

TRAME DE CYCLE ULTIMATE NIVEAU 1

Compétence attendue Niveau 1: Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant la progression du disque vers la zone d'en-but adverse dans le cadre d'un projet de jeu simple, basé sur des choix de passes pertinents en appui et en soutien dans le but de conserver le disque et de se retrouver en situation favorable de marquer. Cela face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact. Respecter les partenaires, les adversaires, et les règles pour s'auto arbitrer avec l'aide d'observateurs.

| Séances | OBJECTIFS PREVISIONNELS | EXEMPLES D'EXERCICES TYPE: |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| N°1 | <ul style="list-style-type: none"> → Présentation de l'activité et représentations des élèves. → Passes en Revers statiques : construire la trajectoire planante et la réception à deux mains. → Mise en jeu avec les règles essentielles (terrain de 25X10m). | <p>Δ Passes à 2: face à face (4-5 m d'intervalle) en visant le ventre.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Première équipe à réaliser 20 passes sans faire tomber a gagné. - Quand le binôme a réussi 5 passes consécutives sans faire tomber, un des 2 partenaires recule d'un pas,... <p>Sécurité : s'espacer suffisamment les uns des autres, envoyer le disque après contact visuel, et prévenir en cas de changement de trajectoire.</p> |
| N°2 | <ul style="list-style-type: none"> → Passes en Revers statique avec pivot : consolider la trajectoire planante et la réception à deux mains. → Transfert de la technique de passe travaillée avec un partenaire en mouvement. → Mise en jeu avec les règles essentielles (terrain de 25X10m). | <p>Δ Passes à 3 (en triangle) ou à 4 (en carré) : orientation face au lanceur pour réceptionner et pied de pivot (demi rotation) pour se placer de profil et lancer à son tour à vers le nouveau réceptionneur.</p> <p>Δ Passe et réception sur un appel en appui (course directe) et changement de colonne :</p> |
| N°3 | <ul style="list-style-type: none"> → Allonger la passe en revers face à un partenaire en mouvement et connaître sa distance maximale de passe. → Travail technique de la passe en Coup droit statique. → Organisation de l'attaque en profondeur. → NPD : proposer des solutions en appui. | <p>Δ Réaliser une passe sur un partenaire en mouvement dans une cible précise (4m sur 4) à une distance de 5m puis de 8m. Une colonne de lanceurs et une colonne de réceptionneurs. Après chaque passe on se replace dans la colonne opposée :</p> <p>Δ Matches en 3c3 sous forme d'Attaque-Défense avec 3 zones à franchir permettant de gagner des points.</p> <p>Variantes : Possibilité de jouer sur le nombre de défenseurs par zone (1, 2 ou 3) et sur le nombre de chances accordées pour arriver jusqu'à l'en-but final. (5 min de jeu, terrain de 10 x 25m et possibilité de l'organiser sous forme de Montante/Descendante). Situation à faire évoluer sur 2-3 séances.</p> |

| | | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>N°4</p> | <p>→Allonger la passe en revers et en coup droit face à un partenaire en mouvement en intégrant le pied de pivot. → Organisation de l'attaque en profondeur. → NPD : proposer des solutions en appui à distance de passes.</p> | <p>▲ Passes à 2: face à face (4-5 m d'intervalle) en visant le ventre (cf. : exercice 1) en rajoutant une feinte coup droit avant de lancer en revers et inversement. ▲ Réaliser des passes en course sous forme de passe et va : ▲ Organisation de Matches en 3c3 sous forme d'Attaque-Défense en faisant varier les différents paramètres (cf. :séance3)</p> |
| <p>N°5</p> | <p>→ Stabiliser sa distance maximale de passe (R et CD) sous pression temporelle avec utilisation du pivot. → Organisation de l'attaque pour progresser vers la cible en sortant de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur.</p> | <p>▲ Réaliser des passes longues sur un joueur en mouvement. L'exercice forme un « Z ». ▲ Reprise de l'exercice de passes de la séance 3 : en équipe de 4 sous forme de montante/descendante avec pression temporelle. Le but est de marquer le plus de points en 1 min en attrapant le disque dans la zone. (1 équipe compte pendant que l'autre joue). ▲ Organisation de Matches en 3c3 sous forme d'Attaque-Défense en faisant varier les différents paramètres (cf. :séance3)</p> |
| <p>N°6</p> | <p>→ Stabiliser sa distance maximale de passe (R et CD) sous pression défensive avec utilisation du pivot. → Organisation de l'attaque pour progresser vers la cible en se libérant d'un marquage individuel.</p> | <p>▲ Par 2, réussir à se faire une passe aux plots en déjouant la défense. Possibilité de jouer sur la distance de passe et sur le paramètre Défense : en ne mettant un défenseur que sur le porteur du disque ou sur les 2 attaquants, ou en leur donnant un handicap (par exemple : bras dans le dos). ▲ Situation de référence : Matches en 3C3, de 5 min, sur terrain de 10 X 25m (dont en-but de 4m) en conservant un système de 3 zones à franchir : 1 pt par zone et 3 pts quand l'en-but est atteint.</p> |
| <p>N°7</p> | <p>→ Stabiliser sa distance maximale de passe (R et CD) sous pression défensive avec utilisation du pivot. → Organisation de l'attaque pour progresser vers la cible en se libérant d'un marquage individuel.</p> | <p>▲ Faire évoluer l'exercice de passe séance 6, en rendant la défense plus soutenue. ▲ Situation de référence : Matches en 3C3, de 5 min, sur terrain de 10 X 25m (dont en-but de 4m) en conservant un système de 3 zones à franchir : 1 pt par zone et 3 pts quand l'en-but est atteint.</p> |
| <p>N°8</p> | <p>→ Echauffement semi-autonome en équipe. → Mise en place de stratégies d'équipe. →Evaluation finale</p> | <p>▲ Situation de référence : Matches en 3C3, de 5 min, sur terrain de 10 X 25m (dont en-but de 4m) en conservant un système de 3 zones à franchir : 1 pt par zone et 3 pts quand l'en-but est atteint. Deux poules de 4 équipes homogènes.</p> |

