Recueil de liens et autres témoignages

Piqué sur le fb de John K.

“ J'avais fait une sorte de béret une fois et ça avait bien marché. Tu les répartis en équipes avec chacun un numéro, tu mets un disque au milieu par équipe et tu appelles un numéro au hasard. Le numéro appelé doit courir, ramasser le disque et faire un passe à chacun de ses copains qui le lui renvoient ensuite. Une fois que toute l'équipe à fait une passe, le lanceur repose le disque par terre, court rejoindre ses copains et la première équipe arrivée marque un point.

Dans le même style, un relais ça passe bien aussi : un disque par équipe, le but est d'amener le disque d'un point A à un point B sans marcher avec bien entendu. Soit tu leur expliques qu'il faut faire un relais de passes soit tu dis rien et tu observes.”

Hot box et double hot box

https://youtu.be/wmOkXYC_vS0

Exos

https://drive.google.com/file/d/0B6QyAW6Zn5k9c0F5c1ZnWFNBTHl0MHg1RnZGOVR0bW1lVXNB/view

https://drive.google.com/file/d/0B6QyAW6Zn5k9QzRYdENsNVhYQ2p6OHg3Tk1LWFVLRjlBWGFR/view

“ Pour l'échauffement, adapter des “jeux traditionnels” marche pas mal. Loups glacés, balle assise (avec plusieurs frisbees mousse, c'est encore mieux), etc... Je mets un bémol sur la balle au capitaine, même avec variante, c'est un peu chiant, et ça a des défauts (ou j'ai jamais réussi à rendre ça intérressant, disons).

Au niveau sécu: perso, je mets deux règles, quelque soit l'age. - Toujours des passes à quelqu'un/e. - Toujours faire une passe à quelqu'un qui regarde (bim, tu expliques le concept du eye contact, en plus c'est en anglais, ils aiment bien, ça fait classe et pro).

Au niveau gestion de groupe: mettre des petits défis, ça aide, même sur les trucs les plus basiques (les lancés, tu les mets avec 10 à la suite sans faire tomber -se méfier “d'affilée”, ils connaissent pas forcément l'expression, puis 15, etc...). Idéalement, avec une feuille collé à un mur avec un secrétaire, pour noter les progrès de séance en séance.

Faut savoir aussi qu'une classe, c'est clairement pas comme un groupe d'entrainement (homogénéité des niveaux, cad débutants, dynamique de groupe, ils n'ont pas choisi d'être là, sauf si pdt l'as, etc...), donc transposer ce qui se fait à l'entrainement, ça marche moyen.

Au niveau exos ludiques, j'en ai pas mal en réserve, mais pas sous la main, et j'aurais pas le temps ce soir. Mais j'abonde sur la box (vécu: si des momes aiment le basket, faire le parallèle avec le streetball sur un panier, ils adorent, tu gagne un point street crédibility de suite), c'est un bon exo d'approche avant de passer au jeu tout terrain.”

http://www.usep41.org/IMG/pdf/cycle_complet_ULTIMATE_-_niveau_1.pdf

http://eps.ac-creteil.fr/IMG/pdf/2012-04-ultimate-fpc-cycle_niveau2.pdf

https://sites.google.com/site/ultimatecreteil/travaux-groupe-pilotage-cp4

http://discjonctes.free.fr/exercices1.pdf

From:
https://bleu-pale.fr/wiki/ - **Wiki école**

Permanent link:
https://bleu-pale.fr/wiki/doku.php?id=ultimate_frisbee&rev=1532675442

Last update: **2021/11/03 01:32**