# Formes de compétition I Pédagogie

## Echauffement

| Organisation | Matériel/Conseils |
|---|---|
| **Ultimate avec volant**<br>Marcher en se faisant des passes avec le volant uniquement avec la main.<br>Le volant est perdu lorsqu'il tombe par terre.<br>Chaque balle rattrapée dans la zone de but donne 1 point.<br><br>**Variations**<br>▸ rattraper avec la main droite, passer avec la main gauche<br>▸ rattraper main droite, passer main droite → attraper main gauche, passer main gauche | 2 courts, 6:6 par court<br>1 volant/court |
| **Le dernier sera le premier**<br>Au signal, sprint jusqu'au filet (prendre le volant ou toucher le filet avec la raquette)<br>Retour à la ligne de service<br>Compter les points jusqu'au signal de fin. | Evaluer ses capacités et les utiliser tactiquement.<br>Anticipation, adaptation |

## Partie principale

| Organisation | Matériel/Conseils |
|---|---|
| **Changement tactique**<br>Jeu 2:2 jusqu'à 16 pts<br>Lorsqu'une équipe atteint 5 pts, l'équipe ayant le moins de points décide de ce que l'adversaire ne peut plus faire (ex: ne plus smasher).<br>Idem à 10 et 15 pts | Développer la tactique en posant des questions: dans quel domaine l'adversaire est-il plus fort que nous?<br>Gérer un handicap et changer de tactique. |
| **Jeux de paris**<br>Jeu 2:2 jusqu'à 15 pts.<br>L'équipe au service annonce le nombre de points qu'elle veut parier (donc risquer) pour l'échange qui suivra.<br>Si l'équipe gagne l'échange, elle garde les points qu'elle a au début de l'échange. Si elle perd, le nombre de points annoncés est attribué à l'adversaire. | Apprendre à gérer des situations de pression.<br>Combien puis-je risquer?<br>Quand dois-je prendre un risque? |

## Clôture

| Organisation | Matériel/Conseils |
|---|---|
| Réflexion avec les participants | |