

Situations pour entrer dans l'activité

Les situations proposées ne sont pas hiérarchisées

SITUATION 1 : Lancer, attraper

But :

Apprendre à envoyer et à réceptionner le disque.

Lieu :

Cour, stade, gymnase...

Matériel :

Plots, un disque pour 4 élèves.

Aire de jeu d'environ 10 x 10m

Dispositif :

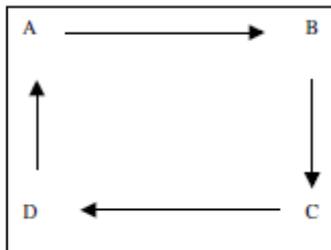
4 élèves par atelier.

Consigne :

Réaliser un maximum de passes sans laisser tomber le disque.

Variante :

Allonger ou réduire les distances entre les élèves.



SITUATION 2 : Disque chronomètre/ horloge

But :

Courses. Passes et réception

Lieu : Cour, stade, gymnase...

Matériel :

1 frisbee, 1 bâton de relais pour 8 élèves

4 cerceaux, 2 plots, terrain de 20x20m

Dispositif :

2 équipes de 4 à 6 joueurs maximum (coureurs et passeurs)

Consigne :

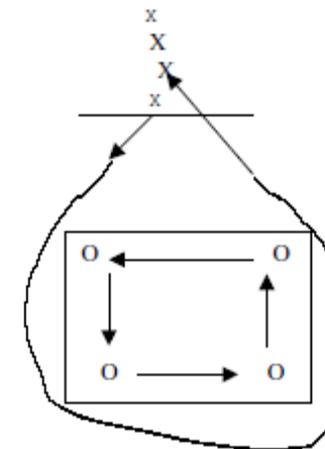
Coureurs : au signal, le premier coureur effectue le tour des passeurs le plus vite possible et revient donner le témoin au suivant qui effectuera le même parcours ; ainsi de suite jusqu'au dernier.

Passeurs : dans des cerceaux se font un maximum de passes et comptent le nombre de tours réalisés par le frisbee.

Tout receveur peut sortir du cerceau pour attraper le disque en vol, mais il doit impérativement y revenir pour le passer au suivant.

Variante :

Changer le sens de course, agrandir le cercle ...



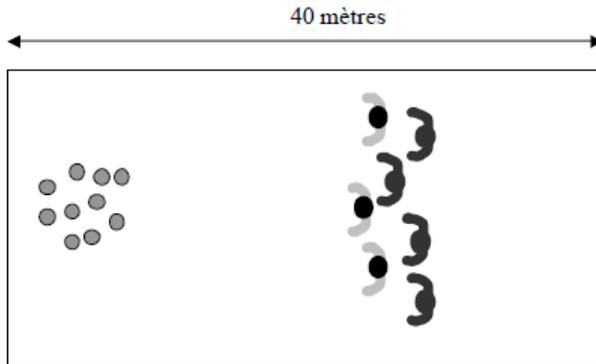
Situation 3 : Drôle de disques

But : manipuler le disque et comprendre les règles d'utilisation

Matériel : au moins 1 disque par élève

Terrain délimité

Dispositif :



Consigne :

Pendant X minutes vous allez pouvoir utiliser les disques disposés au sol :

- vous ne devez pas gêner les autres joueurs
- vous devez rester dans les limites du terrain
- si un joueur vous gêne, vous le lui signalez
- vous ne devez pas vous faire mal , ou faire mal aux autres avec le disque

Critères de réussite :

- Faire voler le disque

Variables :

- se faire des passes : par 2 ; par 3
- changer de partenaire

SITUATION 4 : Le gagne terrain

But :

Apprendre à envoyer et à réceptionner le disque.

Lieu :

Cour, stade, gym nase...

Matériel :

Plots. Un disque pour 4 élèves.

Zone de jeu de 40m sur 15 à 20m de large.

Dispositif

4 élèves dans chaque zone de jeu (A et B).

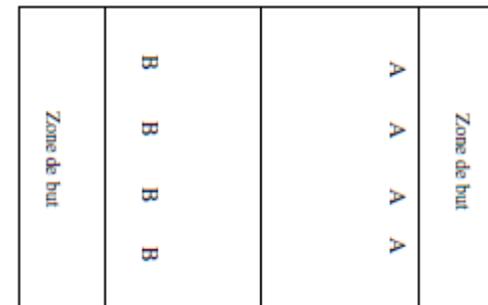
Consigne :

Envoyer le disque le plus loin possible dans le camp adverse.

Si celui ci est attrapé avant qu'il ne tombe au sol, le joueur peut le renvoyer en s'avançant préalablement de 3 grands pas, dans le cas contraire il ne pourra être renvoyé que depuis l'endroit où il a touché le sol.

Si le disque est envoyé hors des limites latérales, le renvoi s'effectuera à l'endroit précis où il est sorti des limites.

Pour marquer un point, il faut envoyer le disque dans la zone de but adverse et qu'il touche le sol sans être préalablement touché ou récupéré par un adversaire.



Situations de référence

Disque capitaine

But

Attaquant : lancer le disque au capitaine de son équipe

Défenseur : récupérer le disque pour attaquer

Auto arbitrage : l'élève qui fait la faute lève la main

Matériel :

- 1 disque par terrain
- Plots pour délimiter les différents terrains

(Faire plusieurs petits terrains les uns à côtés des autres)

- Chasubles ou foulards
- Chronomètre

Dispositif et consigne :

Temps de jeu : x min

Au départ (ou après un point) chaque équipe est dans une zone, les capitaines dans les zones opposées.

1 point = Le disque est récupéré par le capitaine dans la zone sans qu'il touche le sol et sans qu'il soit intercepté par un DEF.

Interdit de marcher ou courir avec le frisbee.

Si le disque tombe au sol, sort du terrain, est intercepté, il revient à l'équipe adverse.

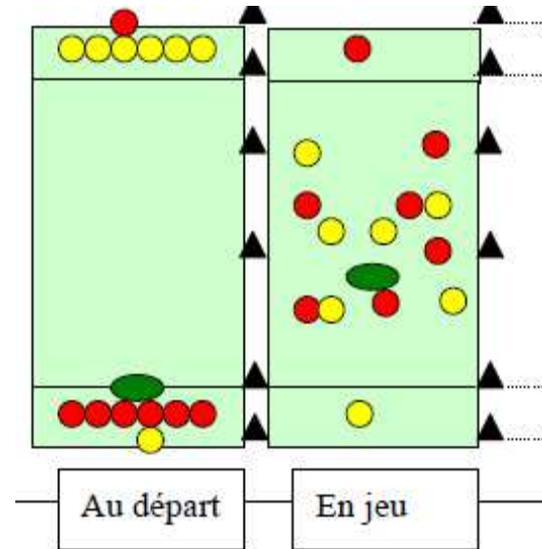
Pas de contact entre joueurs : maximum un défenseur sur le porteur du frisbee à une distance de bras allongé.

Critère de réussite :

Nombre de points marqués par équipe

Variante(s) :

- Ø Largeur du terrain ; Distance entre les 2 zones
- Ø Nombre total de joueurs / Nombre de capitaines
- Ø Zones pour le capitaine et/ou pour les joueurs / Zone(s) pour joueur(s) joker
- Ø Temps de jeu
- Ø Tolérer un « marcher » pour le porteur du frisbee
- Ø Repasser ou non le disque à celui qui vient de l'envoyer
- Ø Jouer sans réversibilité de rôle
- Ø Lieu d'engagement en début de jeu ou après un point (zone, milieu de terrain)
- Ø Arbitrage extérieur



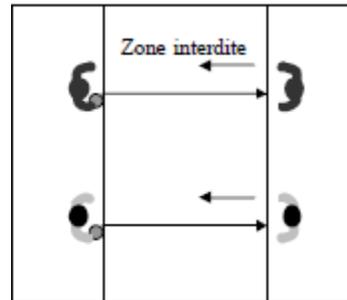
Situations d'apprentissage

Lucky-Luke

BUT : se faire des passes le plus vite possible

Matériel :

- 1 disque par groupes de 2
- plots pour délimiter les différents terrains
- un chronomètre



Dispositif et consigne

Vous devez vous faire 10 passes avec le disque le plus rapidement possible par-dessus la zone interdite et vous devez compter les passes à voix haute

Si le disque tombe au sol, vous le ramassez et vous continuez à compter

L'équipe qui finit la première marque 1 point »

Critère de réussite :

Marquer au moins 1 point sur les 3 possibles.

Variables

- revers ou coup droit ; changement de main
- largeur de la zone interdite/ zone interdite de taille ou nombre de passes différentes entre 2 équipes (handicap pour les meilleurs)
- nombre de passes
- dispositif de rencontres de type "ascenseur"
- à 3 contre 3 avec rotation des joueurs dans la file

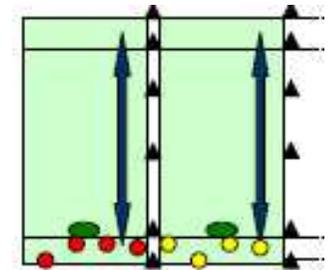


Ulti va-et-vient

But : Faire progresser le disque pour qu'il fasse le plus grand nombre de va-et-vient entre les 2 zones.

Matériel :

- 1 disque par équipe de 4 joueurs
- plots pour délimiter les différents terrains
- un chronomètre



Dispositif et consigne

Temps de jeu : 3mn

Au départ tous les joueurs sont dans une zone puis font progresser le disque (idem après une traversée réussie)

1 point est marqué à chaque traversée réussie (Le disque est récupéré par un joueur dans la zone opposée sans qu'il touche le sol).

Interdit de marcher ou courir avec le frisbee.

Si le disque tombe au sol ou sort du terrain, les 4 joueurs retournent dans la zone d'où ils viennent de partir.

Auto arbitrage

Critère de réussite :

Nombre de traversées réussies pendant le temps imparti

Variables :

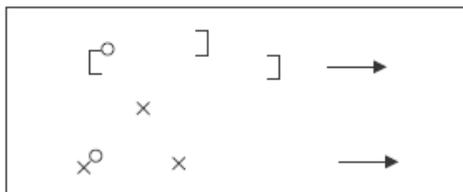
- Temps de jeu
- Espace : largeur du terrain ; distance entre les 2 zones
- Nombre total de joueurs/ Nombre d'équipes sur le même terrain / Nombre de joueur(s) dans la zone aux départs
- Introduire un défenseur
- Traverser avec nb de passes imposées : 1, 2 ou 3 passes
- Tous les joueurs touchent le disque à chaque traversée
- Positionner à l'avance les joueurs sur la traversée : joueurs « fixes » va-et-vient du disque e seul

L'embouteillage

But : Amener le disque dans la zone d'en-but le plus grand nombre de fois possible dans un temps donné

Matériel :

- 1 disque par équipe de 3 (4 max)
- plots pour délimiter les différents terrains
- un chronomètre



Dispositif et consigne

Temps de jeu : 3mn maximum

Chaque équipe part de sa ligne d'embut.

Les 2 équipes partent en même temps.

Chaque équipe doit l'amener son disque dans la zone adverse en se faisant des passes.

L'équipe repart à sa ligne chaque fois que le disque tombe au sol ou lorsqu'il sort du terrain.

L'interception ou la déviation du disque de l'autre équipe est interdite.

Critère de réussite :

Nombre de traversées réussies pendant le temps imparti.

Variables :

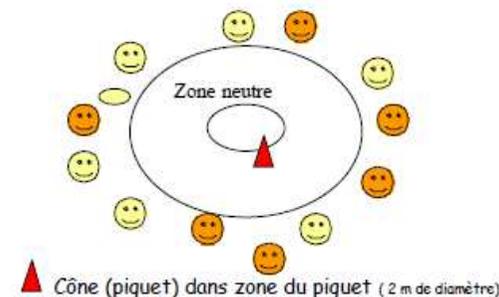
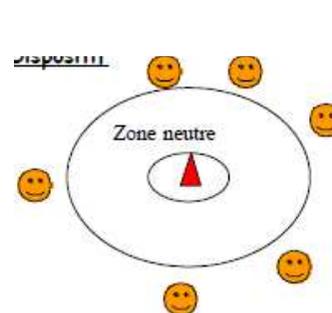
- Temps de jeu
- Espace : largeur du terrain ; distance entre les 2 zones.
- Nombre total de joueurs/ Nombre de joueurs par équipe.
- Tous les joueurs touchent le frisbee à chaque traversée.

Disque cône

But : Faire progresser l'engin vers la cible

Matériel :

- 1 disque par équipe de 6 joueurs
- 1 cône



Déroulement et consigne:

Les enfants sont par équipe de 6 réparties autour de la zone neutre.

Les équipes travaillent en //.

Les joueurs se font des passes et un prend la décision de « tirer » vers la cible.

Pour les attaquants atteindre le piquet, points marqués : 1 pt pour la zone, 3 pts pour le piquet.

Critère de réussite :

Avoir le plus de point

Variables :

- Introduire une équipe de défenseurs qui devient attaquante lorsqu'elle récupère le frisbee à terre, ou intercepté le disque en vol. (Pas de contact)
- Si le disque tombe dans la zone neutre on échange les rôles.
- Remplacer le cône par un ou des partenaires.