

<https://college-brassens-decines.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article337>

Ultimate

- Enseignements - EPS - ACTIVITES PAR NIVEAU - 3ème -

Date de mise en ligne : dimanche 10 septembre 2023

Copyright © Collège Georges Brassens - Décines - Tous droits réservés

Pour rattraper un cours manqué, se tenir informé ou retrouver des documents utiles en ULTIMATE en 3e voici les thèmes de séance :

Cours n° 1 : Mise en place de routines d'échauffement, travail du revers

Cours n° 2 : Renforcement du revers avec variation de distance

Cours n° 3 : Travail revers et pivot pour "déborder" le défenseur. Course d'appel du non-porteur vers l'avant

Cours n° 4 : Travail de l'étagement et du joueur en appui

Cours n° 5 : Coup droit et pied de pivot

Cours n° 6 : Courses d'appel en profondeur

Cours n° 7 : 2 contre 1 + 1

Cours n° 8 : Evaluation

Voici la fiche utilisée pour l'oral de rappel :