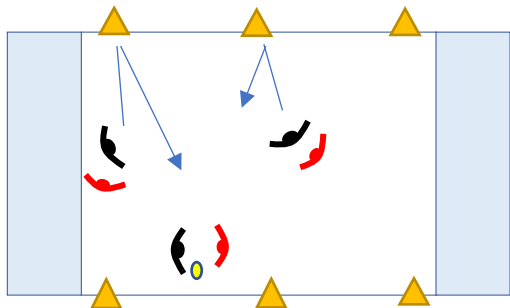
- Surnombre numérique dans le terrain : 3c2 pour favoriser une solution de soutien.
- + 4c4. Tout le monde peut entrer et sortir des zones d'en-but. Les deux équipes peuvent marquer dans les deux zones.

Obstacle majeur pour l'élève : Les élèves restent très statiques autour du porteur du disque favorisant une grappe. Le lanceur a très peu d'espaces libres autour de lui avec la densité des défenseurs en plus. La prise d'information d'un partenaire démarqué est impossible.

Cap à passer : libérer des espaces autour du lanceur pour permettre des solutions en mouvement et démarqués. Cela passe par des courses qui se projettent à l'extérieur du cercle du lanceur pour embarquer dans un premier temps son défenseur et libérer la zone pour ensuite y revenir en mouvement avec un temps d'avance sur son vis-à-vis.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 7

Orienter les courses de démarquage pour créer des espaces libres tout en imposant un retard au défenseur



1. Dimensions du terrain : 30m / 20m + 2 zones d'en-but avec 8m de profondeur.
2. Match avec les règles de l'Ultimate et un engagement après chaque point. **Marquage individuel obligatoire.**
3. Seule obligation : toucher un plot pour avoir le droit de réceptionner le disque. Le défenseur doit toucher le même disque que son attaquant.
4. **Au départ la situation sera brouillonne le temps qu'attaquants comme défenseurs assimilent les consignes de toucher le plot.**

But :

- Match à thème 3c3 à 5c5 (selon la pratique des jeunes) : obligation de toucher un plot pour avoir le droit de réceptionner le disque. Le défenseur doit suivre son attaquant et toucher le même plot s'il veut intercepter. Dès que le lanceur a fait une passe, obligation a son tour de toucher un plot pour être en jeu. Turn-over pour tout attaquant qui réceptionne le disque sans avoir touché un plot au préalable. Un défenseur qui intercepte sans toucher le même plot que son attaquant = l'attaquant gagne 5m de terrain.

Conseils :

- En devant toucher le même plot que son attaquant, le défenseur se retrouve forcément en situation de retard.
- Plus un attaquant multiplie les courses sur les plots plus il a de chances de semer son défenseur et de proposer une solution totalement démarquée.
- Les courses vers les plots vont impliquer du mouvement et libérer les espaces où d'habitude les attaquants y restent statiques.

Critères de réussite :

- Marquer plus de pts que l'équipe adverse.

Evolution :

- Surnombre numérique dans le terrain : 3c2 pour favoriser une solution toujours libre
- + Un cône de chaque côté pour augmenter la dimension énergétique : courses plus longues et le défenseur peut plus facilement lire la direction de son attaquant et le serrer pour lui mettre davantage de pression.

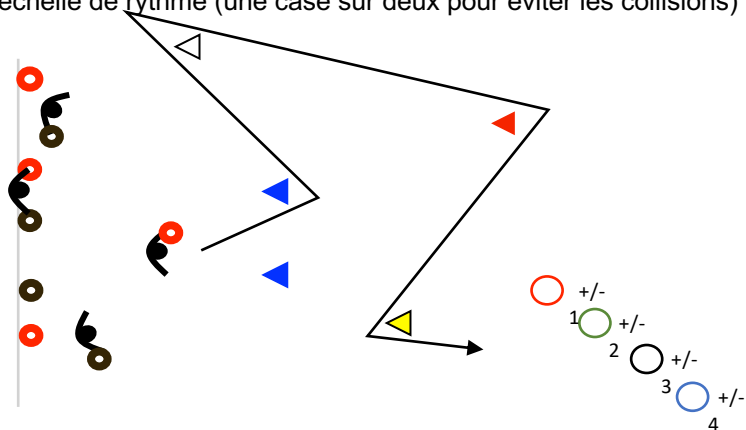
Obstacle majeur pour le joueur : s'auto-arbitrer est une difficulté majeure, de par la méconnaissance du règlement et parfois l'habitude d'être arbitré par une tierce personne. Les joueurs débutants n'appellent pas ou peu les manquements au règlement (fautes, infractions, violation). La communication peut être difficile.

Cap à passer pour accéder à la compétence : Apprendre les règles de base et savoir les utiliser pour s'auto-arbitrer.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 1

Connaitre le règlement pour gagner la course

1. L'entraîneur émet à haute voix une affirmation sur une situation de jeu. Celle-ci est vraie ou fautive.
2. Les joueurs, assis en tailleurs à l'annonce de l'affirmation, disposent de deux coupelles. Une rouge et une blanche.
3. Dès que les joueurs pensent connaître la réponse, ils prennent la coupelle qui convient (verte = vrai, rouge = faux) et laisse l'autre sur place. Ils effectuent alors le plus vite possible le circuit proposé, composé d'une succession de cut / contre-cut.
4. S'ils sont 4 par exemple, le premier arrivé marquera +/- 6 points, le deuxième marquera +/- 5 points et ainsi de suite. Si la couleur de la coupelle est la bonne, je gagne des points (+) et j'en perds si la réponse est fautive (-).
5. On aura indiqué au préalable l'ordre des stands d'arrivée. Ils seront matérialisés par des cerceaux ou des coupelles ou les cases de l'échelle de rythme (une case sur deux pour éviter les collisions)



But :

- Gagner le maximum de points en connaissant la réponse à l'affirmation posée et en arrivant dans les premiers
- Confronter de façon ludique, les joueurs au règlement pour en vérifier leur connaissance.
- Prendre conscience de son niveau de connaissance et des apprentissages nécessaires pour devenir autonome.

Conseils :

- Utiliser différents outils (organigramme, application, jeux,...) pour se confronter régulièrement au règlement.
- Être autonome dans l'apprentissage du règlement et ne pas attendre uniquement les entraînements et/ou compétition pour l'apprendre.

Critères de réussite :

- Je connais la réponse à l'affirmation.
- Je réagis vite et effectue de bons contre-cut.

Evolution :

- Indiquer la semaine précédent le jeu l'article du règlement sur lequel les affirmations vont portées => incite à aller voir ce règlement en amont.
- réduire la distance de course
- partir debout
- + au départ, les joueurs sont allongés sur le ventre, sur le dos, agenouillés,...

Obstacle majeur pour le joueur : Le joueur n'a pas intégré la règle du contact. Le jeu est regroupé et confus impliquant beaucoup de fautes de contact ignorées qui peu à peu entraînent un engagement excessif et conduisent à des litiges à traiter par l'entraîneur. De façon générale, le joueur ne se situe pas par rapport à la cible, à ses adversaires et à ses partenaires; Il n'est pas en mesure d'identifier les fautes de contact.

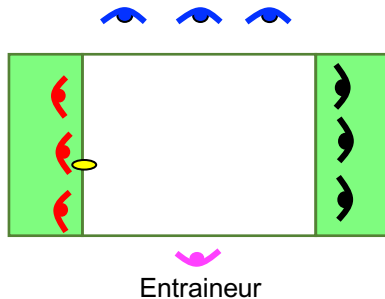
Cap à passer : identifier quand il y a contact et être capable progressivement de mesurer son engagement pour éviter les fautes. Avoir la présence d'esprit d'appeler la faute quand on la subit. Cela passe par une aide extérieure pour laisser peu à peu la place à la responsabilité du joueur.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

L'équipe qui score reste sur le terrain et marque 1 pt
L'équipe qui fait deux fautes est remplacée et perd 1 pt



Faute



Entraîneur

1. L'entraîneur arbitre et appelle les fautes qu'il constate avec le geste approprié.
2. A l'issue d'un point ou d'une deuxième faute, l'équipe en attente remplace l'équipe perdante ou fautive. L'équipe qui rentre attaque. Engagement pour favoriser la récupération.
3. L'équipe qui sort passe en attente.

But :

- Match de 8 minutes entre 3 équipes.
- Scorer pour rester sur le terrain et marquer des pts.
- Eviter de faire deux fautes dans le même point pour ne pas se faire remplacer par l'équipe en attente et perdre 1 pt.

Conseils :

- Contrôler son engagement pour ne pas faire de fautes.
- Rester à distance du lanceur de façon à ne pas l'empêcher de faire son pied pivot et éviter un contact éventuel.

Critères de réussite :

- Marquer plus de points que les deux autres équipes.
- Ne pas perdre de pts à cause de deux fautes consécutives.
- En cas d'égalité, l'équipe qui a fait le moins de fautes l'emporte.

Evolution :

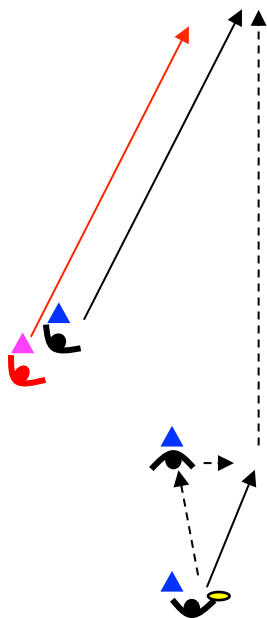
- Si les pts durent trop longtemps, la première équipe qui fait 3 turn-over sort.
- + L'équipe qui ne fait pas de fautes durant le point, obtient un point un point de bonus offensif.
- + L'équipe en attente joue le rôle d'arbitre. Si elle se trompe, l'entraîneur régule.

Obstacle majeur pour le joueur : Les passes proches sont maîtrisées mais le geste se dégrade dès que l'on cherche à allonger. Le disque ne plane plus, il s'incline et vacille. La trajectoire est alors très incertaine (montante par exemple).

Cap à passer : Accélérer et allonger le geste de passe pour lancer plus loin dans la course d'un partenaire.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 1

Gagner en distance de passe et en vitesse d'exécution



Passe en appui et appel sur le côté pour une remise suivie d'une passe longue dans la course du partenaire au duel avec un défenseur parti en retard.

Passer des 2 côtés :

- A droite (ici) : coup droit pour les droitiers et revers pour les gauchers.
- A gauche : inverse.

Rotation :

Passer long > remiseur > défenseur > cutteur

Doubler voire tripler les postes, surtout pour les personnes qui courent de façon à donner du repos à donner du temps pour revenir se placer.

Possibilité de placer au sol des zones cibles de plus en plus éloignées pour motiver à viser loin et pour que les joueurs connaissent leurs distances de passes longues.

But :

- Faire une passe longue dans la course de mon partenaire.

Conseils :

- Tenir fermement son disque.
- Incliner le disque vers l'extérieur (prise inside) en fixant le poignet. Conserver cette inclinaison jusqu'au lâché de disque.
- Donner encore plus de rotation au disque avec une extension nette et sèche du poignet à la fin du geste.
- Garder le disque au même niveau (ne pas monter le bras au lancer).
- En revers, allonger l'armé du geste en allant loin derrière au départ.
- En coup droit, faire un pas vers l'avant tout en gardant le buste face à la cible.
- Régler le moment du lancer sur la course du partenaire (connaître sa vitesse).

Critères de réussite :

- La passe est reçue sans nécessité de ralentir, s'arrêter, revenir en arrière ou sauter pour catcher.
- Le défenseur ne peut intercepter la passe.
- La trajectoire est planante.

Evolutions :

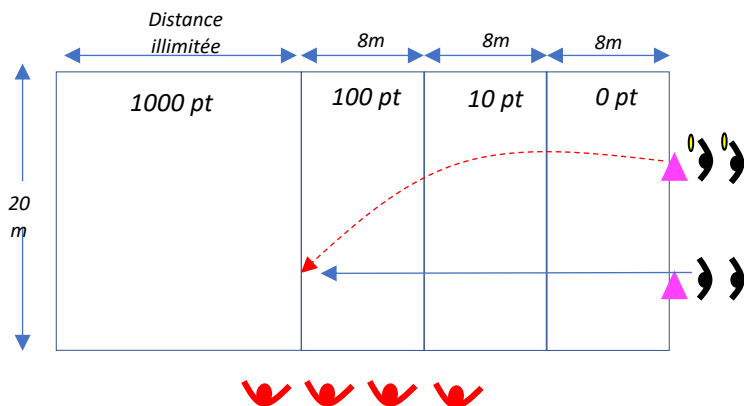
- Pas de défenseur sur le receveur
- + Le placement du défenseur + ou - proche en fonction aussi des vitesses de course de chacun.
- + Un défenseur qui vient sur le lanceur pour lui placer une force (+ ou - agressive).
- Une évolution de l'exercice pourrait consister en un placement de départ du défenseur côté ouvert et non fermé. Cela demanderait au lanceur de réaliser une longue courbée qui termine dans le côté fermé (vers le niveau 3), mettant le défenseur en retard à l'arrivée du disque.

Obstacle majeur pour le joueur : le démarquage est acquis avec des solutions en appui et en soutien. Cependant les déplacements se font dans un petit périmètre où la défense bien placée au marquage individuel prend le dessus. Soit il n'y a pas d'intentions d'allonger les passes pour prendre de vitesse la défense soit il y a beaucoup de déchet technique (le réceptionneur n'est pas parti, manque de lecture de la trajectoire, mauvaise maîtrise du lancer).

Cap à passer : acquérir le bagage technique d'un jeu long (lancer et lecture de la trajectoire) pour débloquer les intentions en match.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

Améliorer sa distance de passe et sa lecture des trajectoires



- Une colonne de lanceurs et une colonne de réceptionneurs.
- Changer de colonne après chaque lancer : j'alterne les rôles de lanceur et de réceptionneur.
- Une équipe est en observation et comptabilise les pts à voix haute : aucun pt si le disque n'est pas réceptionné.
- A l'issue du temps de jeu, on inverse les rôles avec l'équipe en observation.

But :

- Marquer le plus de pts possibles en 1min30 en réceptionnant le disque dans des zones matérialisées. Plus la zone atteinte est éloignée, plus les pts sont valorisés.

Conseils :

- Réceptionner le disque dans sa course pour aller plus vite et gagner du temps afin de multiplier les tentatives : chaque course doit être un sprint.
- Identifier le bon timing de lancer : ni trop tôt pour une trajectoire hors d'atteinte, ni trop tard pour contraindre le réceptionneur de s'arrêter et ralentir le jeu
- Favoriser une trajectoire planante et horizontale. Éventuellement une courbe qui revient vers le joueur. Éviter toute courbe fuyante à l'opposé de la course du réceptionneur.

Critères de réussite :

- Une dizaine de passage est possible en 1min30. Marquer entre 8000 et 10000 pts est révélateur d'une bonne maîtrise des passes longues et des lectures des trajectoires.

Evolutions :

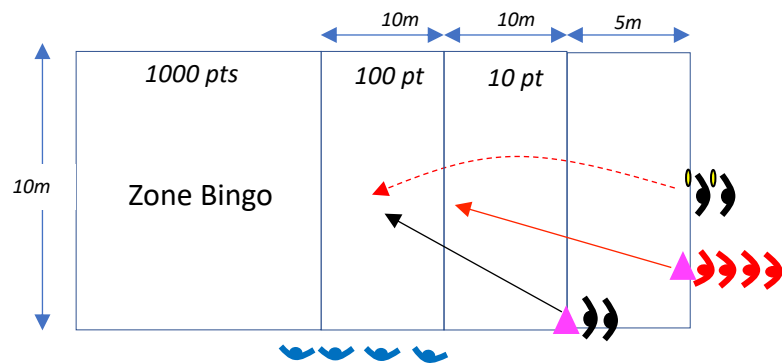
- Réduire la taille des zones : passer à 5m.
- + Augmenter la taille des zones : passer à 10m
- + Passer à 2 joueurs pour augmenter la dimension énergétique

Obstacle majeur pour le joueur : le jeu en triangle est acquis avec des solutions en appui et en soutien. Cependant les déplacements se font dans un petit périmètre où la défense bien placée prend le dessus en étant régulièrement sur les trajectoires. Le démarquage devient compliqué.

Cap à passer : Prendre conscience qu'allonger les passes permet de prendre de vitesse l'adversaire et de créer des situations de surnombre numérique à exploiter. Acquérir le bagage technique du jeu long (lancer et lecture de la trajectoire) pour débloquent les intentions en match.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 3

Prendre de vitesse l'adversaire par une longue passe



- Une équipe d'attaquants avec une colonne de lanceurs et une colonne de réceptionneurs.
- Une colonne défenseur.
- A l'issue de la possession, les attaquants permutent leurs rôles et vont se repositionner dans la colonne correspondante.
- Les défenseurs passent à tour de rôle.
- Une équipe est en observation pour comptabiliser les pts à voix haute.
- Les 3 équipes passent attaquants, défenseurs, observateurs.

But :

- 2c1. Longue passe dans la course d'un partenaire qui a 5m d'avance sur son défenseur. Si la 1ère passe n'arrive pas directement dans la zone Bingo (1000 pts), la possession se poursuit à 2 c 1 pour l'atteindre ou jusqu'à ce qu'il y ait turn-over.
- En 2 minutes avec son équipe, enchaîner les passages en 2c1 pour marquer le plus de pts possibles. 3 zones qui rapportent des pts. A chaque possession, on comptabilise les pts de la dernière zone atteinte. 0 pt si la première passe n'aboutit pas. Interception du def = 1 pt (en cas d'égalité, les pts défense font la différence).

Conseils :

- Au démarrage du réceptionneur, prendre l'information pour lancer dans le bon timing et au bon endroit une passe planante et horizontale. Dès que la passe est lâchée, sprinter pour aider son partenaire en surnombre numérique.
- Le défenseur ne peut pas partir tant que l'attaquant n'a pas démarré sa course.

Critères de réussite :

- Marquer plus de pts que les autres équipes.

Evolutions :

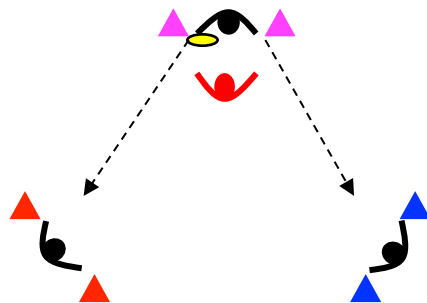
- Augmenter le retard du défenseur ou réduire la taille des zones
- + Réduire le retard du défenseur ou augmenter la taille des zones

Obstacle majeur pour l'équipe : Les joueurs ont du mal associer rapidement les actions de feinte, pivot, changement de prise et passe, sans se déséquilibrer ou dégrader le geste de passe.

Cap à passer : apprendre à utiliser une fente avant + feinte qui embarque le défenseur. Cette action permet de s'offrir un angle de passe libre grâce à un pied pivot rapide et un changement + de prise de main qui favorise la bonne technique de lancer.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 4

Pied pivot, fente avant, feinte, changement de prise de main



1. Le porteur du disque doit faire une passe à un de ses deux partenaires en évitant le défenseur à la marque, qui compte jusqu'à 6.
2. Le récepteur ne peut pas sortir de la zone des 2 plots.
3. 5 passes par joueur. On tourne dans le sens des aiguilles d'une montre à tous les rôles.

But :

- Face à un défenseur à la marque, réussir une passe à l'un des deux partenaires

Conseils :

- Mettre de la vitesse dans le geste et le bloquer pour changer de prise.
- Pivoter en même temps que le changement de prise de disque.
- Passage prise R à CD : ouvrir le poignet pour laisser le disque tourner sans perdre le contact et bloquer la rotation avec l'index et le majeur.
- Passage prise CD à R : dérouler le geste du CD en fermant le poignet sans lâcher le disque qui tourne autour de l'index et du majeur.
- Prévoir à l'avance la feinte et le pivot afin de ne pas poser le pied trop loin et aller vite sur le changement de côté.
- Utiliser une fente pour s'écarter du défenseur sans pour autant se déséquilibrer au moment de la passe.
- Attendre d'avoir le pied posé pour déclencher la passe (les passes sur un appui viendront par la suite).
- Eviter de faire trop de feintes à la suite pour rester équilibré.

Critères de réussite :

- Passe réussie entre les plots et entre épaules et hanches.
- Défenseur engagé côté opposé par la feinte.

Evolution :

- Limiter les actions possibles du défenseur : ne bouge pas sur ses pieds, ne bouge pas ses bras, associer les 2 ...
- Rapprocher les joueurs.
- Retirer les plots cibles et permettre de catcher partout à condition que le disque ne tombe pas au sol.
- + Compte à 3 ou 4.
- + Eloigner les joueurs.
- + Rapprocher les plots cibles, voire receveur immobile.

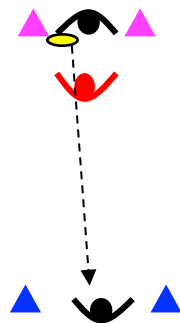
Obstacle majeur pour l'équipe : Les joueurs ont du mal associer rapidement les actions de feinte, pivot, changement de prise et passe, sans se déséquilibrer ou dégrader le geste de passe.

Cap à passer : apprendre à utiliser une fente avant + feinte qui embarque le défenseur. Cette action permet de s'offrir un angle de passe libre grâce à un pied pivot rapide et un changement de prise de main qui favorise la bonne technique de lancer.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 5

Ménage à 3

Pied pivot, fente avant, feinte, changement de prise de main



1. Le porteur du disque doit faire une passe à son partenaire en face. Distance entre 8 et 10 mètres.
2. Le réceptionneur ne peut pas sortir de la zone des 2 plots.
3. Compte à 6.
4. Le lanceur devient défenseur, le défenseur prend la place du lanceur. A chaque rotation, celui qui vient de réceptionner doit patienter que son défenseur soit à la marque et commence à compter pour lancer à son tour.

But :

- Face à un défenseur à la marque, réussir une passe à son partenaire situé à 10 mètres.

Conseils :

- Mettre de la vitesse dans le geste et le bloquer pour changer de prise.
- Pivoter en même temps que le changement de prise de disque.
- Passage prise R à CD : ouvrir le poignet pour laisser le disque tourner sans perdre le contact et bloquer la rotation avec l'index et le majeur.
- Passage prise CD à R : dérouler le geste du CD en fermant le poignet sans lâcher le disque qui tourne autour de l'index et du majeur.
- Prévoir à l'avance la feinte et le pivot afin de ne pas poser le pied trop loin et aller vite sur le changement de côté.
- Utiliser une fente pour s'écarter du défenseur sans pour autant se déséquilibrer au moment de la passe.
- Attendre d'avoir le pied posé pour déclencher la passe (les passes sur un appui viendront par la suite).
- Eviter de faire trop de feintes à la suite pour rester équilibré.

Critères de réussite :

- Passe réussie entre les plots et entre épaules et hanches.
- Défenseur engagé côté opposé par la feinte.

Evolution :

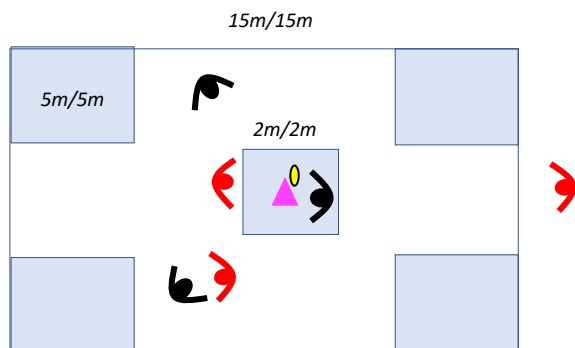
- Limiter les actions possibles du défenseur : ne bouge pas sur ses pieds, ne bouge pas ses bras, associer les 2 ...
- Rapprocher les joueurs.
- Retirer les plots cibles et permettre de catcher partout à condition que le disque ne tombe pas au sol.
- + Compte à 3 ou 4.
- + Eloigner les joueurs.
- + Rapprocher les plots cibles, voire receveur immobile.

Obstacle majeur pour le joueur : L'élève utilise son pied pivot pour s'orienter vers un partenaire libre quand il a le temps de prendre l'information. Mais quand le jeu va trop vite avec des défenseurs présents, il est perdu devient brouillon dans sa réalisation.

Cap à passer : Développer ses changements d'appui pour conserver une bonne coordination pied pivot + technique de lancer. En fluidifiant et en automatisant cette gestuelle, l'élève sera plus à l'aise pour prendre les informations sur les solutions libres et sera en mesure de pivoter rapidement pour s'adapter à la situation.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 6

Pivoter pour s'orienter vers des solutions libres



- Terrain de 15m sur 15m
- Zones d'en-but de 5m sur 5m
- Surnombre numérique pour l'attaque : 3c2
- Un défenseur pour 2 attaquants, un défenseur autour de la zone du lanceur
- Après chaque pt ou turn-over, on change le porteur du disque et le défenseur en attente
- Obligation de checker le plot avant d'enchaîner 1 pt

But :

- Faire une passe dans l'une des 4 zones matérialisées à un de ses partenaires qui cherche à se démarquer.
- Marquer le plus de pts possibles en 1 min 30. C'est toujours la même équipe qui attaque. Inverser les rôles à l'issue du temps.

Conseils :

- Un lanceur sur le plot au centre du terrain avec le disque. Un défenseur sur lui qui n'a pas le droit de rentrer dans sa zone protégée de 2m/2m. Par contre il peut tourner autour pour bloquer la passe.
- 2 réceptionneurs contre 1 défenseur en situation de surnombre numérique
- Le jeu démarre quand le porteur du disque check au sol (toucher le sol avec le frisbee)

Critères de réussite :

- Marquer plus de pts que l'adversaire. En cas d'égalité on prend le nombre de défenses.

Evolutions :

- Un seul défenseur qui choisit entre gêner le lanceur autour de sa zone ou chercher à intercepter devant un des deux réceptionneurs.
- + Egalité numérique et le défenseur sur le lanceur a le droit de rentrer dans la zone pour vraiment l'obliger à se sortir du marquage. Cela va obliger les fentes avant dans des directions différentes avec des feintes de lancer.

Obstacle majeur pour le joueur : L'équipe est souvent bloquée par des défenseurs placés entre le disque et les partenaires du porteur. Le démarquage est donc difficile, il n'y a pas souvent de solutions nettes devant le porteur.

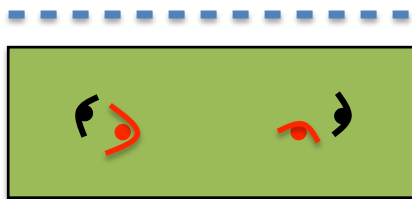
Cap à passer : Devenir menaçant à la fois dans le jeu court et le jeu long afin de placer la défense dans l'incertitude et en profiter pour créer de nouvelles solutions de passes pour progresser voire marquer en peu de passes.

THÈMATIQUE DE LA SITUATION 1

Favoriser les situations favorables de longue en imposant un retard aux défenseurs et en incitant à se projeter vers l'avant

1. Zone de marque (rouge) à 30 mètres la zone de jeu (verte).
2. Une ligne à 5m derrière la zone de jeu : lors d'un appel vers la zone de marque d'un attaquant, le défenseur doit attendre qu'il passe la ligne (pointillée) pour quitter la zone de jeu et le suivre. Un retard est donc provoqué pour favoriser le jeu long.
3. Un porteur de disque au départ qui choisit de passer devant ou au fond.
4. Deux partenaires attaquants qui se coordonnent pour proposer un ou 2 appels qui doivent terminer par une passe longue vers la zone de marque.

Zone de marque



But :

- Faire une passe dans la zone d'en-but.

Conseils :

- Incliner son disque vers l'extérieur et accélérer fortement et nettement la rotation pour lui permettre de planer plus loin.
- Jouer son sur un partenaire qui a pris de l'avance sur son défenseur.
- Jouer long si un couloir libre sans défenseur se crée entre le porteur et la zone de réception envisagée.
- Coordonner les appels des partenaires du porteur pour ne pas partir en même temps vers le fond (un par un chacun son tour).
- Coordonner les appels pour ne pas gêner la passe longue en amenant un défenseur sur la trajectoire du disque.
- Possibilité de se coordonner pour un appel court afin de faire la passe longue dans un 2e temps sur le 2e partenaire.
- Garder un œil sur le disque lorsque je pars en longue.

Critère de réussite :

- Marquer dans la zone d'en-but 6 fois sur 10 attaques.

Evolution :

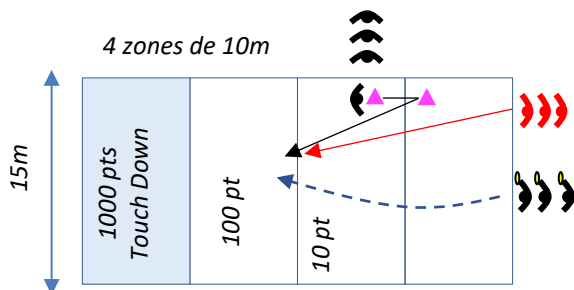
- Imposer le marquage individuel (si les défenseurs encadrent devant / derrière).
- Permettre au porteur de venir dans le jeu après sa passe pour apporter un surnombre.
- Valoriser les points marqués en 1 ou 2 passes.
- + Limiter le nombre de passes pour marquer : 2 ou 3 par exemple.

Obstacle majeur : L'équipe prend souvent de vitesse la défense par une longue passe mais elle exploite mal les situations de surnombre numérique et gâche l'action en se précipitant devant la zone d'en-but avec des passes fuyantes hors de portée.

Cap à passer : Patienter pour laisser le temps à un partenaire de remonter et se positionner en appui dans le dos du défenseur. Laisser le temps à son partenaire de se déplacer pour obliger le défenseur à faire un choix et pouvoir le déborder à l'opposé.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

Finaliser une action avec du jeu court après avoir pris de vitesse la défense par une longue passe



- Adapter les dimensions du terrain au niveau technique des joueurs de façon à ce que la zone des 1000 pts ne soit pas accessible en une passe.
- Le défenseur est en retard de 10m et ne peut partir qu'une fois la passe lâchée.
- Le jeu se déclenche après avoir lâché une longue sur le deuxième attaquant qui fait un appel contre appel.
- Quand l'action n'aboutit pas, comptabiliser les pts de la dernière zone atteinte.
- Marquer un Touch Down (1000pts) ou perdre le disque, déclenche la possession suivante.
- Les défenseurs changent à chaque action.
- Le lanceur passe dans la colonne de réception, le receveur dans la colonne des lanceurs.

But :

- 2c1 : à partir d'une situation de longue, exploiter un surnombre numérique pour atteindre la zone d'en-but à 1000 pts.
- Réaliser le plus de répétitions possibles en 3 min pour marquer un maximum de pts avec son équipe.
- La défense essaye d'entraver les actions pour marquer plus de pts quand ça sera son tour de passer en attaque.

Conseils :

- Lancer la plus longue passe possible, planante et horizontale, pour gagner un maximum de terrain.
- Dès que la passe est déclenchée, sprinter pour exploiter un surnombre numérique. Chercher une position d'appui dans le dos du défenseur qui rendra compliqué sa prise d'information et ses choix défensifs.
- A la réception de la longue, patienter que son partenaire remonte et se positionne en appui. Éviter les passes fuyantes qui statistiquement tombent car difficiles à doser.
- Attendre que le défenseur se fixe pour faire des choix offensifs en terme de démarquage et de lancer.

Critère de réussite :

- Marquer plus de pts que l'équipe adverse.

Evolution :

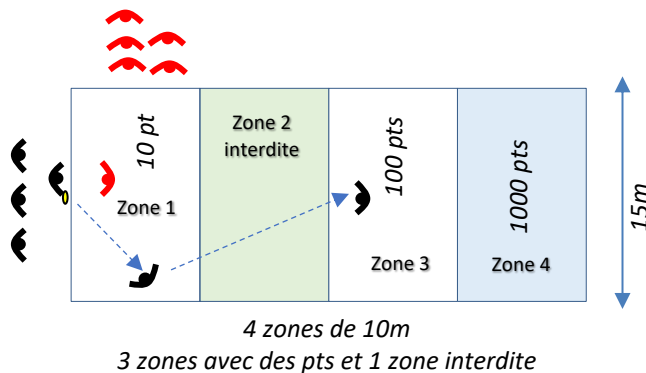
- Diminuer la profondeur des zones
- Augmenter le retard du défenseur
- + Agrandir la profondeur des zones
- + 1c1 sur la longue

Obstacle majeur : L'équipe perd souvent le disque car elle ne sait pas différencier les moments où il faut conserver le disque de ceux où il faut accélérer le jeu.

Cap à passer : Reconnaître les situations où il faut patienter, conserver le disque pour trouver un décalage et celles où il faut accélérer le jeu lorsque la défense est mal placée ou pas encore repliée.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 3

Se créer une situation favorable de longue
Identifier un couloir libre pour allonger



- La zone 2 est interdite : obligation de la sauter par une passe.
- Le défenseur se place où il veut dans la première zone. Interdiction pour lui de changer de zone tant qu'il n'y a pas eu de passe pour la zone 3.
- Les deux attaquants en zone 1, ne peuvent se projeter qu'après la longue. Tant qu'elle n'est pas réalisée, c'est jeu court en zone 1.
- 1 équipe en attaque qui passe par binôme, 1 équipe en défense qui change après chaque possession de l'attaque.

But :

- Face à une équipe qui change son défenseur à chaque possession, marquer le plus de pts possibles pendant 2 minute en 3c1.
- On comptabilise les pts de la zone atteinte. Additionner toutes les possessions.

Conseils :

- Le lanceur a le choix entre jouer court sur le partenaire en zone 1 ou jouer long sur le partenaire situé dans la zone 3, selon le placement du défenseur.
- Si le défenseur bloque le lanceur pour une longue passe, décaler sur son partenaire en zone 1 : déf pris de vitesse, couloir libre pour allonger; def qui anticipe et bloque, s'engager dans une phase de passe et va qui permettra de prendre le def de vitesse et trouver un couloir libre pour allonger sur l'attaquant en zone 3.
- Une fois le troisième attaquant trouvé, le jeu continue pour atteindre si possible la zone des 1000 pts. Assurer alors une phase de jeu court en exploitant le surnombre numérique.

Critère de réussite :

- Marquer plus de pts que l'équipe adverse.

Evolution :

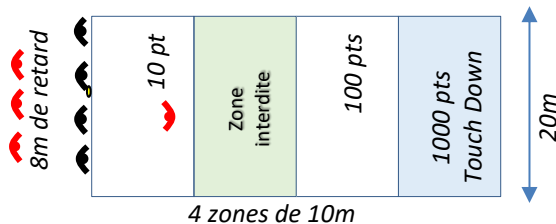
- Donner un retard au défenseur : il peut rentrer qu'après la première passe.
- + Agrandir la zone interdite et la passer à 20m de profondeur.
- + Passer en 3c2
- + Passer en 3c3 dès que la zone 3 est atteinte.

Obstacle majeur : Face à une défense difficile à prendre de vitesse, l'équipe ne fait pas toujours les bons choix entre jeu court et jeu long.

Cap à passer : Se créer des occasions pour joueur long et identifier le timing. Repérer le moment quand il faut poser pour laisser le temps au bloc offensif de remonter et se positionner en appui. Faire les bons choix entre jouer long pour prendre de vitesse et jouer court pour patienter, se laisser le temps de s'organiser et trouver de nouvelles failles.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 4

Exploiter une situation favorable de longue
Patienter en jouant court pour se réorganiser



- Adapter les dimensions du terrain au niveau technique des joueurs de façon à ce que la zone des 1000 pts ne soit pas accessible en une passe.
- 1 zone interdite et 3 zones avec des pts. Comptabiliser les pts de la dernière zone atteinte en cas de perte du disque.
- Engagement : passe obligatoire dans la première zone. Le jeu débute dès que la première passe est lâchée. 3 défenseurs ont 8m de retard. Situation de surnombre numérique en 4c1 au départ.
- Obligation de sauter la zone interdite par une passe.
- Les défenseurs sprintent pour rattraper le retard.

But :

- En 5 possessions, marquer le plus de pts possibles.
- 5 attaques / 5 défenses
- A partir d'une situation de surnombre numérique en 4c1 qui peut évoluer en 4c4, s'organiser pour marquer un Touch Down (zone des 1000 pts).

Conseils :

- les attaquants vont devoir jouer court dans un premier temps, se projeter vite pour offrir une solution favorable de longue dans un couloir libre avant le retour des défenseurs.
- Temporiser pour attendre le retour du bloc offensif et disposer de solutions en appui. Ne pas se précipiter, jouer court dans un espace pour assurer la continuité des actions et finaliser la possession.
- Se réorganiser en situation de 4c4

Critère de réussite :

- Marquer plus de pts que l'équipe adverse.

Evolution :

- Tous les défenseurs sont en retard
- Diminuer la profondeur de la zone interdite.
- + Agrandir la profondeur de la zone interdite
- + Passer en 4c2 ou 4c3 lors de l'engagement
- + Diminuer le retard des défenseurs

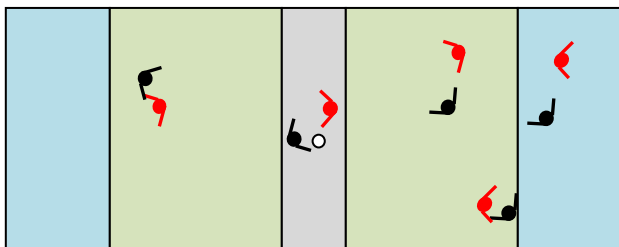
Obstacle majeur : L'équipe perd souvent le disque car elle ne sait pas différencier les moments où il faut conserver le disque de ceux où il faut accélérer le jeu.

Cap à passer : Reconnaître les situations où il faut patienter, conserver le disque pour trouver un décalage et celles où il faut accélérer le jeu lorsque la défense est mal placée ou pas encore repliée.

THÈMATIQUE DE LA SITUATION 5

Conserver et temporiser pour mieux accélérer le jeu en allongeant les passes dans le dos de l'adversaire

1. Match en 4 contre 4 ou 5 contre 5 (adapter les dimensions).
2. Les deux équipes peuvent scorer dans les deux zones d'en-but bleues.
3. Après chaque point marqué, remise en jeu au centre du terrain pour l'équipe qui a encaissé le point.
4. A chaque turn-over, obligation de refaire « passer » le disque par la zone centrale.



But :

- Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Conseils :

- Disque en main, je lève la tête pour voir si mon équipe est en surnombre ou pas.
- En surnombre, je joue rapidement sur un partenaire démarqué devant et je propose sans attendre un nouvel appel pour exploiter l'avantage numérique avant que la défense ne se replace.

Si je n'ai pas le disque, je propose des appels dans les espaces libres en direction de la zone.

- Si je n'ai pas de solution, je patiente pour permettre à mes partenaires de se démarquer. Je fais circuler le disque en soutien pour remettre le compte à zéro et changer l'angle d'attaque afin de chercher un nouvel espace de jeu (à l'opposé par exemple).

Critère de réussite :

- Marquer des points sur joueur démarqué à plus de 3m de son adversaire direct.

Evolution :

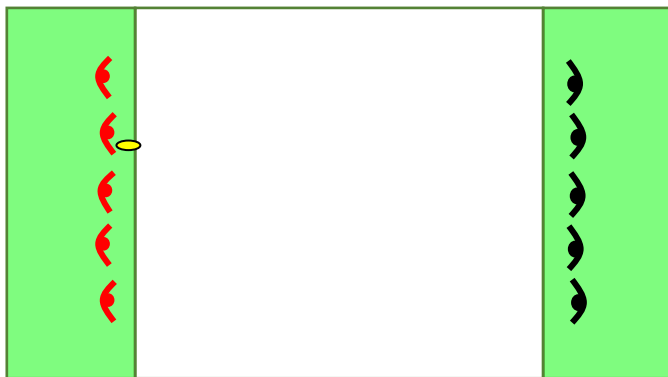
- Surnombre offensif avec : joueur joker qui joue avec l'équipe en attaque.
- élargir la zone centrale
- + Pour favoriser le jeu long à la contre attaque, autoriser le passage par la zone centrale par un disque qui la survole en plus d'un disque caché dans cette même zone.

Obstacle majeur pour le joueur : Le règlement commence à être assimilé mais l'application reste fragile. Les fautes et les infractions ne sont pas toujours identifiées et appelées.

Cap à passer : rester concentré et alerte sur les éventuelles fautes et infractions de base : le marcher, la faute, le compte rapide.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 1

Identifier les fautes et les infractions simples



1. Dès qu'une faute ou une infraction justifiée est appelée, l'entraîneur donne 1 pt bonus.
2. Si l'erreur est manifeste, l'équipe recule de 10m.
3. Si c'est du 50/50, il laisse le dialogue résoudre l'issue de l'appel.

But :

- Match 5c5
- Un superviseur geste (l'entraîneur de préférence) : chaque faute ou infraction évidente appelée, donne 1 pt bonus si le superviseur estime que c'est justifié.

Conseils :

- Être concentré pour appeler les fautes et les infractions justifiées.
- Utiliser les gestes appropriés.

Critères de réussite :

- Remporter le match
- Avoir plus de pts bonus que l'adversaire

Evolution :

- Se concentrer sur une seule faute ou infraction : le marcher ou la faute.
- + Il faut 2 appels justifiés de l'équipe pour marquer 1 pt bonus

Obstacle majeur pour le joueur : les fautes et les infractions commencent à être identifiées mais les gestes de base ne sont pas exploités pour communiquer.

Cap à passer : identifier les gestes liés aux fautes et infractions de base : faute, marcher, conteste, ne conteste pas, retract, point, out

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

Utiliser le geste approprié à chaque faute ou infraction



Faute



Non Conteste



Conteste



Retract



Point



Marcher



IN/OUT

1. Dès qu'une faute ou une infraction est appelée, le bon geste doit être exploité.
2. Si le geste est oublié, le superviseur siffle et fait reculer de 10m le fautif. Son adversaire avance de 10m

But :

- Match avec obligation d'identifier les infractions et les fautes; et d'utiliser les gestes pour communiquer.
- Un superviseur geste (l'entraîneur de préférence) : chaque geste non exploité à la situation fait reculer le joueur et son adversaire avance.

Conseils :

- Appeler la faute ou l'infraction. L'accompagner du bon geste
- Utiliser le bon geste pour accepter ou refuser l'appel
- Initier le débat 30 sec au maximum

Critères de réussite :

- Ne pas perdre de distance à cause d'un oubli de gestes

Evolution :

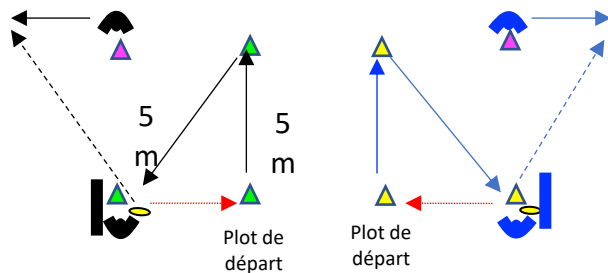
- A chaque oubli, le superviseur intervient et donne le geste. La perte de mètres se fait au bout du second oubli de l'équipe.
- + 3 oublis = 1 pt pour l'adversaire

Obstacle majeur pour le joueur : au cours d'une phase de jeu où la marque bloque bien les tentatives de passes et les appels se font dans le fermé, le lanceur n'arrive pas à trouver de solutions.

Cap à passer : exploiter et combiner pied pivot, fente avant, feinte, changement rapide de prise de main pour bouger la marque, visualiser une faille et prendre de vitesse le défenseur en le breakant.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 1

Développer sa qualité technique pour Breaker dans le fermé tout en soutenant un effort physique et mental proche d'une situation de jeu



- ❑ **L'attaquant** part du plot de départ, sprint tout droit sur 5m et contre cut dans la diagonale, il reçoit une passe du défenseur à la fin de sa course, pose son pied pivot sur le plot, break dans l'espace pour le réceptionneur. Après la passe il part se replacer au plot de départ pour une nouvelle répétition. Etre capable d'enchaîner les sprints pendant 1min pour réaliser le plus de répétitions possibles.
- ❑ **Tourner à chaque poste** à l'issue de la série d'une minute. 30 sec entre chaque rotation.
- ❑ **Enchaîner de l'autre côté** pour le side quand tout le monde est passé en back. On note le nombre de pts en break back et en break side.

But :

- ❑ Réaliser et réussir le plus de répétitions de break possibles en une minute après des courses de 10m (cut de 5m, contre cut de 5m). Une série en back, puis une série en side.
- ❑ 3 rôles : un lanceur, un défenseur, un réceptionneur

Conseils :

- ❑ **Le défenseur** a le disque en main, il fait une petite passe à l'attaquant dans sa course de contre cut, pose la marque au niveau du plot où l'attaquant doit lancer, essaye de mettre en échec l'attaquant. Il récupère le disque après la passe pour une nouvelle répétition.
- ❑ **Le réceptionneur** patiente sur son plot. Statique, il va chercher la passe dans le fermé quand celle-ci est déclenchée. Il n'anticipe pas. Une fois réceptionnée, il renvoie le disque au défenseur et se repositionne sur son plot de départ pour une nouvelle répétition.

Critères de réussite :

- ❑ Marquer plus de pts que ses deux partenaires

Evolutions :

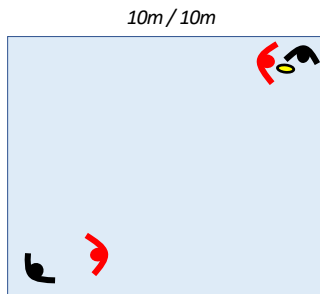
- ❑ - Diminuer le temps d'effort à 30 sec ou 3 tentatives
- ❑ + Augmenter le temps d'effort ou battre le record de temps sur 5 tentatives tout en comptant les pts.

Obstacle majeur pour le joueur : au cours d'une phase de jeu où la marque bloque bien les tentatives de passes, le lanceur n'arrive pas à trouver de solutions. Il lui manque des acquisitions techniques pour déborder le défenseur et trouver une solution dans le bon timing.

Cap à passer : exploiter et combiner pied pivot, fente avant, feinte, changement rapide de prise de main pour embarquer la marque dans une direction et la déborder de l'autre côté. S'offrir une solution dans le bon timing d'un appel implique de bouger la marque pour trouver une faille et prendre de vitesse le défenseur.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

Développer sa technique de lancer face à la marque pour trouver une solution (pied pivot, feinte, fente avant, changement de prise de main)



- 10 possessions par équipe, chaque joueur passe 5 fois lanceur et 5 fois receveur.
- Inverser les statuts défenseur/attaquant à l'issue des 10 possessions.

But :

- Face à deux défenseurs, réussir à faire la passe à son partenaire dans un espace de 10m sur 10m.
- Compte à 8 secondes.
- Chaque passe réussi = 1 pt

Conseils :

- Le lanceur : obliger son défenseur à bouger, à déplacer son buste et ses appuis pour trouver une ouverture de passe. Pied pivot, feintes, fentes avant, changement de prise de main rapide doivent être exploités pour prendre de vitesse le défenseur.
- Essayer de coordonner sa feinte avec un appel de son partenaire qui embarque lui-même son défenseur dans le zag pour avoir la passe dans l'espace opposé. L'idée est d'obliger les deux défenseurs à réaliser un choix qui bloque le même espace et les déborder à l'opposé.

Critères de réussite :

- Marquer plus de pts que l'équipe adverse

Evolutions :

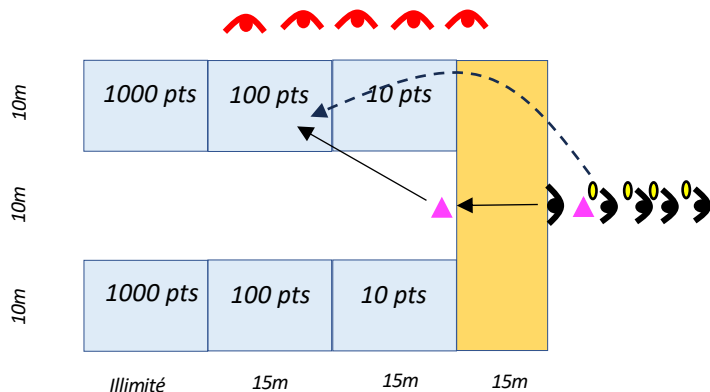
- Augmenter la taille du terrain et passer le compte à 10 sec
- + Diminuer la taille du terrain et passer à 6 sec

Obstacle majeur pour le joueur : lors des matchs, les longues envoyées ont des trajectoires horizontales et droites pas toujours adaptées aux courses dans la profondeur. Le réceptionneur a souvent le disque dans le dos et peut difficilement prendre une information visuelle sur la trajectoire.

Cap à passer : exploiter des courbes pour que le disque apparaisse dans le champ visuel du réceptionneur tout en revenant vers lui. Éviter les courbes fuyantes. Acquérir le bagage « inside », « outside » en revers comme en coup droit.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 3

Améliorer sa distance de passe en utilisant des courbes et sa lecture des trajectoires



- Après avoir lancé, je deviens réceptionneur.
- Une équipe est en observation et comptabilise les pts à voix haute : aucun pt si le disque n'est pas réceptionné dans une des cibles ou s'il tombe au sol.
- A l'issue du temps de jeu, on inverse les rôles avec l'équipe en observation.

But :

- En 2 minutes, marquer avec son équipe le plus de pts possibles en réceptionnant le disque dans l'une des 6 cibles (3 cibles couloir gauche, 3 cibles couloir droit).
- Courir jusqu'au plot puis contre-appel dans un couloir de son choix. Le lanceur doit s'adapter à la course pour trouver une trajectoire qui arrive dans une zone qui marque des pts. Les pts sont valorisés en fonction de la distance de la cible.

Conseils :

- Réceptionner le disque dans sa course pour aller plus vite et gagner du temps afin de multiplier les tentatives : chaque course doit être un sprint.
- Crier le « UP » pour prévenir que la passe est lancée. Le signal sonore doit être une habitude pour que le partenaire puisse être réactif dans sa prise d'info.
- Favoriser une trajectoire avec une courbe qui revient vers le joueur. Important pour lui faciliter la prise d'information visuelle. Plus la courbe est ample, moins le réceptionneur a besoin de tourner la tête pour ajuster sa course à la réception du disque.

Critères de réussite :

- Marquer plus de pts que l'équipe adverse

Evolutions :

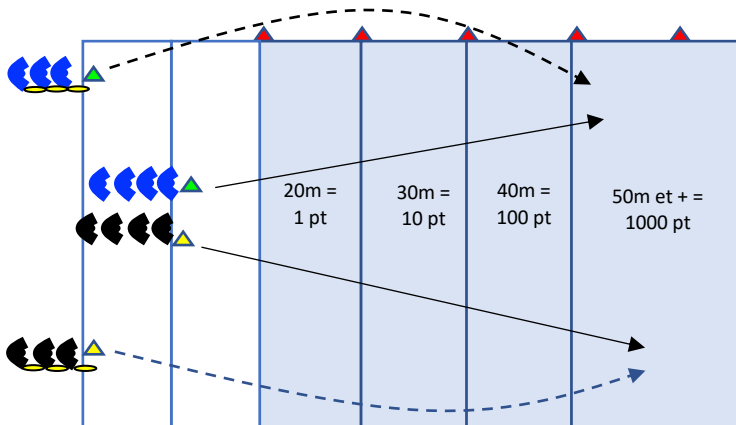
- Réduire la taille des zones : passer à 10m.
- + Augmenter la taille des zones : passer à 20m
- + Rajouter un défenseur en retard sur le réceptionneur
- + Imposer un coup technique : revers ou coup droit.

Obstacle majeur pour le joueur : Les distances maximales manquent de régularité surtout quand le match est intense. Les joueurs vont des erreurs techniques et manquent d'appréciation dans la lecture des trajectoires au fur et à mesure qu'ils piochent dans leurs ressources physiques. Ils se connaissent encore mal et n'ajustent pas les courses et les lancers aux capacités de leurs camarades.

Cap à passer : être capable de stabiliser sa distance de passe et sa lecture des trajectoires tout en gérant son effort physique au cours d'une phase de jeu intense.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 4

Améliorer sa distance de passe et sa lecture des trajectoires tout en soutenant un effort physique proche d'une situation de jeu intense



- Un terrain dans la longueur avec des zones de 10m. Passes réussies à 20m, 30m, 40m, 50m.
- Deux équipes qui évoluent en même temps. Une qui reste sur le back et l'autre qui lance en side.
- Une colonne de lanceurs et une colonne de réceptionneurs. On inverse les rôles à chaque action.
- A l'issue des 4 minutes, 2 min de récup et on change de côté pour démarrer la seconde série avec l'autre technique de lancer.

But :

- 2 équipes face à face, alternent courses et passes longues. Réaliser le plus de répétitions possibles en moins de 4 minutes.
- Réussir la plus grande distance de passe possible à chaque lancer pour marquer le maximum de pts.
- 2 séries : une en revers, l'autre en coup droit.

Conseils :

- Bien récupérer dans la file d'attente.
- Sprinter tout en prenant des informations visuelles sur le lanceur.
- Identifier la vitesse de son partenaire pour lancer dans le bon timing avec une légère courbe qui revienne. Le but est d'être précis pour économiser la distance des courses.
- Identifier la distance maximale de passe de ses partenaires pour ajuster sa course.

Critères de réussite :

- Marquer plus de pts que l'équipe adverse sur l'ensemble des 2 séries (back et side)

Evolutions :

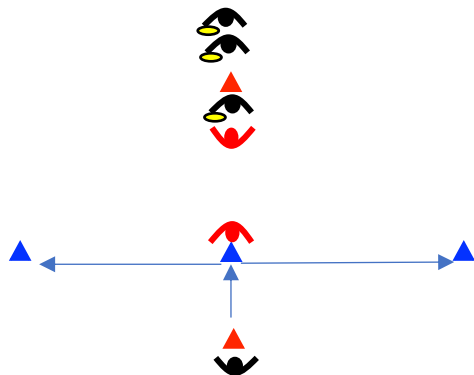
- Diminuer la distance des zones
- Diminuer le temps de passage
- + Augmenter la distance des zones
- + Rajouter un défenseur en retard sur le réceptionneur
- + Imposer un coup technique : revers ou coup droit.

Obstacle majeur pour l'équipe : Les joueurs ont encore du mal associer rapidement les actions de feinte, pivot, changement de prise et passe, sans se déséquilibrer ou dégrader le geste de passe. Ce type de passes est souvent raté alors que sans pression défensive, celles-ci ne posent plus de problème.

Cap à passer : Apprendre à embarquer la marque d'un côté pour effectuer sa passe de l'autre en restant équilibré pour une passe réussie. Lire la trajectoire de course de son partenaire et anticiper ses changements de direction pour être dans le timing et déposer le disque dans son espace avant.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 5

Se démarquer en exploitant les changements de direction
Pivoter et feinter pour s'adapter et lancer dans le bon espace
et le bon timing de course



1. Une colonne de lanceurs
2. Un défenseur à la marque
3. Un défenseur en attente pour intercepter le réceptionneur
4. Un réceptionneur qui cherchera à se démarquer une fois arrivé au plot du défenseur
5. Rotation des rôles : du haut vers le bas

But :

- Réussir une passe sur son partenaire face à un marquage individuel sur le lanceur et sur le réceptionneur.
- Développer la technique de course pour se démarquer.
- Développer le pied pivot + feinte pour lancer dans le bon timing de course de son partenaire.

Conseils :

- Pour le lanceur : utiliser fentes avant + feintes pour se démarquer de son défenseur. Apprendre à lire les changements de direction de son partenaire pour feinter afin d'embarquer son défenseur sur la mauvaise piste et lancer à l'opposé dans le bon timing de course et le bon espace.
- Pour le réceptionneur : sprinter sur le défenseur, décélérer sans donner d'informations sur la direction puis choisir une direction à 90 degrés, repartir à l'opposé si le défenseur a anticipé. Possibilité de réaliser plusieurs changements de direction.

Critères de réussite :

- Passe réussie dans l'espace hors de portée du défenseur.

Evolution :

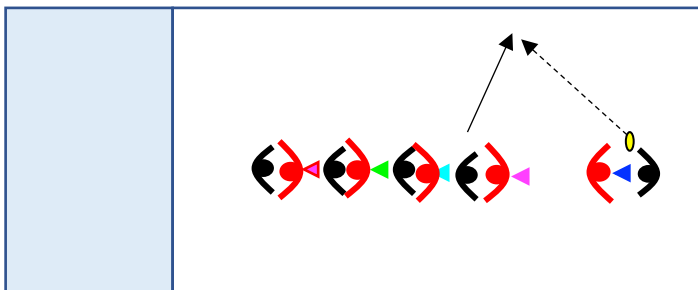
- Le défenseur est devant le plot : il doit reculer derrière quand son attaquant arrive. Ainsi il se retrouve sur les talons et aura un temps de retard pour réagir.
- + L'attaquant a le droit à un seul changement de direction

Obstacle majeur pour le joueur : l'équipe exploite mal les espaces de jeu. Les joueurs n'arrivent pas à se coordonner et courent dans tous les sens amenant les défenseurs sur les trajectoires de passe. Difficile d'identifier des espaces libres et d'assurer une continuité « safe ».

Cap à passer : lancer une phase de jeu après avoir fixé la défense et créé des espaces de jeu disponibles. Structurer le placement des joueurs de façon à créer deux couloirs libres : alignement dans l'axe et au centre. Aborder le stack vertical pour favoriser le premier appel dans un espace libre et faire comprendre l'importance d'un sprint pour prendre de vitesse le défenseur.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 1

S'organiser en Stack vertical pour optimiser le premier appel : attaque placée, défense placée. L'attaquant est appelé par le handler.



1. 4 plots de couleur différente pour matérialiser le placement de chaque attaquant.
2. Le défenseur à la marque force de face pour faciliter la passe dans l'un des deux couloirs.
3. Les autres défenseurs sont dos à l'action pour avoir un temps de retard.
4. Chaque attaquant a un numéro de 1 à 4. Le lanceur annonce à voix haute le numéro de l'attaquant qu'il souhaite voir faire un appel. L'entraîneur peut-être celui qui appelle les numéros.
5. Changer de place après chaque attaque. Rotation du bas vers le haut.

But :

- Le lanceur appelle un numéro d'attaquant et l'équipe marque un point si la passe est réussie. Compte à 8 secondes.
- Bonus défensif si le défenseur intercepte.
- 5 attaques et 5 défenses par équipe. 10 pts possibles.

Conseils :

- Explorer vite et sprinter pour prendre de vitesse le défenseur qui va avoir un temps de retard du fait qu'il sera obligé de se retourner.
- L'attaquant appelé peut faire plusieurs appels et contre appels pour se démarquer du défenseur et réceptionner le disque dans un espace libre.
- Le lanceur doit exploiter son pied pivot, les feintes de lancers, être capable de changer rapidement sa prise de disque (revers-coup droit ou inversement) pour être réactif aux courses de son partenaire et lui faire la passe dans le bon timing.

Critères de réussite :

- Réussir 3 attaques sur 5.
- Marquer plus de points que l'équipe adverse.

Evolution :

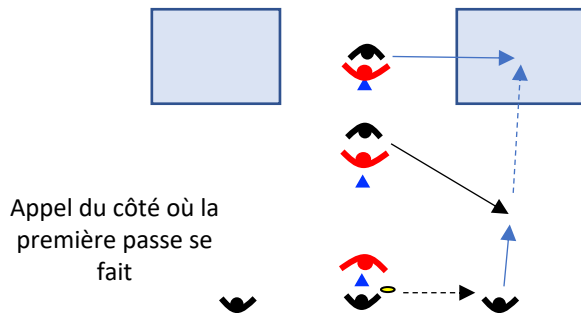
- Demander au défenseur de se placer au centre face à l'attaquant afin de faciliter la course d'appel. Il sera ainsi de dos par rapport au sens de la course et en difficulté sur ses appuis de départ.
- + demander à la marque de forcer un côté et aux autres défenseurs de se placer en conséquence. Cela implique la notion de break.
- ++ Stack juste avant la zone d'en-but. Si la première passe est réussie, continuer à jouer pour marquer un deuxième pt dans la zone d'en-but.

Obstacle majeur pour le joueur : l'équipe exploite mal les espaces de jeu. Les joueurs n'arrivent pas à se coordonner et courent dans tous les sens amenant les défenseurs sur les trajectoires de passe. Difficile d'identifier des espaces libres et d'assurer une continuité « safe ».

Cap à passer : lancer une phase de jeu après avoir fixé la défense et créé des espaces de jeu disponibles. Structurer le placement des joueurs de façon à créer deux couloirs libres : alignement dans l'axe et au centre. Aborder le stack vertical pour favoriser le premier appel dans un espace libre et faire comprendre l'importance d'un sprint pour prendre de vitesse le défenseur.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

Coordonner les appels pour optimiser les solutions
Identifier le couloir libre exploité par la première passe pour assurer la continuité des appels du bon côté



1. Le porteur du disque peut faire la passe à droite comme à gauche.
2. Le **premier middle** déclenche l'appel du côté qu'il souhaite.
3. Le **second middle** enchaîne son appel à l'opposé.
4. Le **dernier du stack** réalise son appel dans la zone située du côté du réceptionneur
5. Les défenseurs placés dos à l'action, ne voient pas de quel côté ça joue impliquant une réaction tardive de leur part qui favorise le timing des attaquants.
6. Tout le monde passe à chaque poste. La rotation se fait du bas vers le haut avec son défenseur. Quand toute l'équipe est passée, on inverse l'attaque-défense.

But :

- Attaque/défense placée, scorer en deux passes en assurant la continuité du jeu du bon côté.
- Chaque action qui finit dans la zone donne 1 pt à l'équipe.

Conseils :

- Le handler doit identifier l'appel qui lui semble le plus pertinent en fonction de sa technique et en fonction de l'avance de l'attaquant sur le défenseur. Il doit être réactif au niveau de son pied pivot pour se mettre dans une situation adaptée de lancer.
- Le middle qui reçoit le disque doit être capable de vite pivoter pour assurer la continuité de l'action par une passe en zone dans la course de son partenaire hors de portée du défenseur.

Critères de réussite :

- Réussir 5 attaques sur 8 (2 rotations pour chaque équipe).
- Marquer plus de pts que l'équipe adverse en étant efficace en attaque et décisifs en défense.

Evolution :

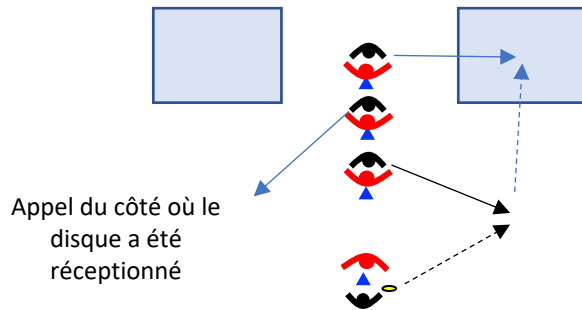
- Augmenter le temps de retard des défenseurs : un genou au sol
- Chaque joueur passe 3 fois de suite à chaque poste pour faciliter les prises d'automatismes.
- + Les défenseurs peuvent se placer comme ils souhaitent et prendre l'information visuelle sur l'action afin d'être plus réactif.
- + Imposer une « force »

Obstacle majeur pour le joueur : l'équipe exploite mal les espaces de jeu. Les joueurs n'arrivent pas à se coordonner et courent dans tous les sens amenant les défenseurs sur les trajectoires de passe. Difficile d'identifier des espaces libres et d'assurer une continuité « safe ».

Cap à passer : lancer une phase de jeu après avoir fixé la défense et créé des espaces de jeu disponibles. Structurer le placement des joueurs de façon à créer deux couloirs libres : alignement dans l'axe et au centre. Aborder le stack vertical pour favoriser le premier appel dans un espace libre et faire comprendre l'importance d'un sprint pour prendre de vitesse le défenseur.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 3

identifier l'espace à exploiter pour réaliser son appel du bon côté et assurer la continuité du jeu avec un temps d'avance sur la défense à partir d'une organisation en « stack »



1. Le porteur du disque peut faire la passe à droite comme à gauche.
2. **Le premier middle** déclenche l'appel du côté qu'il souhaite.
3. **Le second middle** enchaîne son appel à l'opposé.
4. **Le dernier du stack** réalise son appel dans la zone située du côté du réceptionneur
5. Les défenseurs placés dos à l'action, ne voient pas de quel côté ça joue impliquant une réaction tardive de leur part qui favorise le timing des attaquants.
6. Tout le monde passe à chaque poste. La rotation se fait du bas vers le haut avec son défenseur. Quand toute l'équipe est passée, on inverse l'attaque-défense.

But :

- Attaque/défense placée, scorer en deux passes en assurant la continuité du jeu du bon côté.
- Chaque action qui finit dans la zone donne 1 pt à l'équipe.

Conseils :

- Le handler doit identifier l'appel qui lui semble le plus pertinent en fonction de sa technique et en fonction de l'avance de l'attaquant sur le défenseur. Il doit être réactif au niveau de son pied pivot pour se mettre dans une situation adaptée de lancer.
- Le middle qui reçoit le disque doit être capable de vite pivoter pour assurer la continuité de l'action par une passe en zone dans la course de son partenaire hors de portée du défenseur.

Critères de réussite :

- Réussir 5 attaques sur 8 (2 rotations pour chaque équipe).
- Marquer plus de pts que l'équipe adverse en étant efficace en attaque et décisifs en défense.

Evolution :

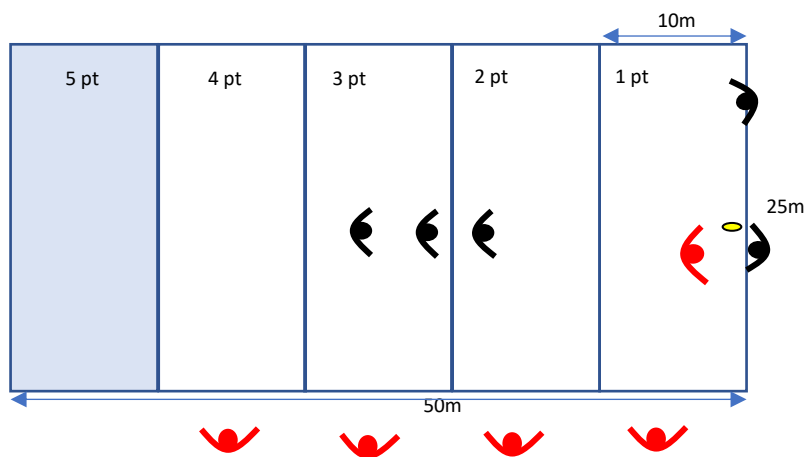
- Augmenter le temps de retard des défenseurs : un genou au sol
- Chaque joueur passe 3 fois de suite à chaque poste pour faciliter les prises d'automatismes.
- + Les défenseurs peuvent se placer comme ils souhaitent et prendre l'information visuelle sur l'action afin d'être plus réactif.
- + Imposer une « force »

Obstacle majeur pour le joueur : l'équipe commence à s'organiser autour d'un stack vertical mais peine à assurer la continuité après la première passe. Les joueurs identifient mal le timing des appels souvent trop tôt ou trop tard ainsi que l'espace libre à occuper.

Cap à passer : favoriser l'équipe offensive pour l'aider à identifier et exploiter les espaces libres (surnombre numérique pour avantager les démarquages et la prise d'information) ; lui donner des repères pour évaluer l'efficacité de ses attaques. Le tout en s'inscrivant dans une phase importante de répétition essai-erreur sous forme d'attaque-défense.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 4

Stack vertical : attaque placée avec surnombre numérique.
Défense en retard



1. L'équipe en attaque est placée en stack vertical en surnombre numérique face à 1 défenseur,
2. Attaque placée avec 2 handlers et 3 middles. 1 défenseur sur le lanceur qui lance la phase de jeu suite à un check.
3. Les autres défenseurs sont en attente à l'extérieur du terrain. Chacun se voit attribué une zone à défendre et ne peut rentrer en jeu que lorsque le disque arrive dans sa zone. Une fois que le disque a quitté sa zone, le défenseur peut intervenir dans n'importe quelle zone.
4. Au fur et à mesure que l'équipe en attaque progresse, le surnombre numérique diminue.

But :

- Attaquer à partir d'un stack vertical où les défenseurs sont en retard pour favoriser le surnombre numérique offensif.
- 5 attaques et 5 défenses : scorer le plus de pts possibles en fonction de la zone atteinte.

Conseils :

- Planifier une combinaison de départ pour exploiter au mieux les espaces non défendus pour la première passe.
- Le 3^{ème} middle doit identifier qui reçoit le disque pour faire son appel dans le bon espace et le bon timing avant l'arrivée des défenseurs.
- Après 2 passes, patienter pour que le bloc offensif remonte et identifier où se trouve le surnombre numérique.

Critères de réussite :

- marquer plus de pts que l'adversaire. Totaliser son nombre de pts cumulé sur 5 attaques.

Evolution :

- 5c2 durant toute l'attaque
- 5c3 durant toute l'attaque
- + 5c4 durant toute l'attaque
- + 5c5 avec au départ les défenseurs dos à l'action
- + 5c5 avec défense libre de s'organiser
- + Orienter une force

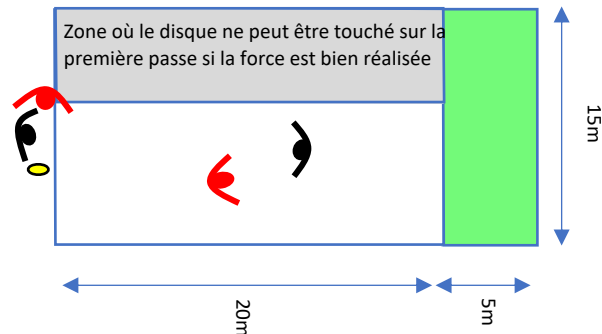
Obstacle majeur pour l'équipe : l'attaque a le dessus régulièrement sur la défense malgré un marquage individuel très présent. L'équipe en défense n'a pas d'organisation collective pour diminuer l'incertitude. Elle en est réduite à l'exploit individuel.

Cap à passer : s'organiser collectivement pour diminuer le champ de solutions de l'attaque en exploitant la « Force » qui a pour but d'orienter le jeu de l'attaque vers une zone du terrain souhaitée. Le champ d'interaction offensif diminué, la défense pourra se placer de façon à être sur les trajectoires.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 5

ORIENTER ET BLOQUER L'ATTAQUE EN UTILISANT LA FORCE

Forcer un côté du terrain et se placer sur les trajectoires du disque



1. Terrain avec de petites dimensions facile à défendre.
2. Après chaque pt ou turn-over, se replacer en attaque-défense.
3. Le jeu reprend à chaque fois après un check du défenseur.
4. L'objectif est de se retrouver régulièrement dans cette position de départ pour intégrer la force et le placement sur la trajectoire du disque.

But :

- Match de 3 minutes sous forme d'attaque-défense 2c2
- Les 2 équipes attaquent la même zone.

Conseils :

- Choisir la force (côté du terrain où on force l'adversaire à jouer) et se placer en conséquence.
- Essayer de tenir cette force tout au long du pt pour réduire peu à peu le couloir disponible pour les appels de l'attaque. Plus ce couloir se rétrécit plus il est facile à défendre.
- Si les attaquants ne sont pas à l'aise techniquement, ça vaut le coup de forcer le coup droit (attention aux gauchers).
- L'attaque va devoir trouver les moyens techniques de Breaker la force pour prendre à revers la défense.

Critère de réussite :

- Rempporter son match

Evolution :

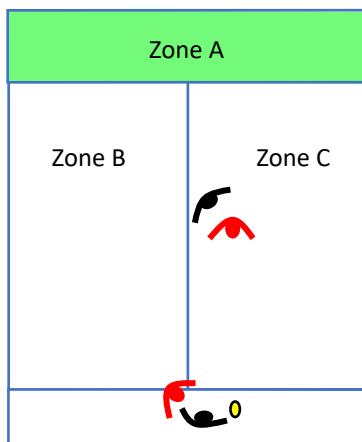
- Forcer le revers.
- Si trop de déchet dès la première passe, le défenseur qui est sur le middle a pour interdiction de se placer sur la trajectoire. Il doit être 2m derrière.
- + Forcer le coup droit.
- + Matches montante-descendante
- + Match normal : favoriser la continuité du jeu pour voir si la défense arrive à maintenir la même force tout au long du pt. Terrain avec 2 zones d'en-but en conservant les mêmes dimensions pour faciliter la diminution des zones d'influence de l'attaque.
- + 3c3 en augmentant les dimensions du terrain.

Obstacle majeur pour l'équipe : En défense, l'équipe ne parvient pas à bloquer les espaces et se fait souvent déborder. En attaque, lorsque les adversaires placent une force, l'équipe ne joue que du côté ouvert ce qui diminue l'incertitude de la défense et limite les solutions de passes.

Cap à passer : En défense, forcer d'un côté pour bloquer les passes d'un côté du terrain. « *Breaker* » en attaque, c'est à dire faire des passes côté fermé afin de rechercher un partenaire en avance sur son défenseur direct qui l'attend côté ouvert.

THÈMATIQUE DE LA SITUATION 6

FORCER ET BREAKER SOUS FORME D'ATTAQUE / DÉFENSE



- Un porteur qui cherche à faire une passe à son partenaire. Le jeu se déroule sur une passe seulement.

- Un marqueur et son partenaire qui cherchent à les empêcher.

- Rotation entre les postes :
En attaque : porteur - cutteur - repos
En défense : marque - défenseur sur le cutteur - repos

1. Chaque équipe cumule des points avec le comptage suivant :

En attaque :

- Passe réussie en zone A : l'équipe marque 2 pt.
- Passe réussie en zone B : l'équipe marque 3 pt.
- Passe réussie en zone C : l'équipe marque 1 pt.

En défense :

- Passe interceptée en zone A : l'équipe marque 2 pt.
- Passe interceptée en zone B : l'équipe marque 1 pt.
- Passe interceptée en zone C : l'équipe marque 3 pt.

2. Varier les oppositions individuelles de façon à ce que chaque personne joue contre tous les adversaires.

3. Chaque équipe réalise 20 attaques et 20 défenses.

But :

- Cumuler des points pour gagner la partie.

Conseils en attaque :

- Pivoter rapidement sans perdre l'équilibre, de façon à pouvoir réaliser une passe à chaque pivot.
- Feinter la passe d'un côté pour la faire de l'autre.
- Passer rapidement de la prise coup droit à revers et inversement.
- Pivoter avec amplitude pour contourner le défenseur.
- Déclencher très vite la passe pour surprendre le défenseur sur un côté au dessus / en dessous de son bras.
- Fléchir sa jambe d'appui pour passer sous le bras du défenseur.

Conseils en défense :

- Tenir la force, ne pas se faire embarquer trop loin dans les feintes ou pivot du porteur.
- Rester du bon côté du cutteur (côté ouvert).
- Rester à distance du cutteur pour pouvoir réagir à ses déplacements.
- Garder un œil sur le disque et son attaquant.

Critère de réussite :

- Attaque : réussir régulièrement des passes en zone B.
- Défense : empêcher quasiment toutes les passes en zone C.

Evolution :

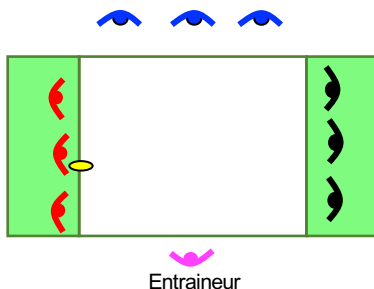
- Limiter les pouvoirs du défenseur sur le porteur (immobile sur ses appuis par exemple).
- + Jouer en 2 contre 2, le jeu se déroulant sur 2 passes possibles avec le même comptage de points pour chaque passe (on cumule les points).
- ++ Idem mais on ne peut marquer des points que si on fait 2 passes. C'est la zone de la 2e passe qui détermine le score obtenu.

Obstacle majeur pour le joueur : Le joueur n'a pas intégré la règle liée à l'infraction. Soit c'est toujours la même infraction qui est appelée soit elle n'est pas identifiée.

Cap à passer : identifier l'infraction et savoir l'appeler sans stopper le jeu. Connaître la « réparation ».

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 1

Les 7 infractions (Fast count/ Straddle/ Disc space/ Wrapping/ Double team/ Vision/ Travel) sur ce jeu le travel ne pourra être utilisé.



1. L'entraîneur / ou la 3^e équipe distribue 1 infraction à chaque membre de l'équipe noire. L'équipe rouge fait des attaques en aller retour .
2. L'équipe rouge doit essayer de trouver les 6 infractions. Pour les trouver, ils doivent les appeler. Si l'infraction est « trouvée », le joueur porteur de cette infraction doit aller en chercher une autre auprès de l'entraîneur. Et ainsi de suite jusqu'à la distribution des 6 infractions.
3. L'équipe rouge a maximum 3 minutes pour trouver toutes les infractions.

But :

- L'INFRACTION, le VIRUS QUI STOPPE LE JEU
- Match de 3 minutes maximum entre 2 ou 3 équipes.
- Trouver les infractions le plus vite possible tout en marquant des pts.

Conseils :

- Les infractions doivent être « exagérées » par l'équipe adverse
- Bien expliquer les infractions et la résolution.

Critères de réussite :

- Trouver les 6 infractions avant les 3 minutes
- Marquer le plus de points possibles.

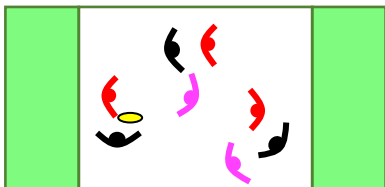
Evolution :

- tous les joueurs de l'équipe noire portent la même infraction.
- + L'équipe porteuse essaye d'être plus discrète lors de l'infraction
- + L'équipe porteuse doit mettre en œuvre la « résolution »

Obstacle majeur pour le joueur : une des règles difficiles à identifier pour un jeune est le pick = obstruction de course sur le défenseur.
Cap à passer : repérer les situations où un adversaire coupe la course d'un défenseur, situer si l'obstruction influence l'action de jeu globale.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 2

Identifier une situation de pick



1. 2 joueurs neutres passent leur temps à couper les courses des attaquants
2. Les dimensions du terrain pour favoriser la densité et les possibilités de pick.
3. Au joueurs de stopper le jeu quand cette infraction a cours.

But :

- Match 3 c 3 avec 2 joueurs neutres qui coupent les courses des défenseurs.
- Multiplier au cours d'un match les situations de pick pour gêner les joueurs afin de les pousser à identifier cette infraction à l'appeler.

Conseils :

- Appeler l'infraction quand un des joueurs neutres freine la course d'un attaquant.
- Si le pick gêne l'action, remettre à la passe précédente. Si elle n'influence pas le jeu, on reprend à l'endroit où le jeu a été stoppé. Le défenseur se contente de rattraper son retard et d'aller se lacer au marquage avant le check.

Critères de réussite :

- Identifier les situations de pick et les appeler à voix haute avec le geste.

Evolution :

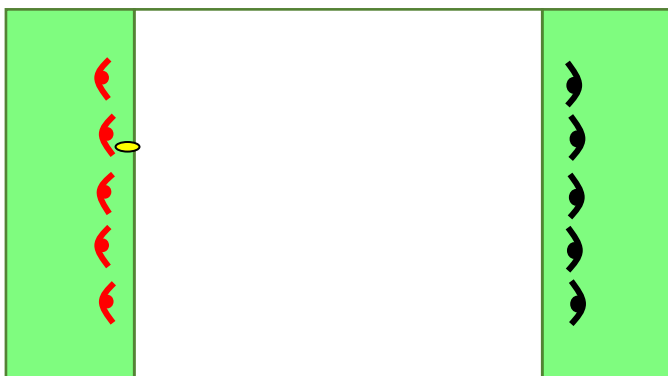
- Diminuer la taille du terrain pour obtenir davantage de situations de pick et vraiment gêner les défenseurs.
- + Augmenter la taille du terrain, jeu sans joueurs neutres

Obstacle majeur pour le joueur : Les règles sont identifiées et les gestes exploités. Cependant selon la tension du match, certains joueurs n'arrivent pas à maîtriser leurs émotions, s'énervent ou mettent trop de temps à discuter avec l'adversaire.

Cap à passer : rester serein, être capable de communiquer avec les gestes sans chercher à toujours contester et parlementer. Accepter les situations de fautes ou d'infractions appelées pour rester concentré.

THÉMATIQUE DE LA SITUATION 3

Contrôler sa communication



1. La thématique est annoncée aux joueurs.
2. Le joueur provocateur dans chaque équipe change à chaque pt. L'entraîneur lui donne l'infraction à réaliser.
3. On souhaite voir quoi qu'il en soit des joueurs qui communiquent vite avec l'adversaire en exploitant le geste et en restant concentré sur l'action qui suit.
4. On cherche à faire comprendre que la communication fait partie de la performance d'une équipe. Plus vite elle communique sans chercher à toujours contester, plus elle reste concentrée.

But :

- Match 5 c 5 : provoquer des fautes et infractions imaginaires.
- Un joueur dans chaque équipe est désigné discrètement par l'entraîneur. Il est chargé d'appeler des fautes ou des infractions sur certaines actions.
- Voir si les joueurs conservent leur calme pour communiquer.

Conseils :

- Appeler les fautes et les infractions avec parcimonie.
- Plutôt sur des moments importants comme un point ou une longue.
- Le joueur qui provoque doit appeler avec le geste. Quoi qu'il arrive, il ne rentre pas dans le dialogue.

Critères de réussite :

- Conserver son calme, répondre qu'avec le geste approprié et rester concentré sur l'action à venir.

Evolution :

- Infractions demandée pour les joueurs provocateurs très simple : le marcher ou le compte rapide.
- + Infractions demandée pour les joueurs provocateurs plus complexe à identifier : le contact, le pick, le straddle.