

LES LANCERS

POUR BIEN DEBUTER

| TENIR LE FRISBEE | TECHNIQUES DE RECEPTION |
|--|---|
| Choisir son frisbee | 1 ou 2 mains ? |
| Les prises / les trajectoires | "Mâchoire de crocodile" (1 main) |
| Observer le frisbee voler et intervenir | "Coin coin" (1 ou 2 mains) |

SITUATIONS SIMPLES

Situation 1 : le couloir
Situation 2 : le couloir (opposition)
Situation 3 : le couloir (variante)
Situation 4 : pivoter / lancer

CHOISIR SON FRISBEE

Quel poids ? : Utilisation des disques de 175 grammes pour des collégiens. Vous pouvez aussi faire le choix d'acheter des 135 grammes pour des élèves d'élémentaire. Je vous conseille de rapidement passer aux premiers dès que le cap de la peur de se faire mal en attrapant le frisbee est franchi et que les élèves savent le faire tourner / planer.

Quelle qualité ? : Les mieux équilibrés planent davantage. Utilisation de disque de 175gr. quand je sais que les élèves ont intégré la règle concernant la **sécurité** du disque. En deux ans, seuls deux frisbees ont été réformés.

Quelles couleurs ? : Dans l'organisation pédagogique, il est intéressant d'avoir des frisbees de couleurs différentes (3 au minimum). Attention au vert qui se voit mal en salle. Le blanc est la couleur officielle en compétition. Ceci étant, le pouvoir attractif d'un frisbee orange ou jaune se rencontre souvent auprès des élèves.

LES PRISES

Introduction : Si l'on prend comme point de repère une verticale qui passe par l'épaule droite du lanceur, la prise coup droit est utilisée quand l'espace de lâcher du frisbee se trouve du côté droit de l'axe (et même légèrement à gauche dans le cas de lob ; la prise revers étant utilisée quand l'espace de lâcher du frisbee se trouve à gauche.

Prise coup droit 1 : Coller l'index et le majeur et viser vers l'avant tout en repliant l'auriculaire et annulaire vers la paume (comme si on simulait un revolver). Poser le frisbee à plat sur l'index et le pincer avec le pouce (le frisbee bute sur la commissure pouce - index). Le majeur vient alors s'appuyer sur le bord intérieur du frisbee. **AVANTAGE** : cette prise offre un meilleur contrôle de la stabilité horizontale du frisbee ; **conseillée chez le débutant**. Par contre, elle diminue l'amplitude d'extension du poignet.

Prise coup droit 2 : L'index et le majeur viennent se positionner sur le bord intérieur du frisbee. **AVANTAGE** : on gagne en extension du poignet mais on diminue le contrôle de l'horizontalité.

Prise coup droit 3 : à la différence de la deuxième prise, l'index est fléchi. **AVANTAGE** : c'est un compromis entre les deux prises précédentes ; intéressante pour les joueurs avec un poignet raide qui veulent malgré tout conserver un bon contrôle de l'horizontalité du frisbee.

Prise revers 1 : pouce sur le frisbee ; les quatre autres doigts sont sur le bord interne du frisbee (comme si on tenait un volant d'une main) ; placer ensuite l'index sur le bord extérieur. **AVANTAGE** : offre une stabilité horizontale et un contrôle du frisbee meilleurs ; **conseillée chez le débutant**.

Prise revers 2 : idem prise précédente sans l'index **AVANTAGE** : offre un lancer plus puissant.

LES TRAJECTOIRES

- Les trajectoires rectilignes sont moins longues à être maîtrisées par rapport aux courbes. Un coup droit comme un revers peut donner une courbe sortante / rentrante ou rentrante / sortante qui dépend de l'inclinaison du frisbee au moment du lâcher.
- L'apprentissage par essai et par erreur prend du temps car c'est une motricité fine qui est sollicitée. C'est à l'enseignant d'accompagner l'élève.
- Apprendre à identifier les trajectoires de plus en plus tôt est primordial chez le réceptionneur.

TECHNIQUES DE RECEPTION

Introduction : La technique utilisée va dépendre de la hauteur du frisbee et de l'orientation des épaules par rapport au disque au moment du "catch".

| DISQUE | Au dessus des épaules | En dessous des épaules |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Epaules face au frisbee | "coin-coin" 1 / 2 mains | "Mâchoires de crocodile" |
| Dans les autres cas | "coin-coin" 1 main | "coin-coin" inversé 1 main |

"Mâchoire de crocodile" : les deux bras se tendent en direction du disque (image de la **langue de caméléon** qui sort vers) Les bras s'ouvrent et le disque est "aplati" par les paumes des mains quand il est saisi ; puis il est ramené vers le corps. **AVANTAGE :** offre une grande sécurité.

"Coin coin" : La main s'ouvre largement pour saisir le disque. Le pouce forme la partie inférieure de la mâchoire tandis que les quatre autres doigts serrés et solidaires forment la partie supérieure. C'est l'inverse dans le cas d'un disque bas.

OBSERVER LE FRISBEE et INTERVENIR

L'enseignant doit être capable d'établir des constats à partir d'une observation, de comprendre les causes et de proposer des situations ou des consignes verbales facilitantes. Il a donc besoin de points de repère précis. Ceux qui sont présentés concernent les résultats de l'action du lanceur à travers la simple observation du frisbee.

SITUATION 1 : LE COULOIR

- **Objectifs** : faire tourner et planer le disque (coup droit [C.D] / revers [R]).

- **Organisation** : Groupes de 4 avec un disque / cônes.

- **Tâche(s) élèves** :

Lancer arrêté et suivre son lancer.

Attraper le disque à deux mains chaque fois que cela est possible.

- **Contraintes** :

Le lancer déclenche le départ du receveur.

Revenir sur la ligne B pour lancer.

- **Consigne(s)** :

- **Critères de réussite** :

Le disque tourne et plane.

Le disque traverse le couloir.

- **Evolution** :

Augmenter la distance CD.

- **Remarques** :

Les lancers courts favorisent l'installation du fouetté du poignet ; les longs les parasitent.

Au début, du fait de l'imprécision des lancers, le disque est souvent éloigné de l'espace d'intervention à « deux mains » du receveur. Si les " catches " à deux mains doivent être encouragés dès que c'est possible, ceux à une main doivent aussi être considérés comme un outil à part entière.

Augmenter la distance AB équivaut à encourager davantage la réception en mouvement.

SITUATION 2 : LE COULOIR avec opposition

- **Objectif** : Installer la notion de corps obstacle.

- **Organisation** : Groupes de 4 avec un disque / cônes.

- **Tâche(s) élèves** :

(Lanceur) idem situation 3,

(Marqueur) gêner la passe.

- **Consigne(s)** :

(Marqueur) utiliser toutes les parties du corps. Occuper le plus d'espace (**image du gardien de but de handball**).

- **Contraintes** :

(Marqueur) distance de charge égale aux bras tendus.

(Marqueur) touche le dessus du disque pour indiquer qu'il est prêt ("check") ; le lanceur peut alors commencer sa tentative de passe.

- **Critères de réussite** :

Lanceur : idem situation C. Marqueur : le nombre de parties du corps impliquées augmente.

- **Evolution** :

Opposition réelle.

Réduire la distance de charge à un disque.

Compter le lanceur.

- **Remarque** : les enseignants sont tentés d'augmenter la distance de charge démesurément pour atténuer la pression sur le lanceur. Un bras de distance est la distance sécuritaire au-delà de laquelle un lancer maladroit chez un débutant a des chances d'atteindre le marqueur.

SITUATION 3 : LE COULOIR - variante

- **Objectif** : Saisir le disque en mouvement vers l'avant / mise en train.

- **Organisation** : 1 disque pour 2 / cônes.

- **Tâche(s) élèves** :

(Lanceur) lancer le disque dans une zone de réception,

(Attaquant) saisir le disque dans une zone déterminée.

- **Consigne(s)** :

(Lanceur) viser l'attaquant,

(Attaquant) aller chercher le disque le plus loin possible.

- **Règlement** :

point si disque est saisi dans la zone.

- **Sécurité** :

(Attaquant) aucun départ si le couloir non libéré.

(Lanceur) **CONTACT VISUEL** préalable avec le futur réceptionneur avant de démarrer l'action.

- **Tâche(s) enseignant** :

Interventions individualisées en fonction des réalisations.

- **Critères de réussite** :

Au fil des essais / au choix :

Le temps pour qu'il y ait un total de 15 points au total diminue.

Le FB tombe moins souvent.

Les réceptions du frisbee ont lieu de plus en plus souvent dans la zone de réception.

L'attaquant ne ralentit pas sa course avant d'avoir saisi le FB.

Les différentes techniques du catch s'installent.

- **Evolution** :

Variation de la distance de lancer ; le moment déclenchant le lancer ; la largeur de la zone de saisie.

Imposer le seul coup droit.

Introduire un défenseur poursuivant.

- **Remarque** : Cette situation est un bon point de repère concernant le niveau des élèves. Il n'est pas rare que le score de 15 points ne soit pas atteint après 5' de jeu chez un groupe débutant (ce qui est énorme).

Le plus rapide score que j'ai réussi avec une classe a été de 1'20" pour une distance de lancer de 10m.

SITUATION 4 : PIVOTER / LANCER

- **Objectif** : Installer le pied de pivot / sortir de l'espace Déf. du marqueur.

- **Organisation** : Idem situation 4 + deux cônes placés de chaque côté du lanceur.

- **Tâche(s) élèves** :

(Lanceur) amener successivement le disque au-dessus de chaque cône avant de lancer + idem situation A

- **Consigne(s)** : pivoter sur l'avant du pied.

- **Critères de réussite** :

Etre capable de pivoter sans l'aide des cônes.

Augmentation de l'espace latéral de lancer.

- **Evolution** :

Ecarter de plus en plus les cônes,

Mettre un Déf. sur le lanceur,

1er tps : défense passive - bras écartés fixes et jambes immobiles ;

2ème tps : défense raisonnée - bras actifs et jambes immobiles ;

3ème tps : défense réelle - le gardien de hand-ball.

- **Remarque** :

- Face à un Déf., se tromper de pied pivot ou lancer de profil réduit considérablement l'espace latéral de lancer.

ULTIMATE ET SECURITE

Protéger le frisbee

- . Ne pas " faire mal " au frisbee (ni s'asseoir dessus, ni le tirer ou l'arracher des mains, ni le lancer sur une surface).
- . Redressez le frisbee s'il est déformé.
- . Poncez le frisbee avec du papier de verre fin pour conserver le bord lisse.

Protéger les joueurs

- . Recherchez un contact visuel du lanceur avec le receveur avant tout lancer ; déterminez un geste signifiant indiquant que le receveur est prêt à recevoir le disque.
- . Organisez et balisez une direction unique de lancer quand il y a peu d'espace.
- . En match, le marqueur informe oralement (" HOP ! ") que le disque vient d'être lancé.
- . A l'entraînement, prévenir par un cri qu'un disque est "perdu" en l'air et peut être dangereux ("DISQUE" ou tout autre mot signifiant).
- . Etablissez un périmètre de sécurité autour des limites du terrain. En salle, protégez les murs " à risque " par des tapis
- Réformer tout frisbee fendu ; il y a un risque important de coupure lors du "catch".