

**Compétence attendue :**

. Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'action de passe pour accéder régulièrement à la zone de marque et faire parvenir le disque (frisbee) dans l'en-but, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du disque. Respecter les partenaires et les adversaires.

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Du pratiquant</b></p> <p>Utiliser un vocabulaire spécifique, catch, check, drop, revers, pied de pivot</p> <p>Les limites du terrain, la zone de marque, les règles simples (pas de déplacement avec le frisbee en main, un seul défenseur sur le porteur et à distance, zone d'en-but et modalités de marque) Le statut d'attaquant (porteur de frisbee, non porteur) et celui de défenseur</p> <p>Apprécier les vitesses et potentialités de ses partenaires et de ses adversaires afin d'ajuster efficacement des passes en revers et les trajets en tenant compte du vent</p> <p>Lire et apprécier la trajectoire du frisbee et les enchaînements possibles pour offrir une alternative au passeur dépasser la relation passe et suit</p> <p>Le statut d'attaquant (PF et NPF) et celui de défenseur (distance d'action sur PF-un bras-un seul joueur au marquage par adversaire)</p> <p>Connaitre des principes de fonctionnement en toute sécurité avec un disque pouvant être un projectile</p> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <p>Observer les éléments recensés dans les observations : possessions de frisbee, pertes de frisbee, accès à la zone de marque et à l'en-but</p> <p>Les critères d'efficacité du projet de jeu : proportion ou pourcentage des possessions</p>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <p>Réaliser des passes assurées en revers tendu sur une trajectoire rectiligne en appréciant sa distance de passe optimale</p> <p>Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut</p> <p>Faire des choix pertinents pour permettre à un partenaire de réceptionner le frisbee vers l'avant</p> <p>Réceptionner de façon assurée à l'arrêt et à 2 mains le frisbee. Assurer une transmission rapide vers un partenaire libre dans un espace proche en privilégiant la progression vers l'avant</p> <p>S'engager et utiliser un espace libre pour être à distance efficace de passe en sortant opportunément de la zone d'ombre du défenseur (rompre l'alignement et se placer à 2 mètres de lui)</p> <p>S'interposer et perturber la relation du porteur avec les receveurs potentiels</p> <p>Gêner le porteur en respectant les règles</p> <p>Contrôler ses déplacements et ses actions afin d'éviter les collisions</p> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <p>Interpréter grâce à des indicateurs précis des actions attendues</p>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <p>S'engager dans le jeu à effectif réduit quels que soient ses partenaires et adversaires</p> <p>Prendre le temps pour agir ( ne pas se débarrasser du frisbee)</p> <p>Échanger dans un projet collectif, et collaborer notamment lors de la phase d'inversion de camp</p> <p>Ne pas jouer uniquement avec un partenaire choisi de manière affective mais avec des partenaires efficaces</p> <p>Agir avec les autres avec Fair Play</p> <p>Respecter les règles particulières de l'ultimate et le fonctionnement en auto-arbitrage</p> <p>Savoir perdre ou gagner dans le respect des adversaires et partenaires</p> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match</li> <li>▪ Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, secrétariat, relevé d'informations</li> <li>▪ S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple</li> </ul>

**Liens avec le socle commun :**

- *Compétence 1 : Utiliser un vocabulaire spécifique dans les commentaires et échanges liés à l'élaboration du projet d'action ou à la transmission des observations lors des bilans, donner son point de vue.*
- *Compétence 6 : Rôles sociaux de secrétaire, observateur, tolérance et respect de l'autre lors des phases de jeu en auto arbitrage.*
- *Compétence 7 : Décider collectivement d'un projet de jeu simple et s'y tenir, éventuellement le réguler lors des phases d'inversion de terrain.*

**Compétence attendue :**

Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de disque (frisbee) rapides par une continuité des actions ou en organisant une circulation des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de marque quand la défense est replacée.

S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à l'exploitation de situations favorables. Observer.

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><b>Du pratiquant</b></p> <p>Apprécier son potentiel et celui de ses partenaires notamment en coup droit, afin d'ajuster efficacement les distances de passes.</p> <p>Intégrer la largeur et la profondeur du terrain afin d'alterner jeu direct et indirect en fonction du contexte d'opposition, et en gérant au mieux progression et conservation du disque.</p> <p>Intégrer a minima le passe et va, rester disponible en première ou deuxième intention.</p> <p>Connaissance plus approfondie des règles principales de jeu (règle d'engagement, règle de contacts entre les joueurs, droits des attaquants et des défenseurs) les appliquer et les faire appliquer.</p> <p>Connaître ses points forts et ses points faibles en fonction des différents statuts à assumer.</p> <p>Les organisations offensives et défensives.</p> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <p>Connaissance plus approfondie des règles principales de jeu (règle d'engagement, règle de contacts entre les joueurs, droits des attaquants et des défenseurs) les appliquer et les faire appliquer.</p>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <p>S'engager dans un projet collectif en construisant des repères communs pour qu'un partenaire réceptionne le frisbee dans l'en-but adverse</p> <p>Occuper collectivement l'espace en écartement et espacement</p> <p>Enrichir la réception du frisbee en mouvement et à une main en fonction des conditions de jeu.</p> <p>Prendre en compte le rapport de force pour choisir et alterner entre un jeu en montée rapide et une grande passe pour un réceptionneur</p> <p>Augmenter les pouvoirs moteurs du porteur grâce au pied de pivot et réaliser des passes assurées, en revers (basique, performance, planant) en coup droit basique, sur une distance optimale connue et apprécié par le lanceur.</p> <p>Effectuer, après un placement replacement dans la profondeur du terrain ou une transmission, des appels de face explosifs et/ou continus, à distance de passe efficace du porteur du disque.</p> <p>Anticiper et lire les trajectoires du frisbee et les trajets des joueurs afin de les exploiter au mieux.</p> <p>Harceler le lanceur, contrôler de façon continue les non porteurs et permettre l'interception organisée du frisbee.</p> <p>Gérer au mieux ses capacités énergétiques en fonction des temps forts de la rencontre.</p> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <p>Observer et interpréter grâce à des indicateurs précis des actions attendues en lien à un projet de jeu avant pendant et après la rencontre.</p>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <p>En tant que porteur Impulser et exploiter des signaux non verbaux destinés à favoriser certains choix par les partenaires</p> <p>Échanger sur les procédures d'atteinte du résultat lors des phases d'arrêt de jeu.</p> <p>S'engager dans la construction et la réalisation d'un projet collectif</p> <p>Accepter la répartition des rôles spécifiques à l'ultimate dans une équipe</p> <p>Encourager, proposer des solutions, relativiser les erreurs de chacun et le score</p> <p>Agir avec les autres avec Fair play, respecter physiquement et moralement son adversaire.</p> <p>Auto arbitrage : Connaitre, comprendre les règles, pouvoir annoncer et expliquer une faute, la sienne et celle de l'adversaire.</p> <p>Argumenter à 2 lors d'échanges de point de vue avec une attitude et un vocabulaire mesuré et adapté notamment lors les phases de catches dans la zone d'en-but.</p> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <p>Exploiter et influencer un projet de jeu à travers des règles de coaching simples grâce au relevé d'observations.</p>

**Liens avec le socle commun :**

- *Compétence 1 : Pouvoir échanger avec les autres, argumenter son point de vue afin d'aboutir à un projet commun négocié.*
- *Compétence 6 : Tolérance et respect de l'autre lors des phases de jeu en auto arbitrage et après la rencontre, réguler ses émotions et accepter une décision décidée démocratiquement.*
- *Compétence 7 : Apprendre à se connaître, connaître et respecter les autres pour agir en groupe de façon progressivement autonome, en référence au projet de jeu établi.*