

TRAME DE CYCLE ULTIMATE NIVEAU 2

Compétence attendue Niveau 2: Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match dans le cadre d'un projet de jeu organisé dans la profondeur qui s'appuie sur une distance de passes et d'appels plus longs, dans le but de se retrouver régulièrement et plus rapidement en situation favorable de marquer. Cela face à une défense organisée pour marquer individuellement l'adversaire afin de gêner la progression du disque ou l'intercepter. S'engager dans une attitude « fair-play » et parfaire sa connaissance des règles pour s'auto arbitrer de manière autonome.

Séances	OBJECTIFS PREVISIONNELS	EXEMPLES D'EXERCICES TYPE:
N°1	→ Révision des techniques de passes en Revers et Coup droit statiques avec une trajectoire planante et une réception à deux mains type « crocodile » → Apprentissage du lob : trajectoire haute et tendue qui passe au-dessus de la tête. → Travail de la technique de passe sur un partenaire effectuant un appel en appui direct (cf. S.3 Cycle N1) → Evaluation diagnostique en 4 c 4 sur plusieurs terrains de 30 x 20m sous forme de M/D.	Δ Passes à 3 joueurs sur une même ligne à 4-5 m d'intervalle en visant le ventre. Δ Réaliser des passes en accentuant le pied de pivot en se plaçant par 4 selon des configurations différents : étoile, papillon,... <u>Variantes :</u> - Première équipe à réaliser 30 passes sans faire tomber a gagné. - Quand le trinôme a réussi 10 passes consécutives sans faire tomber, les 2 partenaires extérieurs reculent d'un pas,... Δ Echauffement en passes plus dynamique avec 2 colonnes de 4 joueurs : après avoir lancé, se replacer en courant dans la colonne d'en face. Colonnes espacées à 10, 12, ou 15 m d'intervalle.
N°2	→ Travail des différentes techniques de passes sur un appel en appui. → Organisation de l'attaque en profondeur en favorisant le surnombre numérique NPD : proposer des solutions en sortant de l'axe lanceur-défenseur-réceptionneur.	Δ Réaliser des passes en course sous forme de passe et va (cf. : S.4 Cycle N1) Δ Réaliser une passe sur un partenaire en mouvement dans une cible précise (4m sur 4). L'appel vient de côté. Δ Matches en 4 c 4 sous forme d'Attaque-Défense avec 3 zones à franchir permettant de gagner des points <u>Variantes :</u> Possibilité de jouer sur le nombre de défenseurs par zone (1, 2, 3 ou 4) et sur le nombre de chances accordées pour arriver jusqu'à l'en-but final. 5 min de jeu, terrain de 30 x 20m et possibilité de l'organiser sous forme de Montante/Descendante.

N°3	→ Travail des différentes techniques de passes sur un appel en appui. → Organisation de l'attaque en profondeur en favorisant la contre attaque. NPD : proposer des solutions rapide en profondeur.	Δ Réaliser une passe sur un partenaire en mouvement réalisant un appel en appui en diagonale : Δ Matches en 4 c 4 sous forme d'Attaque-Défense avec 3 zones à franchir permettant de gagner des points (cf. : séance 2). La défense part 7 m derrière l'attaque afin de leur permettre un jeu rapide en profondeur. Varier en jouant sur la distance qui sépare les A et des D.
N°4	→ Se libérer d'un marquage individuel soutenu. → Organisation de l'attaque en profondeur. NPD : proposer des solutions rapides vers la cible en sortant de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur.	Δ Match sous forme d'Attaque / Défense. 5 actions par équipe dans les différents rôles, terrain de 20 x 30m, 3 Défenseurs contre 4 Attaquants. Le FB part du « zoneur » au centre sans marquage, pour que le point soit validé le FB doit être lancé à un des attaquants qui s'organise avec ses coéquipiers pour le retourner au zoneur sans être intercepté. Δ Matches en 4 C 4 sur terrain de 20 X 30m avec organisation défensive au début de chaque point.
N°5	→ Se libérer d'un marquage individuel de plus en plus soutenu. → Organisation de l'attaque en profondeur. NPD : proposer des solutions rapides vers la cible en sortant de l'alignement lanceur-défenseur-réceptionneur.	Δ Passes à 6, 8, 10 en 4c4 dans la zone centrale du terrain et faire évoluer en allant ensuite marquer dans une des zones d'en-but. Δ Jeu de la « hot box » : matchs en 4 c 4 avec une zone d'en-but commune située au centre du terrain. Δ Matches en 4 C 4 sur terrain de 20 X 30m avec un joueur joker seul à l'engagement sans Défenseur, pendant que les 3 attaquants s'organisent en se démarquant et en proposant des solutions en appui pour faire progresser le jeu vers l'en-but.
N°6	→ Améliorer la qualité des passes de longue distance. → Stabiliser les techniques de lancers avec opposition. (cf. : S. 6 et 7 Cycle N1) → s'organiser pour être en situation favorable de marque.	Δ Réaliser une passe sur un partenaire en mouvement réalisant un appel fuyant en profondeur le « V » et le « Z »: Δ Matches en 4 C 4 sur terrain de 20 X 30m avec système de point dès l'engagement en fonction de la zone franchie par « le pull ». (3 zones allant de 1pt à 3 pts)
N°7	→ Echauffement autonome en équipe et travail technique. → Mise en place de stratégies d'équipe. → Matches en situation de référence (cf. ; Evaluation)	Δ Situation de référence : Tournoi de 5 équipes, en 4 C 4 (+ 1 ou 2 remplaçants) 8 min de jeu , sur terrain de 30 X 50 m (dont en-but de 10m) en conservant un système de 3 zones à franchir permettant de gagner des points. L'équipe gagnante est celle qui marque le plus de points.
N°8	→ Echauffement autonome en équipe. → Evaluation finale	