

SOMMAIRE

- 1- Présentation de l'activité et du module
- 2- Règles du jeu ULTIMATE
- 3- Situations d'entrée dans l'activité
 -  Drôle d'engin
 -  La chasse aux disques 1
 -  La chasse aux disques 2
 -  Attaque-Défense
- 4- Situation de référence initiale
- 5- Fiche d'observation situation de référence
- 6- Situations d'apprentissage
 -  Précision-Distance
 -  Face à face
 -  La chaîne
 -  Passe à 5
 -  Le fin lanceur
 -  La course à deux
 -  L'entre deux
 -  L'épervier
 -  Les zones
 -  Défis 3 contre 3
- 7- Situation de référence finale



LES GRANDS PRINCIPES DE L'ACTIVITE

L'ultimate est un jeu de gagne terrain qui se joue avec un frisbee ou « disque ».

Cette activité appartient au quatrième domaine de compétences spécifiques de l'EPS à savoir :

"Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel".

Le but du jeu consiste à amener le frisbee dans l'en but adverse qui est matérialisé par une zone délimitée.

Ce jeu oppose deux équipes, sans contact et sans arbitre désigné : le respect de l'adversaire, la citoyenneté sont les maîtres mots de cette activité. (Auto arbitrage)

L'apprentissage de l'auto arbitrage est présent à chaque situation : dès la toute première séance les enfants y sont confrontés.

L'aspect technique de l'activité est délibérément délaissé au profit de l'installation et de l'assimilation des règles de jeu progressivement découvertes.

LE MODULE PROPOSE

4 séances d'entrée (SE) suivies d'une situation de référence initiale (SR1).

Puis 10 séances d'apprentissage, ponctuées par une situation de référence finale (SR2).

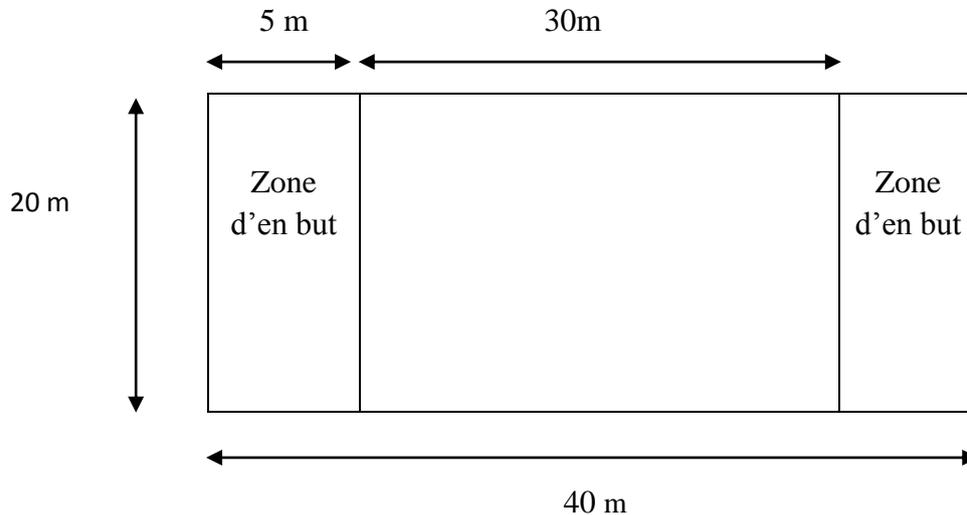
Les situations d'apprentissage ne sont pas hiérarchisées et laissent libre choix à l'enseignant en fonction du niveau de ses élèves.

Il est bon de laisser les élèves s'exercer suffisamment avant de les évaluer sur les situations.

Enfin, dans les phases jouées, comme pour les autres activités collectives, ne pas hésiter à faire des "arrêts sur image" afin de mettre en exergue des comportements ou des situations typiques : il est en effet difficile pour les élèves de se remémorer un moment, une action de jeu à posteriori et donc d'avoir une analyse objective.

Organisation matérielle :

- Frisbee de 145g.
- Deux équipes de 5 joueurs + remplaçants.
- Durée du match : 2 périodes de 6 à 10 minutes.
- En cas d'ex-aequo à la fin de la partie, une prolongation de 3 à 5 minutes est jouée.
- Les dimensions du terrain peuvent varier, cependant il faut veiller à garder les proportions.



But du jeu :

- Pour marquer un point, l'équipe en possession du frisbee doit, par passes successives, le recevoir au vol dans l'en but adverse.
- Le frisbee doit être joué exclusivement à la main.

Déroulement de la partie :

▪ Engagement

1. Par tirage au sort, on désigne tout d'abord l'équipe attaquante **A**. Celle-ci choisira alors sa zone d'en but.
Avant la mise en jeu, les joueurs se tiennent respectivement dans leur zone d'en but.
2. C'est un joueur de l'équipe défensive **B** qui effectuera la mise en jeu en se plaçant sur sa ligne d'en but et en lançant le frisbee vers l'équipe adverse.
Dès lors la partie commence et tous les joueurs entrent dans la zone de jeu.

(L'équipe qui reçoit (**A**) peut bloquer le frisbee en plein vol pour le jouer ; dans ce cas **si le frisbee tombe au sol**, il est considéré comme perdu et est rendu à l'équipe qui l'a lancé.)

Après un point, l'équipe qui a marqué reste dans la zone d'en but où elle a marqué, et conserve le frisbee pour le remettre en jeu. (Comme en § 2). Les équipes changent donc de camp à chaque point marqué.

▪ L'auto-arbitrage

Ce jeu a la grande particularité de se pratiquer sans arbitre désigné. L'auto-arbitrage est de rigueur.

Ainsi les joueurs signalent eux-mêmes les fautes en **prononçant à haute voix le mot « faute »** et en **levant la main**.

Lorsqu'une faute est signalée, elle entraîne la perte du frisbee pour l'équipe du joueur fautif : il reconnaît son erreur et l'assume en remettant le frisbee à son adversaire.

1. Les fautes entraînant la perte du frisbee :

- Bousculer l'adversaire, ou lui faire mal avec le frisbee
- Passe effectuée de main à main
- Frisbee hors limite du jeu
- Frisbee tombant au sol (le dernier qui l'a touché le rend à l'adversaire)
- Conserver le frisbee en main plus de 5 secondes
- Arracher ou frapper le frisbee dans les mains

La remise en jeu s'effectue à l'endroit de la faute : défenseur à 3 mètres.

2. Les fautes n'entraînant pas la perte du frisbee :

- Se déplacer avec le frisbee en mains (par contre le joueur peut pivoter sur un pied pour s'orienter frisbee à la main)

On fait reculer le joueur de la distance parcourue !

- Quand le joueur ne met pas le pied sur la ligne en jouant une touche

La remise en jeu est refaite !

3. Les fautes des défenseurs :

- Être deux ou plus sur le porteur de frisbee (défense en un contre un exigée)
- Charger le porteur de frisbee de très près.

On effectue la répartition en un contre un, et on fait reculer le défenseur à une distance de défense égale à un bras + un frisbee !

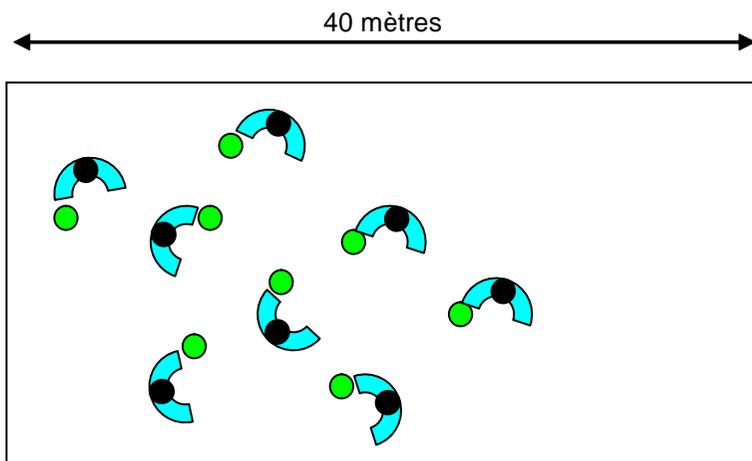
- Il est également interdit aux défenseurs d'être en attente dans leur en but.

Si l'action n'aboutit pas, on rend le frisbee aux attaquants, sinon on laisse l'avantage, tout en le signalant au(x) défenseur(s) fautif(s).

▪ **Changements**

Les changements de joueurs se font à tout moment ; mais en aucun cas une équipe ne doit être en surnombre. L'ensemble des joueurs peut être changé en même temps.

DISPOSITIF :



Matériel : Terrain de handball (40m x 20m)
Un lot de frisbees (au moins un par participant)

CONSIGNES :

aux élèves :

Pendant 5 min, vous allez pouvoir utiliser les frisbees disposés au sol.

Attention,

- a. Vous ne devez pas gêner vos camarades.
- b. Vous devez rester dans les limites du terrain.
- c. Si un camarade vous gêne, vous le signalez.
- d. Vous ne devez pas non plus vous faire mal ou faire mal à un camarade avec le frisbee.

REGULATION

Pour faciliter

- Frisbee mousse

Pour complexifier

- *Se faire des passes à deux, à trois...*

CE QUI EST A APPRENDRE

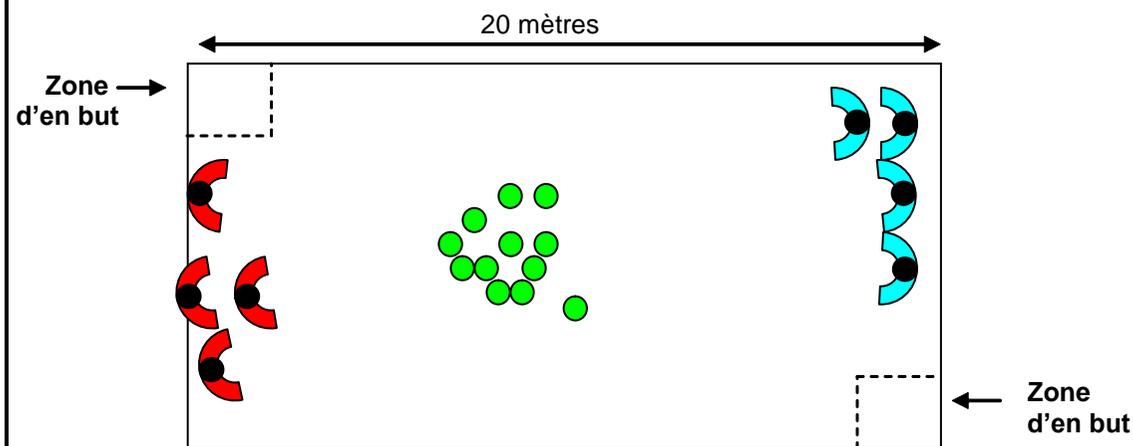
- Découverte de l'engin.
- Découverte du cadre d'utilisation.
- Découverte de règles d'utilisation.
- *Identifier la trajectoire propice aux échanges*
- *Identifier des réceptions optimales de disques*

CRITERES DE REUSSITE :

- Respecter les règles d'utilisation (a,c,d,)
- Respecter le cadre (b) : ne pas sortir plus de 5 fois des limites du terrain.

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ½ terrain de handball (20m x 20m).
 2 ou 4 zones d'en but (cônes, tracé au sol...)
 Un lot de frisbees (plus que de participants).
 Equipes de 6 à 8 élèves.
 Les différents dispositifs jouent en même temps.

CONSIGNES :

aux élèves :

- Vous allez ramasser un frisbee, et vous le ramenez dans votre en but. Attention, vous faites une faute si :
 - a. Vous marchez plus d'un pas avec le frisbee dans la main,
 - b. Vous le faites tomber à terre,
 - c. Vous l'envoyez en dehors des limites,
 - d. Vous gênez vos camarades.
- Lorsque vous faites une faute, vous vous **auto arbitrez en levant la main** et vous repartez de l'endroit où le frisbee a été engagé (centre du terrain).
- *Quand tous les frisbees sont dans les zones d'en but, le jeu est fini : l'équipe qui a gagné est celle qui a rapporté le plus de frisbees dans son en but.*

REGULATION

Pour faciliter

- Grande zone d'en but .
- Diminuer la taille du terrain.
- Moins de joueurs par dispositif.

Pour complexifier

- Diminuer la zone d'en but.
- Augmenter la taille du terrain.
- Plus de joueurs par dispositif.
- *En concurrence*
- *Temps de jeu limité.*

CE QUI EST A APPRENDRE

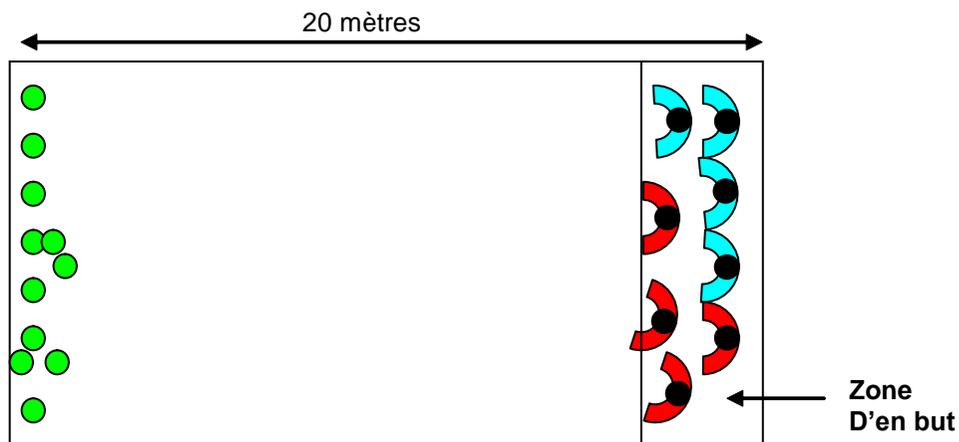
- Installer les règles de déplacement du frisbee.
- Mise en place de l'auto arbitrage sur 4 règles simples (a,b,c,d)

CRITERES DE REUSSITE :

- Rapporter au moins deux frisbees par binômes.
- Individuellement, faire moins de 8 fautes.
- Reconnaître ses fautes et lever la main.

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ½ terrain de handball (20m x 20m).
 Zone d'en but (2m de profondeur délimitée par des cônes ou tracée au sol).
 Un lot de frisbees (plus que de participants).
 Equipes de 6 à 8 élèves.
 Doubler le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

- En partant de la zone d'en but au coup de sifflet, vous allez ramener les frisbees dans la zone d'en but. Attention, vous devez respecter les règles vues dans *la chasse aux disques 1*.
- **Pour marquer un point, il faut rattraper le frisbee dans la zone d'en but.**
- Quand vous faites une faute, **vous vous auto arbitrez en levant la main** et vous repartez au point de départ du frisbee. Si un joueur fait une faute, vous pouvez le lui signaler.
- Le jeu est terminé quand tous les frisbees sont dans la zone d'en but.

REGULATION

Pour faciliter

- Grande zone d'en but .
- Diminuer la taille du terrain.
- Moins de joueurs par dispositif.

Pour complexifier

- Diminuer la zone d'en but.
- Augmenter la taille du terrain.
- Plus de joueurs par dispositif.
- Temps de jeu limité.
- Confrontation duelle entre équipes .

CE QUI EST A APPRENDRE

- Installer les règles de déplacement du frisbee.
- Mise en place de l'auto arbitrage sur 4 règles simples (a,b,c,d).
- Apprendre la **marque** en ultimate : on marque un point quand on reçoit le frisbee dans l'en but.

CRITERES DE REUSSITE :

- Rapporter au moins deux frisbees par binôme.
- Individuellement, faire moins de 8 fautes.
- Reconnaître ses fautes et lever la main.

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ¼ terrain de handball (20m x 10m).
 Zone d'en but (2m de profondeur délimitée par des cônes ou tracée au sol).
 5 frisbees.
 Equipes de 3 joueurs : 1 défenseur et 2 attaquants.
 Quadrupler le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

Attaquants :

➤ Vous devez ramener le frisbee dans la zone d'en but pour marquer un point.

Attention, vous faites une faute quand :

- a. Vous ne respectez pas les règles a, b, c vues en SE2.
- b. Vous gardez le frisbee plus de 5 secondes dans les mains.

Chaque fois que vous faites une faute, ou que vous vous faites prendre le frisbee par le défenseur, l'attaque est terminée : vous reprenez un autre frisbee.

Vous pouvez pivoter sur un pied pour vous dégager du marquage du défenseur.

Vous disposez de 5 frisbees.

Défenseurs :

➤ Vous devez empêcher les attaquants de marquer, en restant toujours à une longueur de bras plus le frisbee de l'attaquant.

Si vous faites une faute (contact avec l'attaquant), ou que vous échappez le frisbee lors d'une interception, le frisbee est rendu aux attaquants.

Après 5 attaques, on change de défenseur.

A Tous : Vous vous auto arbitrez en levant la main et annoncez le type de faute.

REGULATION

Pour faciliter

- Pas d'espace orienté (se faire au moins 5 passes sans perdre le disque)
- Au départ, le défenseur
- Situation SE3
- 3 attaquants

Pour complexifier

- Marquer au moins 3, 4 points.
- Augmenter la taille du terrain.
- Temps de jeu limité.
- 3 contre 2

CE QUI EST A APPRENDRE

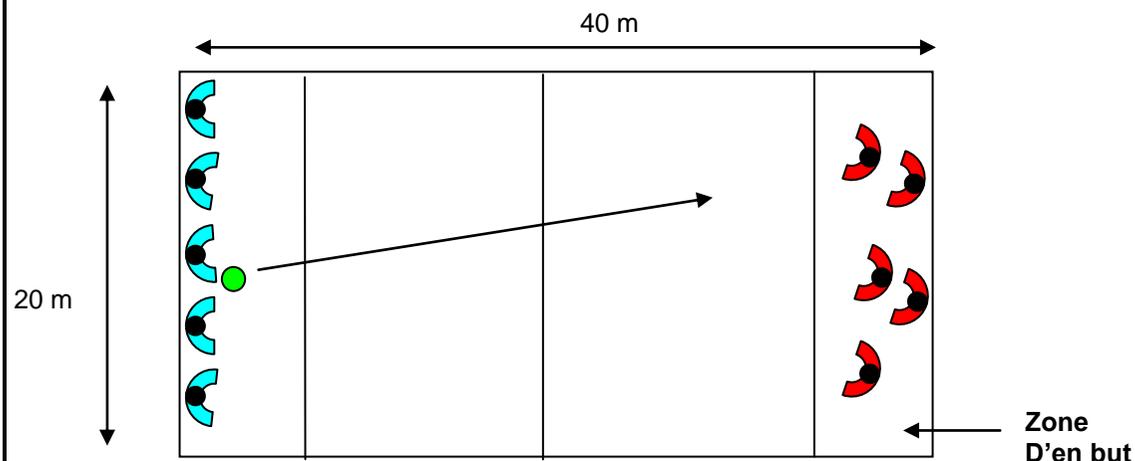
- Renforcer les règles de déplacement du frisbee.
- Mise en place de l'auto arbitrage sur 3 règles vues en SE2 + b de SE4 + position du défenseur).
- Attaquant : le démarquage (rompre l'alignement avec le passeur et le défenseur). Le « pivot » pour le porteur du disque.
- Défenseur : assimiler la règle de distance minimale à respecter vis-à-vis du porteur de frisbee.

CRITERES DE REUSSITE :

- Défenseurs : intercepter au moins 2 frisbees sur 5
- Attaquants : Marquer au moins 2 points sur 5.
- Reconnaître les fautes et lever la main.

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ½ terrain de handball (40m x 20m).
 Zone d'en but (2m de profondeur délimitée par des cônes ou tracée au sol)
 1frisbee.
 Equipes de 4 joueurs (5maxi).
 1 chronométrateur (2 x 4 minutes).
 4 observateurs sur chaque équipe joueuse. (voir fiches d'observation) .
[SR Fiche observation situation de reference.doc](#)

CONSIGNES :

Chaque équipe se place dans sa zone d'en but. L'équipe qui gagne le tirage au sort, engage en lançant le frisbee le plus loin de sa zone. L'autre équipe le récupère et devient attaquante. Vous devez marquer plus de points que l'équipe adverse en respectant les règles suivantes (rappel des règles apprises) :

- a. Ne pas faire mal avec le frisbee ou avec son corps (contacts interdits),
- b. Respecter les limites du terrain,
- c. Ne pas marcher avec le frisbee en mains,
- d. Passe de main à main interdite (le frisbee doit voler),
- e. Ne pas garder le frisbee plus de 5 secondes,
- f. L'équipe qui touche le frisbee tombant au sol en dernière, le rend à l'autre équipe,
- g. Le défenseur doit rester à distance de l'attaquant (longueur de bras + frisbee),
- h. **Pas de défenseur en attente dans la zone d'en but.**
- i. **Défense à un contre un (deux défenseurs sur un même attaquant est interdit).**

Vous vous auto arbitrez : le joueur fautif lève la main et annonce le type de faute.
La remise en jeu s'effectue à l'endroit de la faute.

REGULATION

Pour faciliter

Pour complexifier

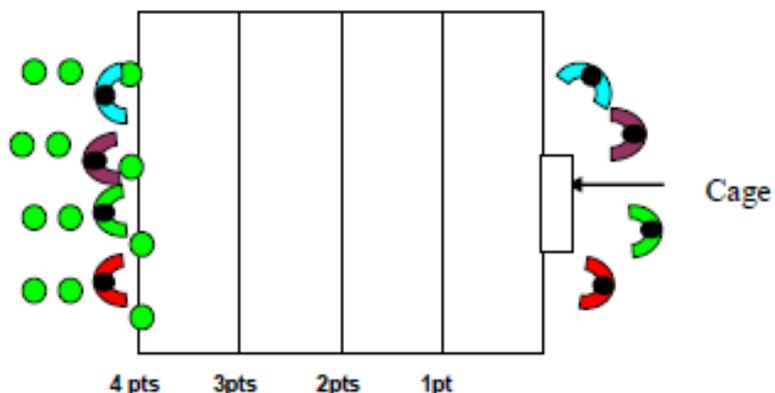
CE QUI EST A APPRENDRE

CRITERES DE REUSSITE :

- Marquer plus de points que l'équipe adverse

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ½ terrain de handball (20m x 20m).
 Cage de handball.
 Repères au sol à 6, 9, 12 et 15m de la cage correspondant à 1, 2, 3 et 4 points.
 Binômes (un lanceur et un ramasseur).
 Deux ou trois frisbees par binôme.
 Doubler le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

A tour de rôle, vous lancez les frisbees dans la cage.
 Pour chaque lancer, vous choisissez une ligne : si le frisbee entre dans la cage sans toucher le sol auparavant, vous marquez les points correspondants.
 Le ramasseur récupère les frisbees, et l'on inverse les rôles.
 Pour une bonne organisation et respecter une des règles de l'ultimate qui est de ne pas se gêner, on ramasse les frisbees et on change de rôle quand tout le monde a lancé.
 Pendant 5 minutes, vous allez vous entraîner.

Evaluation : maintenant nous comptabilisons les points. Vous disposez de 4 frisbees chacun. Vous faites le total des points marqués sur les 4 lancers.

REGULATION

Pour faciliter

- Diminuer les distances.
- Axer sur la distance du lancer sans prendre en compte la précision (pas de cage, il suffit de dépasser la ligne de fond du terrain).

Pour complexifier

- Désaxer les lancers : à partir de couloirs latéraux excentrés.
- Lancer en coup droit.

CE QUI EST A APPRENDRE

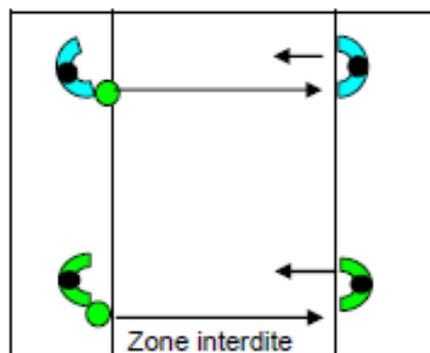
- Etre capable de faire voler loin le frisbee.
- Etre capable de lancer précisément le frisbee.
- Se mettre en projet : contrat (choisir une distance en adéquation avec ses possibilités).

CRITERES DE REUSSITE :

- Marquer au moins la moitié des points possibles sur 4 lancers (soit 8 points).

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : 1/8 terrain de handball (10m x 10m).
 Une zone interdite de 5m matérialisée (ligne au sol, ou cônes).
 Binômes.
 Un frisbee par binôme.
 Multiplier le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

1. Vous allez vous faire des passes par-dessus la zone interdite.
Le frisbee ne doit tomber à terre.
2. Pendant une minute, vous comptabilisez le nombre de passes successives réussies.
Vous les comptez à voix haute. (si le frisbee tombe, on repart à zéro).

REGULATION

Pour faciliter

- Ne pas repartir de zéro si le frisbee tombe (2).

Pour complexifier

- Augmenter la distance de la zone interdite.
- Réaliser 10 passes successives par-dessus la zone le plus rapidement possible durant une minute (*).
- Augmenter le contrat du nombre de passes successives.
- Concurrence avec un autre binôme, sur un contrat choisi (ex : 10 passes) (**).
- 3 contre 3 (colonnes) avec rotation des joueurs à chaque lancer.
- Lancer en coup droit

CE QUI EST A APPRENDRE

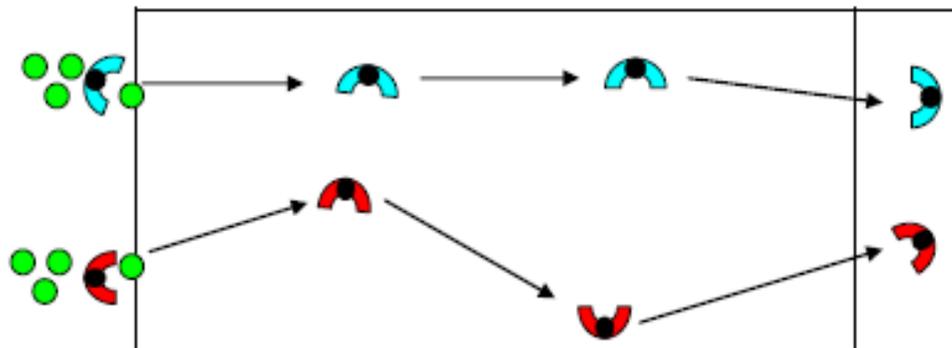
- Etre capable de lancer précisément le frisbee.
- Etre dans de bonnes conditions pour réceptionner le frisbee. (vigilance).
- Se mettre en projet : contrat.

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir au moins 10 passes successives (2).
- Réaliser 2 X 10 passes successives durant une minute (*).
- Marquer au moins un point (sur trois possibles) en situation de concurrence (**).

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : 1/2 terrain de handball (20m x 20m).
 Une zone d'en but de 2m (ligne au sol, ou cônes).
 4 frisbees pour 4 élèves.
 Doubler le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

Vous vous répartissez librement sur la longueur du terrain.
 Au signal, vous devez faire progresser le frisbee et l'amener dans l'en but opposé, sachant que chaque joueur doit toucher l'engin une seule fois. On marque un point si l'objectif est atteint.
 Si vous faites une faute, (marcher, frisbee tombé, hors limites), vous vous auto arbitrez en levant la main et en annonçant le type de faute, et vous recommencez au départ avec un autre frisbee.

Changer de poste entre chaque série.

REGULATION

Pour faciliter

-

Pour complexifier

- Augmenter la distance.
- Augmenter le nombre de joueurs relais.
- En concurrence avec une autre équipe où il faut acheminer les 4 frisbees le plus vite possible : recommencer au départ quand il y a une faute. (rencontres *).
- Lancer en coup droit.

CE QUI EST A APPRENDRE

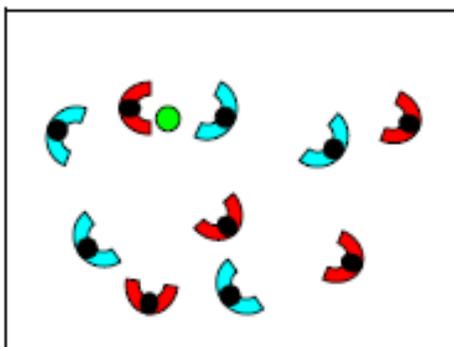
- Etre capable de lancer précisément le frisbee.
- Etre dans de bonnes conditions pour réceptionner le frisbee. (vigilance).
- Auto arbitrage.

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir à marquer au moins 2 points sur 4.
- Acheminer au moins le tiers de frisbees sur l'ensemble des rencontres (*).

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : 1/4 terrain de handball (20m x 10m).
 1 frisbee par terrain.
 Quadrupler le dispositif : ils jouent en même temps.
 Durée de la rencontre : 2 minutes.

CONSIGNES :

Vous devez réaliser 5 passes consécutives pour marquer un point.
 On doit respecter les règles de l'ultimate précédemment étudiée (voir séances précédentes).

Si vous faites une faute, (marcher, frisbee tombé, hors limites...), vous vous auto arbitrez en levant la main et en annonçant le type de faute : le frisbee est rendu à l'équipe non fautive.

Attention, les défenses se font en un contre un (se répartir les adversaires).

Toutes les équipes se rencontrent.

REGULATION

Pour faciliter

- Diminuer le nombre de passes consécutives pour marquer un point.

Pour complexifier

- Tous les joueurs doivent avoir touché le frisbee pour valider le point.
- Augmenter le nombre de passes consécutives pour marquer un point.
- Augmenter le nombre de joueurs.

CE QUI EST A APPRENDRE

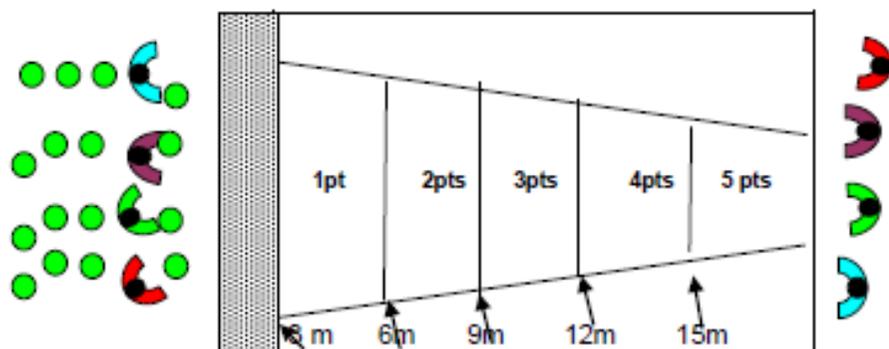
- Etre capable de lancer précisément le frisbee.
- Etre dans de bonnes conditions pour réceptionner le frisbee. (vigilance)
- Etre capable de se démarquer (rappel SE4).
- Auto arbitrage.

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir à marquer au moins 2 points à chaque rencontre.
- Gagner au moins une rencontre.

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ½ terrain de handball (20m x 20m).

Zones au sol à 3, 6, 9, 12 et 15m du départ correspondant à 1, 2, 3, 4 et 5 points.

Les zones se rétrécissent au fur et à mesure qu'on s'éloigne.

Binômes (un lanceur et un ramasseur).

4 frisbees par binôme.

Doubler le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

A tour de rôle, vous lancez les frisbees dans les zones. Le point d'impact du frisbee est pris en compte pour l'attribution de points et non l'endroit où il s'arrête.

Le ramasseur récupère les frisbees, et l'on inverse les rôles.

Pour une bonne organisation et respecter une des règles de l'ultimate qui est de ne pas se gêner, on ramasse les frisbees et change de rôle quand tout le monde a lancé.

Pendant 5 minutes, vous allez vous entraîner.

Evaluation : maintenant nous comptabilisons les points. Vous disposez de 4 frisbees chacun. Vous faites le total des points marqués sur les 4 lancers.

REGULATION

Pour faciliter

- Zones de largeur constante.
- Diminuer la distance totale.

Pour complexifier

- Agir sur les zones (accentuer le rétrécissement).
- Augmenter la distance totale.
- Lancer en coup droit.

CE QUI EST A APPRENDRE

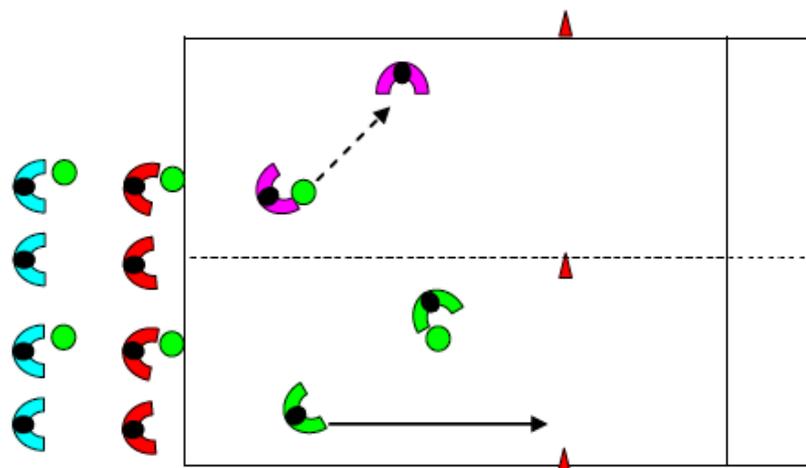
- Etre capable de faire voler loin le frisbee.
- Etre capable de lancer précisément le frisbee.
- Se mettre en projet : contrat (choisir une distance en adéquation avec ses possibilités).

CRITERES DE REUSSITE :

- Marquer au moins la moitié des points possibles sur 4 lancers (soit 10 points).

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ½ terrain de handball (20 m x 20 m) partagé en deux parties sur la longueur.
 Zone d'en but de 2m.
 Binômes avec un frisbee.
 Plots (3).
 Doubler le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

Par binôme, vous devez acheminer votre frisbee dans la zone d'en but pour marquer un point. Vous revenez au point de départ, par les côtés sans gêner les autres binômes. Vous partez quand le binôme qui vous précède est au niveau du plot rouge (▲).

Si vous faites une faute (marcher, frisbee tombé, hors limites), **vous vous auto arbitrez en levant le bras et annoncez le type de faute**, puis vous revenez au départ. Vous vous replacez derrière les autres binômes.

REGULATION

Pour faciliter

-

Pour complexifier

- Dimension du terrain (assez long pour avoir au moins 3 passes).
- Aller le plus vite possible.
- Opposition duelle avec le binôme de l'autre ¼ de terrain (*).
- 2 équipes de 3 binômes s'opposent : il s'agit de cheminer le plus rapidement possible ses frisbees.
- Franchir une zone avec un défenseur (dans un cercle ou dans une bande transversale).

CE QUI EST A APPRENDRE

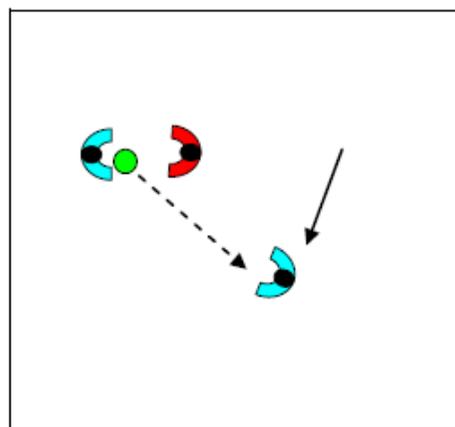
- Etre capable de lancer précisément le frisbee.
- Intégrer les règles de déplacement du frisbee.
- Auto arbitrage.

CRITERES DE REUSSITE :

- Sur 10 tentatives, réussir à acheminer au moins 5 frisbees.
- Remporter au moins 5 duels sur 10. (*)
- Marquer 1 point sur 3 possibles. (**)

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : 1/8 terrain de handball (10 m x 10 m).
 1 frisbee pour trois
 2 attaquants 1 défenseur.
 Multiplier par 8 le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

Pour chaque groupe, désignez 1 défenseur et 2 attaquants.
 Durant 3 minutes, les attaquants doivent réussir à se faire 5 à 8 passes (à fixer selon le niveau des enfants).

Vous comptez les passes à voix haute. Quand un binôme a réussi ses 5 ou 8 passes, il marque un point et recommence à zéro jusqu'à la fin du temps de jeu.

Attaquants : Si vous faites une faute (marcher, frisbee tombé, hors limites), **vous vous auto arbitrez et levant la main et vous annoncez le type de faute** : vous reprenez le comptage à zéro.

Défenseur : vous devez respecter la distance de défense (un bras + frisbee). Si vous interceptez le frisbee sans le faire tomber au sol, les attaquants reprennent le comptage à zéro. Par contre, s'il tombe au sol, ils continuent à compter leurs passes sans repartir de zéro.

Au bout de 3 minutes, on change de défenseur.
 (Passer deux fois en défense)

REGULATION

Pour faciliter

- Nombre de passes 3 ou 4.

Pour complexifier

- Nombre de passes 10.
- Reprendre le comptage à zéro, même si le défenseur intercepte et fait tomber le frisbee au sol.
- 3 attaquants contre 2 défenseurs.

CE QUI EST A APPRENDRE

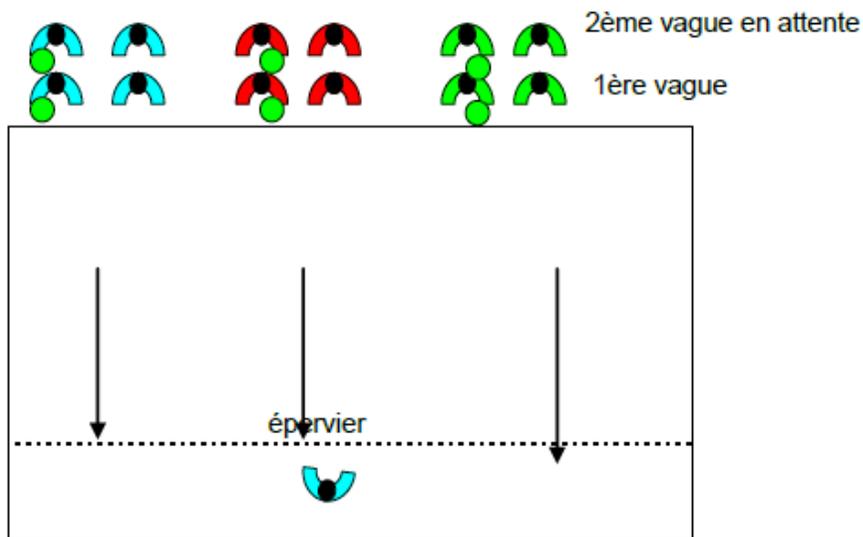
- Etre capable de se faire des passes malgré un défenseur.
- Etre capable de s'organiser pour éviter un défenseur (démarquage).
- Auto arbitrage.

CRITERES DE REUSSITE :

- Attaquants : chaque attaquant doit réussir à marquer au moins 2 points sur l'ensemble des confrontations.
- Défenseur : réussir à intercepter 4 frisbees sur l'ensemble des confrontations.

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ½ terrain de handball (20 m x 20 m).
 Zone d'en but de 2m.
 1 frisbee pour 2.
 3 Binômes par vague.
 Doubler le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

Au signal, les binômes partent du fond du terrain et doivent acheminer leur frisbee dans la zone d'en but pour marquer un point. Le joueur épervier (défenseur), tente d'intercepter les frisbees.

Attaquants : Si vous faites une faute (marcher, frisbee tombé, hors limites), **vous vous auto arbitrez et levant la main et vous annoncez le type de faute** : vous vous arrêtez et retournez au départ (derrière la vague suivante). On revient sur les côtés afin de ne pas gêner.

Défenseur (épervier) : Vous devez respecter la distance de défense (un bras + frisbee). Si vous interceptez le frisbee sans le faire tomber au sol, les attaquants s'arrêtent et retournez au départ (derrière la vague suivante). Par contre, s'il tombe au sol, le frisbee leur est rendu et ils continuent à jouer.

Au bout de 2 minutes, on change de défenseur. (un binôme = un défenseur réparti sur chaque dispositif)

REGULATION

Pour faciliter

- Diminuer la longueur du terrain.
- Zone d'intervention limitée de l'épervier (cercle, bande).

Pour complexifier

- 2 éperviers.
- Temps limité pour se rendre dans la zone d'en but (ex : 10 secondes).

CE QUI EST A APPRENDRE

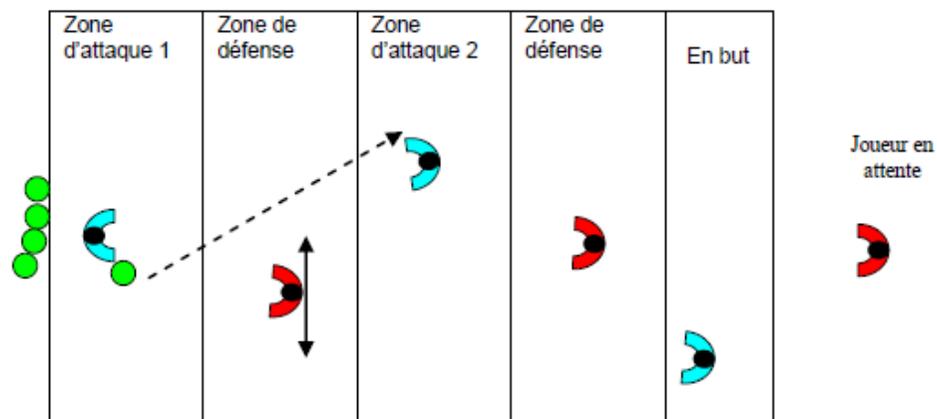
- Etre capable de se faire des passes malgré un défenseur.
- Etre capable de s'organiser pour éviter un défenseur (démarquage).
- Etre capable de s'organiser pour progresser vers l'avant avec le frisbee.
- Auto arbitrage.

CRITERES DE REUSSITE :

- Attaquants : réussir à marquer au moins 2 points sur chaque temps de jeu.
- Défenseur : réussir à intercepter au moins 2 frisbees sur chaque temps de jeu.

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ¼ terrain de handball (20 m x 10 m).
 Zone d'en but de 2m.
 4 zones de 4 m de large.
 Equipes de 3 joueurs.
 5 frisbees par équipe.
 Quadrupler le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

Une équipe de 3 joueurs attaque, l'autre défend (un joueur en attente). Chaque joueur (attaquant ou défenseur) occupe une zone et ne doit pas en sortir.
 Les attaquants tentent de marquer un point en évitant les interceptions des défenseurs.

Attaquants : Si vous faites une faute (marcher, frisbee tombé, hors limites), **vous vous auto arbitrez et levant la main et vous annoncez le type de faute** : vous vous arrêtez et remettez en jeu un nouveau frisbee.

Défenseur : vous devez respecter la distance de défense (un bras + frisbee). Si vous interceptez le frisbee sans le faire tomber au sol, les attaquants s'arrêtent et remettent en jeu un nouveau frisbee. Par contre, s'il tombe au sol, le frisbee est rendu à l'attaquant qui l'a lancé.

Les attaquants jouent 5 frisbees de suite, puis ils changent de zones (idem pour les défenseurs) et 5 nouveaux frisbees sont mis en jeu. Il y aura donc 3 fois 5 séries de frisbees jouées par les attaquants.

Lorsque **tous les joueurs ont occupé toutes les zones**, alors les attaquants deviennent défenseurs et inversement.

REGULATION

Pour faciliter

- 2 attaquants en zone d'attaque 2 et dans l'en but.

Pour complexifier

- Augmenter la largeur des zones de défense.
- Temps limité pour acheminer le frisbee dans la zone d'en but (ex : 10 secondes) .
- Mettre un attaquant dans la zone de défense (le frisbee devant passer par toutes les zones).

CE QUI EST A APPRENDRE

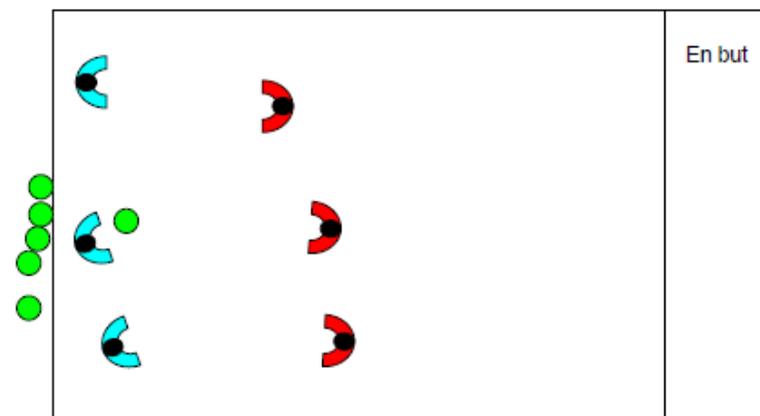
- Etre capable de se faire des passes malgré un défenseur.
- Etre capable de s'organiser pour éviter un défenseur (démarquage).
- Etre capable de s'organiser pour progresser vers l'avant avec le frisbee.
- Auto arbitrage.

CRITERES DE REUSSITE :

- Attaquants : réussir à marquer au moins 3 points sur chaque série.
- Défenseur : réussir à intercepter au moins 2 frisbees sur chaque série.

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : ¼ terrain de handball (20 m x 10 m).
 Zone d'en but de 2m.
 Equipes de 3 joueurs.
 6 frisbees par équipe.
 Quadrupler le dispositif : ils jouent en même temps.

CONSIGNES :

Les attaquants tentent de marquer un point en acheminant le frisbee dans l'en but.
 Les défenseurs essaient de les en empêcher.

Attaquants : Si vous faites une faute (marcher, frisbee tombé, hors limites), **vous vous auto arbitrez et levant la main et vous annoncez le type de faute** : vous vous arrêtez et remettez en jeu un nouveau frisbee.

Défenseur : Vous devez respecter la distance de défense (un bras + frisbee). Si vous interceptez le frisbee sans le faire tomber au sol, les attaquants s'arrêtent et remettent en jeu un nouveau frisbee. Par contre, s'il tombe au sol, le frisbee est rendu à l'attaquant qui l'a lancé.

Attention, les défenses se font en un contre un et le temps limite sans passe est de 5 secondes.

Les attaquants jouent 6 frisbees de suite, puis on change les rôles.

Croiser les rencontres par ½ terrains (groupes de niveau).

REGULATION

Pour faciliter

- 3 attaquants contre 2 défenseurs.

Pour complexifier

- Temps limité pour acheminer le frisbee dans la zone d'en but (ex : 15 secondes).

CE QUI EST A APPRENDRE

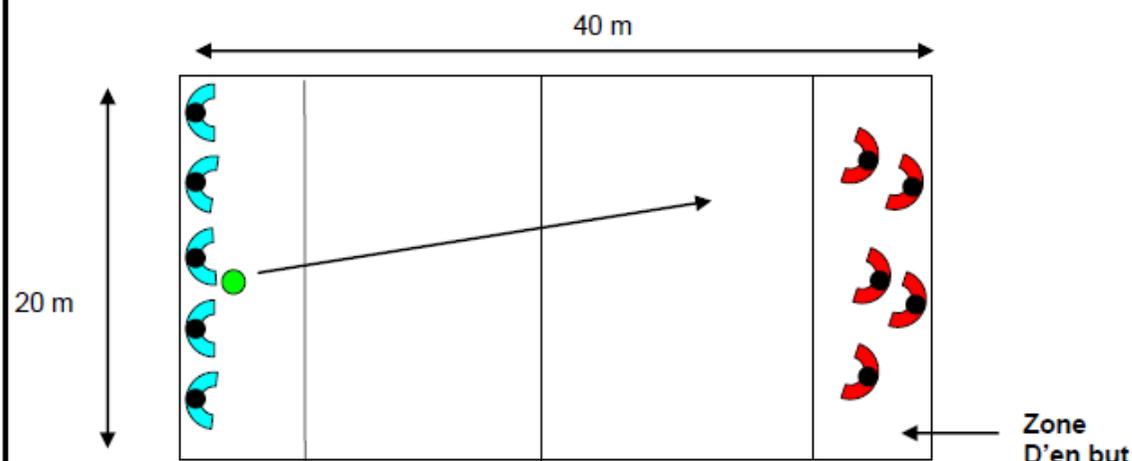
- Etre capable de se faire des passes malgré un défenseur.
- Etre capable de s'organiser pour éviter un défenseur (démarquage).
- Etre capable de s'organiser pour progresser vers l'avant avec le frisbee.
- Auto arbitrage.
- Etre capable de s'organiser pour défendre (un contre un).

CRITERES DE REUSSITE :

- Attaquants : réussir à marquer au moins 3 points sur chaque série.
- Défenseur : réussir à intercepter au moins 2 frisbees sur chaque série.

[Sommaire ultimate.doc](#)

DISPOSITIF :



Matériel : 1/2 terrain de handball (40m x 20m).
 Zone d'en but (2m de profondeur délimitée par des cônes ou tracée au sol)
 1frisbee.
 Equipes de 4 joueurs (5maxi).
 1 chronomètreur (2 x 4 minutes).
 4 observateurs sur chaque équipe joueuse. (voir fiches d'observation) .

[SR Fiche observation situation de reference.doc](#)

CONSIGNES :

Chaque équipe se place dans sa zone d'en but. L'équipe qui gagne le tirage au sort, engage en lançant le frisbee le plus loin de sa zone. L'autre équipe le récupère et devient attaquante. Vous devez marquer plus de points que l'équipe adverse en respectant les règles suivantes (rappel des règles apprises) :

- a. Ne pas faire mal avec le frisbee ou avec son corps (contacts interdits),
- b. Respecter les limites du terrain,
- c. Ne pas marcher avec le frisbee en mains,
- d. Passe de main à main interdite (le frisbee doit voler),
- e. Ne pas garder le frisbee plus de 5 secondes,
- f. L'équipe qui touche le frisbee tombant au sol en dernière, le rend à l'autre équipe,
- g. Le défenseur doit rester à distance de l'attaquant (longueur de bras + frisbee),
- h. **Pas de défenseur en attente dans la zone d'en but.**
- i. **Défense à un contre un (deux défenseurs sur un même attaquant est interdit).**

Vous vous auto arbitrez : le joueur fautif lève la main et annonce le type de faute.

La remise en jeu s'effectue à l'endroit de la faute.

REGULATION

Pour faciliter

Pour complexifier

CE QUI EST A APPRENDRE

CRITERES DE REUSSITE :

- Marquer plus de points que l'équipe adverse

[Sommaire ultimate.doc](#)