

Forme scolaire de pratique Ultimate

Equipe EPS lycée M GENEVOIX Bressuire

Un problème moteur dominant à résoudre

- La progression vers la cible est rapidement annihilée, le rapport de force bascule fréquemment en faveur de la défense. Le jeu « stagne » dans la partie centrale du terrain et peine à s'approcher de la zone d'en-but adverse. Les turns overs sont très fréquents

Une piste éventuelle pour résoudre ce PB : The « ice man » ou joueur gelé

- Créer un surnombre offensif « artificiellement » pour faciliter l'organisation et la progression offensive. Pour ce faire un joueur déterminé pour un nombre de possession demeure à l'endroit même où il se trouve lorsque son équipe perd la possession du disque. Ce joueur « gelé » se signale en levant la main et reste sur place. Il « dégèle » dès que son équipe récupère la possession du disque (devenant possiblement un joueur disponible à son tour).

Un dispositif à la croisée des chemins...

- Combiner dans une même leçon AFL1, AFL2 et AFL3

Attentes institutionnelles

- choix d'un objet d'apprentissage seq1/Seq2

Seq 1: profiter d'un rapport de force favorable pour faire progresser le disque de manière assurée

Seq 2: créer un rapport de force favorable pour faire progresser le disque rapidement vers la cible (utilisation opportune du jeu de transition)

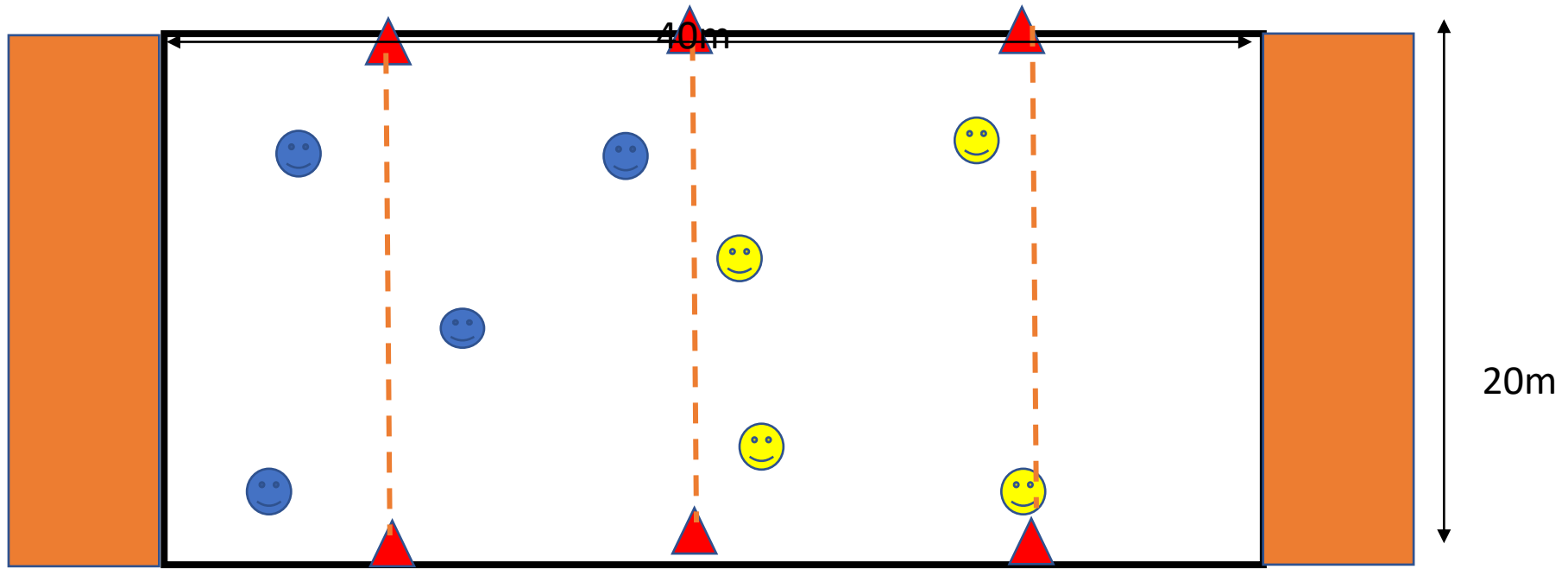
Une forme de pratique située dans un PDF

Une Intention Educative pour nos lycéens

- Impliquer l'élève dans l'analyse de sa prestation pour qu'il **s'engage** dans un processus **d'auto formation**, et qu'il soit en mesure d'opérer des **choix lucides**

La démarche

- **TEMPS 1:** 1^{ère} mi temps en 4X4 de 5 possessions consistant à identifier l'efficacité collective pour faire progresser le disque vers la cible grâce à un score
- **TEMPS 2:** Mi temps débats d'idées entre membres de l'équipe et les élèves coachs observateurs (éventuellement le prof) pour analyser les difficultés rencontrées (interprétation du résultat)
- 2^{ème} mi temps de 5 possessions mise en place du niveau d'aménagement de la tâche après débat d'idée pour tenter d'obtenir le plus grand score possible lors de la 2^{ème} mi temps. 3 choix s'offrent à l'équipe.
 - Ice man tout terrain:
 - Ice man demi terrain
 - Ice man zone (1 ou 2 ou 3 ou 4)
- **TEMPS 3:** A l'issue du match: Positionner son résultat par rapport au degré de maîtrise atteint dans l'AFL1
- **TEMPS 4:** Situation « aménagée » ou de petite boucle



Les conseils du coach

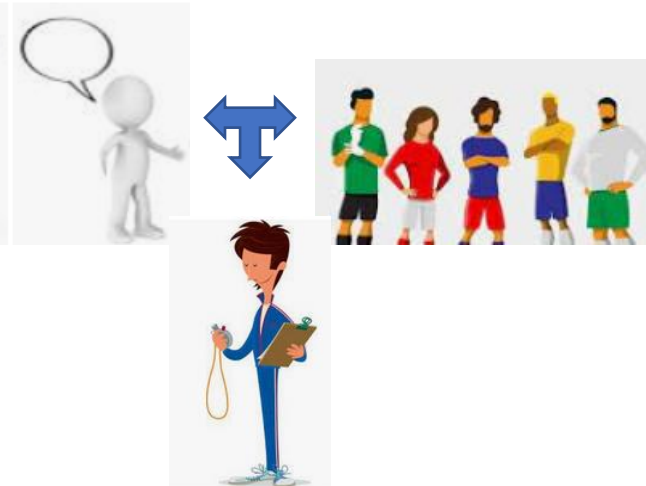
- 1°) Occupation collective du terrain en largeur et/ou en profondeur
- 2°) Mouvement des joueurs non porteur de disque : démarquage changement de rythme de direction sortir de la zone d'ombre
- 3°) Communication entre les joueurs
- 4°) Application technique dans la transmission, réception du disque

Les conseils du coach

- 1°) Occupation collective du terrain en largeur et/ou en profondeur
- 2°) Mouvement des joueurs non porteur de disque : démarquage changement de rythme de direction sortir de la zone d'ombre
- 3°) Communication entre les joueurs
- 4°) Application technique dans la transmission, réception du disque



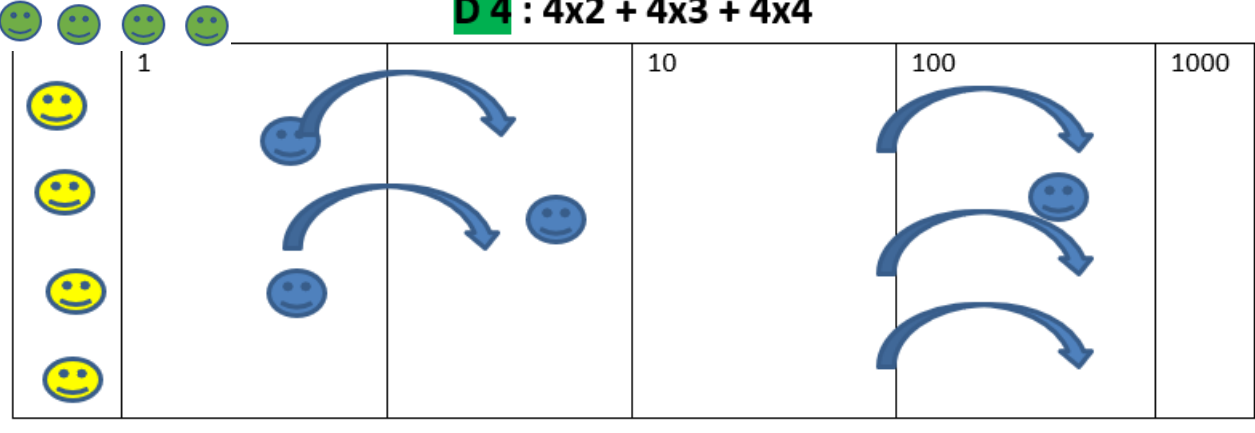
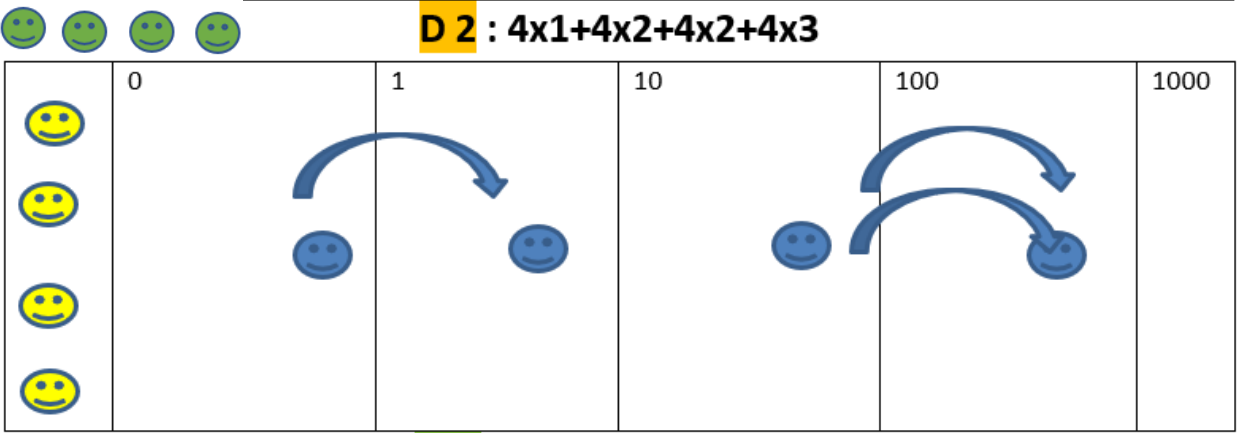
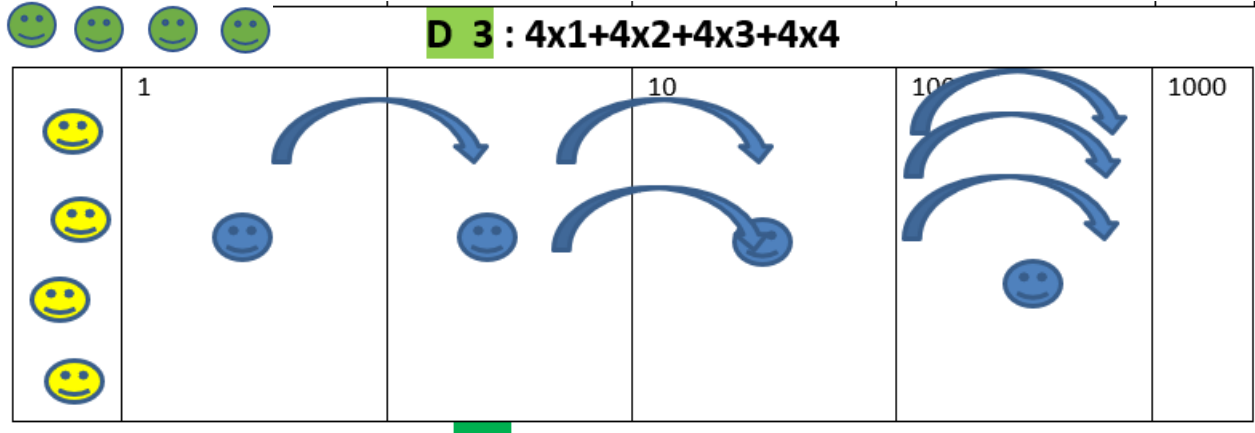
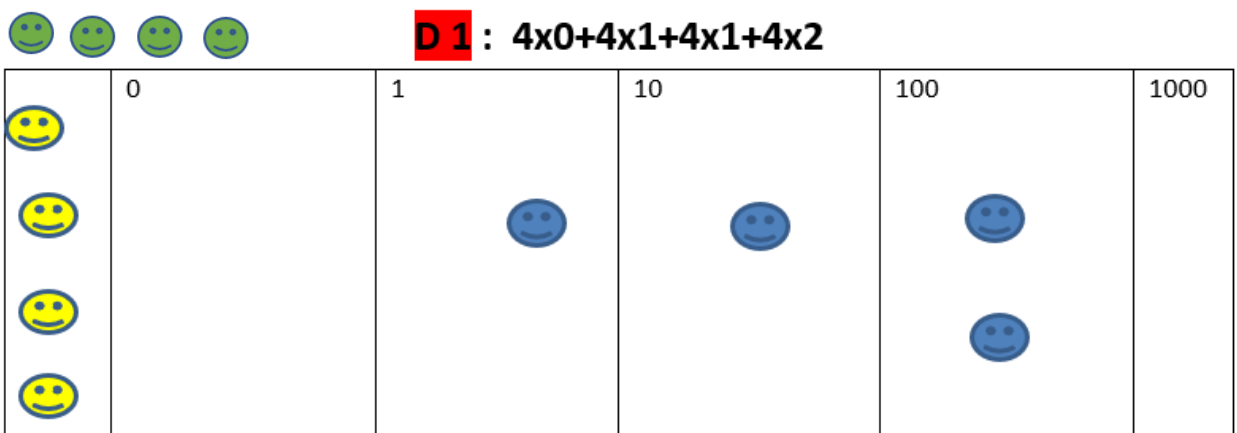
| | Entourer la couleur correspondant à la finalité de la possession | | | | Cause de la perte du disque | | | | |
|----|--|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|--|---|---|-------------------------------------|
| P1 | <input type="checkbox"/> 1pt | <input type="checkbox"/> 3pts | <input type="checkbox"/> 5pts | <input type="checkbox"/> 10pts | <input type="checkbox"/> Pb transmission du disque | <input type="checkbox"/> Pb de réception du disque | <input type="checkbox"/> Pas de solution de passe pour le PdD | <input type="checkbox"/> Sorti du jeu ou interception adverse | <input type="checkbox"/> autre..... |
| P2 | <input type="checkbox"/> 1pt | <input type="checkbox"/> 3pts | <input type="checkbox"/> 5pts | <input type="checkbox"/> 10pts | <input type="checkbox"/> Pb transmission du disque | <input type="checkbox"/> Pb de réception du disque | <input type="checkbox"/> Pas de solution de passe pour le PdD | <input type="checkbox"/> Sorti du jeu ou interception adverse | <input type="checkbox"/> autre..... |
| P3 | <input type="checkbox"/> 1pt | <input type="checkbox"/> 3pts | <input type="checkbox"/> 5pts | <input type="checkbox"/> 10pts | <input type="checkbox"/> Pb transmission du disque | <input type="checkbox"/> Pb de réception du disque | <input type="checkbox"/> Pas de solution de passe pour le PdD | <input type="checkbox"/> Sorti du jeu ou interception adverse | <input type="checkbox"/> autre..... |
| P4 | <input type="checkbox"/> 1pt | <input type="checkbox"/> 3pts | <input type="checkbox"/> 5pts | <input type="checkbox"/> 10pts | <input type="checkbox"/> Pb transmission du disque | <input type="checkbox"/> Pb de réception du disque | <input type="checkbox"/> Pas de solution de passe pour le PdD | <input type="checkbox"/> Sorti du jeu ou interception adverse | <input type="checkbox"/> autre..... |
| P5 | <input type="checkbox"/> 1pt | <input type="checkbox"/> 3pts | <input type="checkbox"/> 5pts | <input type="checkbox"/> 10pts | <input type="checkbox"/> Pb transmission du disque | <input type="checkbox"/> Pb de réception du disque | <input type="checkbox"/> Pas de solution de passe pour le PdD | <input type="checkbox"/> Sorti du jeu ou interception adverse | <input type="checkbox"/> autre..... |



Se situer.... pour progresser: indice d'efficacité sur 5 possessions

| AFL1: s'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. | D1 | D2 | D3 | D4 |
|---|-----------------|-------------|-------------|----------------|
| Ice man tt terrain | Moins de 15 pts | 15 à 24pts | 25 à 39 pts | + de 40 points |
| Ice man demi terrain | Moins de 10 pts | 10 à 19 pts | 20 à 34 pts | + de 35 points |
| Ice man Zone | Moins de 5 pts | 5 à 14 pts | 15 à 29 pts | +de 30 points |

Exemple 1 : Petite boucle avec aménagement de la pression défensive : **occupation des espaces libres**



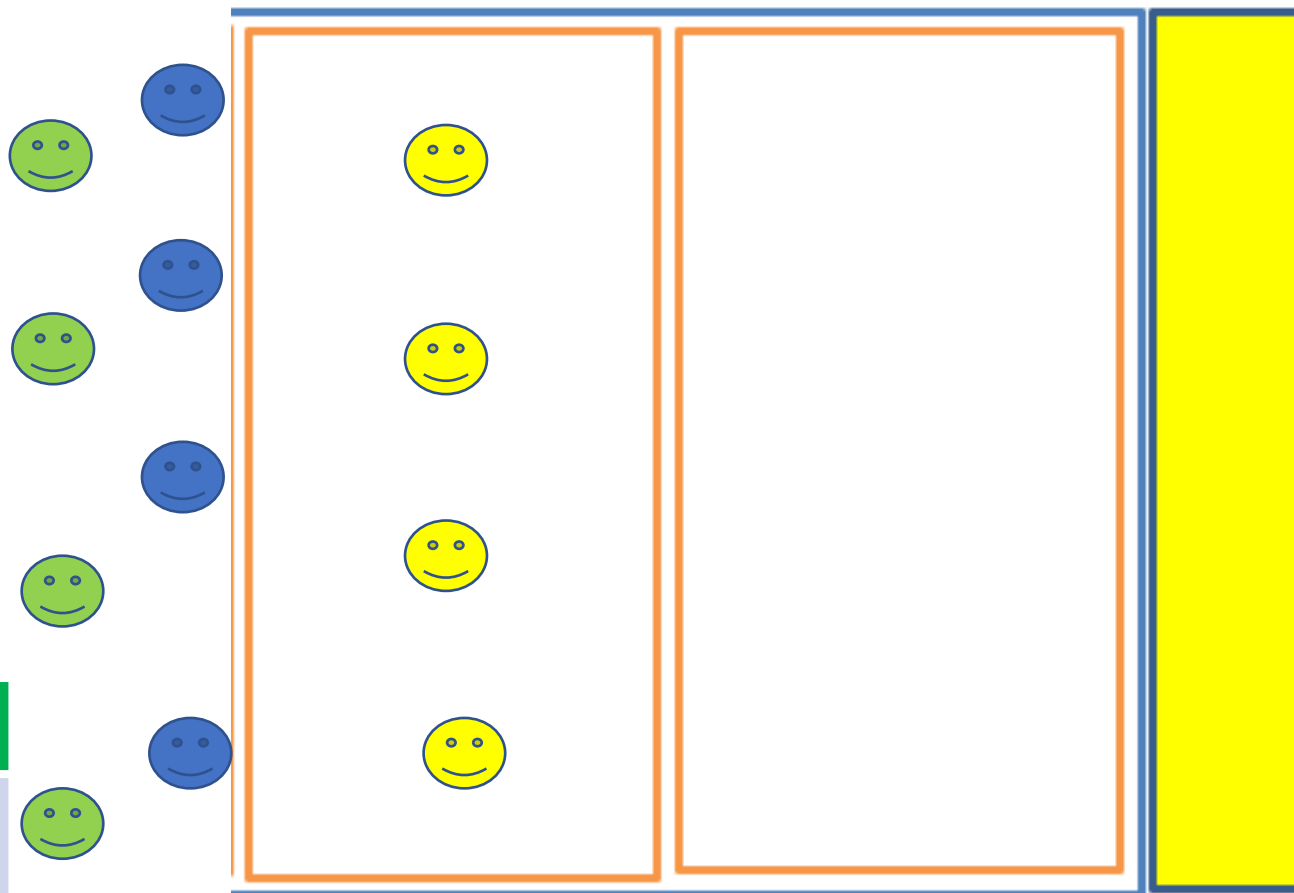
AFL 2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

| D1 | D2 | D3 | D4 |
|------------------|--------------------|-------------|------------------|
| Moins de 320 pts | 320 pts à 1100 pts | 1110 à 3200 | 3200 pts et plus |

Exemple N°2 petite boucle sur demi terrain (20X20m) avec aménagement du règlement: **mobilité des joueurs**

| Aménagement en fonction du niveau de maîtrise atteint | |
|---|---|
| | 6 passes pour atteindre la cible |
| | 5 secondes pour jouer le disque au lieu de 10 |
| | Zone ou couloir indéfendable |
| | Marqueur main dans le dos sur PdD |





| AFL 2 : | D1 | D2 | D3 | D4 |
|---------------------------|---------------|------|------|------|
| Nombre d'accès à la cible | Moins de 4/10 | 4/10 | 6/10 | 8/10 |



10 passages

Exemple N°3 petite boucle : défis inter groupe. Nombre de passes réussies en 2 minutes

transmission réception

| Aménagement en fonction du niveau de maîtrise atteint | |
|--|-------------------------------------|
|  | 2 défenseurs |
|  | Eloignement des zones entre elles |
|  | Rapprocher les zones OU les élargir |
|  | Rapprocher les zones ET les élargir |

| AFL 2 : | D1 | D2 | D3 | D4 |
|---|-------------|----------------|----------------|------------|
| Nombre de passes réussies sans que le disque ne sorte ou ne soit intercepté | Moins de 10 | Entre 10 et 15 | Entre 15 et 20 | Plus de 20 |

