

- Ultimate -

PIED DE PIVOT (et démarquage)

? Problème pro :

- Proposer un exercice spécifique (travail du pied de pivot),
- sous une forme dynamique et motivante.

La situation / Le dispositif d'apprentissage

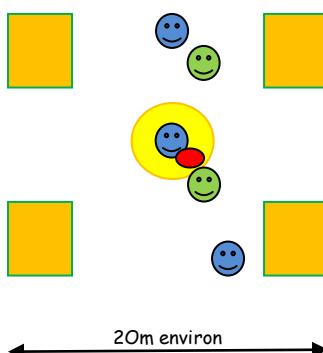
Objectif :

- **Contenu prioritaire** : Pour le « porteur de frisbee » : réaliser une passe à un joueur démarqué, sous pression d'un défenseur mobile → nécessité d'utiliser le pied de pivot pour s'orienter par rapport aux partenaires qui se démarquent.
- Pour « les partenaires du porteur » se démarquer en direction d'une zone « libre ».

Dispositif :

. Il s'agit d'un tournoi opposant 3 équipes dans un exercice visant à travailler spécifiquement le pied de pivot et le démarquage.

. L'exercice : 2 équipes s'affrontent.



TERRAIN : Une zone centrale (en jaune ; 2m de diamètre) et 4 carré d'en-but (en orange ; 5m de côté).

EQUIPES : Equipes constituées de 3 joueurs (voire 4).

- Une équipe en attaque (les BLEUS) ; cette équipe joue à 3.
 - Un « passeur central » qui reste dans la zone centrale jaune. Ce joueur n'a pas le droit de marcher frisbee en main, il doit pivoter autour de son pied de pivot.
 - 2 partenaires qui tenteront de se démarquer et réceptionner une passe dans une des zones d'en-but oranges.
- Une équipe qui défend à 2 (les VERTS) afin de permettre un surnombre offensif et la possibilité de se démarquer plus facilement.
 - Un défenseur obligé de rester « sur » le « passeur central », de tourner autour de la zone jaune, mais qui n'a pas le droit de pénétrer dans cette zone.
 - Un défenseur libre.

L'exercice dure 2 minutes, durant lesquelles l'équipe qui attaque doit marquer le maximum de points.

- 1 point quand un BLEU réceptionne le frisbee dans une zone d'en-but (orange).
- Possibilité de faire plusieurs passes pour atteindre la zone d'en-but, même si la solution la plus simple est de marquer en une seule passe car les zones d'en-but sont proches de la zone centrale.
- Chaque fois qu'il y un point, une faute, un frisbee tombé, le jeu repart du « passeur central ».

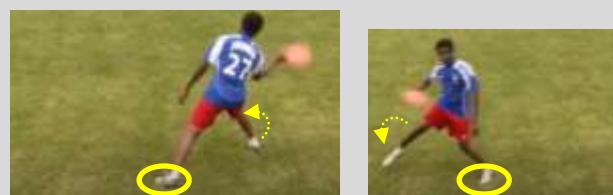
. L'organisation du tournoi: Au-delà de cet exercice, l'organisation de ces confrontations est importante afin de stimuler la motivation et l'engagement de tous les élèves.

- Une feuille de tournoi (voir en Annexe et extrait ci-contre) organise les rencontres et les rôles.
- Les équipes seront à tour de rôle ATTAQUANTS, DEFENSEURS et TABE DE MARQUE/CHRONO.
- Sur la 1^{ère} séquence, les BLEUS attaquent avec Sirine « Passeur central ». Les VERTS Jessica et Nolan défendent (Aaron est au repos). Les Oranges chronomètrent les 2 minutes et inscrivent les points des BLEU dans la bulle jaune.
- On constate qu'à l'issue des 2 minutes, les BLEUS ont marqué 4 points.
- On passe ensuite à la rencontre suivante selon le déroulé de la feuille de tournoi.

Ultimate - Tournoi PIED DE PIVOT		
Equipe ORANGE	Equipe VERT	Equipe BLEU
A Timéo B Yossine C Alyssia	A Jessica B Nolan C Aaron	A Sirine B Lorline C Sébastien
(Les équipes incomplètes choisissent un joueur de la table de marque pour compléter leur équipe)		
1^{ère} séquence : ATTAQUANTS BLEU * Passeur central : bleu A Joueurs de champs : bleu B et C	DEFENSEURS VERT Vert A et B (Vert C au repos)	Score de marque ORANGE SCORE

Contenus visés :

- Le « passeur central » utilise son pied de pivot pour s'orienter rapidement vers ses partenaires et se défaire du marquage de son défenseur. Le pied de pivot est le pied gauche pour un droitier.
- Les attaquants identifient les zones d'en-but libre et cherchent à se démarquer en direction de ces en-but.
- Les défenseurs peuvent marquer de point... MAIS leur objectif est de limiter le nombre de points marqués par les attaquants... car au final, c'est un tournoi entre les 3 équipes et tous les points vont compter !



Idées / Astuces pour ANIMER (pour que ça fonctionne mieux...)

- Pour aider l'élève à identifier son pied de pivot, à le conserver et à l'utiliser correctement possibilité de placer au centre de la zone « jaune » un cerceau.



EVOLUTIONS possibles, VARIABLES...

- Possibilité d'obliger de marquer en 1 seule passe.
- . En jouant sur les contraintes pour les joueurs défensifs, on vise des contenus bien spécifiques :
 - Ici, en imposant un défenseur sur « le passeur central », on constraint ce dernier à utiliser son pied de pivot, voire des feintes de passes, de déplacement pour réaliser une passe. Le démarquage est plus aisé pour ces 2 partenaires qui eux, n'ont « qu'un défenseur » et le choix entre plusieurs en-but libres.
 - A l'inverse, il est possible de positionner les 2 défenseurs sur les 2 « attaquants » de champ... et cela devient plus facile pour le « passeur » (car pas la pression d'un défenseur)... et plus difficile pour se démarquer..
 - Enfin, il est aussi possible de laisser le choix aux défenseurs de s'organiser... et les attaquants devront s'adapter !
- Ajouter un défenseur (il n'y a plus de surnombre offensif...).
- Augmenter taille du terrain et éloignement des zones d'en-but.
- Autre fonctionnement : au lieu d'imposer les rôles sur la feuille de tournoi (avec même passeur et même défenseur durant les 2 minutes), vous avez la possibilité de changer le « passeur central » et les défenseurs après chaque point marqué.



Pourquoi ça fonctionne ?



- Au niveau motivationnel :
 - Permet un travail technique sous forme « compétitive » et jouée.
 - La feuille de tournoi permet d'organiser l'ordre des confrontations. -> fluidifie l'organisation, limite les temps de latence.
- Au niveau des apprentissages :
 - Chaque élève passe dans tous les rôles et notamment celui, difficile, que nous avons « ciblé, de passeur central.
 - La formule tournoi permet des temps de récupération car cet exercice est relativement énergivore notamment pour les défenseurs et pour les joueurs qui doivent se démarquer.



Ultimate - Tournoi PIED DE PIVOT

Equipe ORANGE

A
B
C

Equipe VERT

A
B
C

Equipe BLEU

A
B
C

(Les équipes incomplètes choisissent un joueur de la table de marque pour compléter leur équipe)

1ère séquence :



ATTAQUANTS

BLEU

« Passeur central » : bleu A
Joueurs de champs : bleu B et C

DEFENSEURS

VERT

Vert A et B
(Vert C au repos)

Table de marque et chronomètre



ORANGE

Score :

2ème séquence :



ATTAQUANTS

ORANGE

« Passeur central » : orange A
Joueurs de champs : orange B et C

DEFENSEURS

BLEU

Bleu A et B
(Bleu C au repos)

Table de marque et chronomètre



VERT

Score :

3ème séquence :



ATTAQUANTS

VERT

« Passeur central » : vert A
Joueurs de champs : vert B et C

DEFENSEURS

ORANGE

Orange A et B
(Orange C au repos)

Table de marque et chronomètre



BLEU

Score :

4ème séquence :



ATTAQUANTS

BLEU

« Passeur central » : bleu B
Joueurs de champs : bleu A et C

DEFENSEURS

ORANGE

Orange B et C
(Orange A au repos)

Table de marque et chronomètre



VERT

Score :

5ème séquence :

ATTAQUANTS	DEFENSEURS	Table de marque et chronomètre
VERT « Passeur central » : vert B Joueurs de champs : vert A et C	BLEU Bleu B et C (Bleu A au repos)	 ORANGE 
<u>Score :</u>		

6ème séquence :

ATTAQUANTS	DEFENSEURS	Table de marque et chronomètre
ORANGE « Passeur central » : orange B Joueurs de champs : orange A et C	VERT Vert B et C (Vert A au repos)	 BLEU 
<u>Score :</u>		

7ème séquence :

ATTAQUANTS	DEFENSEURS	Table de marque et chronomètre
BLEU « Passeur central » : bleu C Joueurs de champs : bleu A et B	VERT Vert A et C (Vert B au repos)	 ORANGE 
<u>Score :</u>		

8ème séquence :

ATTAQUANTS	DEFENSEURS	Table de marque et chronomètre
ORANGE « Passeur central » : orange C Joueurs de champs : orange A et B	BLEU Bleu A et C (Vert B au repos)	 VERT 
<u>Score :</u>		

9ème séquence :

ATTAQUANTS	DEFENSEURS	Table de marque et chronomètre
VERT « Passeur central » : vert C Joueurs de champs : vert A et B	ORANGE Orange A et C (Orange B au repos)	 BLEU 
<u>Score :</u>		

→ Score total :

Equipe ORANGE	Equipe VERT	Equipe BLEU
Score :	Score :	Score :

→ Classement :

1°) 2°) 3°)

