



Séance 2 spécifique Formation / Senior

Nom - Prénom : **Sebastien JAFFRÉ**

Thème de séance : **GESTION DES CENTRES**

Déplacement du GB : → Déplacement du ballon : —————→ Déplacement du GB avec le ballon : ~~~~~→

But - Organisation		Descriptif	15 min	Variables pédagogiques
Exercice	<p>But: Activation musculaire et mentale Qualité technique qualité des appuis Déplacement remplacement</p> <p>Organisation : V1 Remplacement Prise de balle Déplacement agilité technique main Déplacement prise aérienne</p> <p>Organisation : V2 Remplacement Prise de balle Déplacement agilité technique Pied prise aérienne / remplacement Intervention centre</p>	<p>V1</p> <p>V2</p>		<p>Évolutions</p> <p>1 Variante frappe de volée 1/2 volée ou 2 - variante agilité technique 3 - Garder ou dévier poing(s) 4 varier les centres</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Qualité technique Placement / ballon Pas d'anticipation Attaque de balle Orientation du corps</p>
	<p>Objectif: Prise d'information Placement juste / centreur Intervention</p> <p>Organisation Gardien Mains sur les yeux Remplacement suivant la couleur Soit le centreur centre le gardien fait alors le choix d'intervenir pour défendre son espace ou pas ou Le centreur pose le pied sur le ballon, alors le deuxième centreur centre deuxième pour le coach avec le tchouk le gardien se replace et reprend son but</p>	<p>Bleu Jaune Rouge</p> <p>ou</p>	20 min	<p>Variables pédagogiques</p> <p>Évolutions</p> <p>Centre au sol ou mi-hauteur Difficulté des arrêts avec le tchouk</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Qualité technique Placement / ballon Pas d'anticipation Attaque de balle Orientation du corps Choix de l'intervention / efficacité</p>
	<p>But - Organisation</p> <p>Objectif: Prise d'information Axe Comandement avec le défenseur Placement / choix d'intervenir ou non</p> <p>Organisation Gardien Mains sur les yeux Remplacement suivant la couleur Possibilité de centre ou échanges entre les centreurs / dédoublement</p> <p>L'attaquant passe dans une porte soit Premier ou deuxième le gardien doit informer le 2er pour qu'il puisse défendre</p>	<p>COACH-ADJOINT</p>	20 min	<p>Variables pédagogiques</p> <p>Évolutions</p> <p>Varié les centres sol / mi-hauteur / pour le GDB / Dans la zone de l'attaquant Dans la zone du défenseur</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Qualité technique Placement / ballon Pas d'anticipation Attaque de balle Orientation du corps Choix de l'intervention / efficacité Communication avec le défenseur</p>
	<p>But - Organisation</p> <p>Objectif: Remplacement Prise d'information Axe Placement / choix d'intervenir ou non</p> <p>Organisation Le centreur choisie de centré premier pour l'attaquant qui coupe ou deuxième pour le tchouk 6 passages par gardien de chaque côté</p> <p>2 contre 2</p>	<p>COACH-ADJOINT</p> <p>ou</p> <p>Jaune Rouge Bleu</p>	20 min	<p>Variables pédagogiques</p> <p>Évolutions</p> <p>Varié les centres sol / mi-hauteur</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Qualité technique Placement / ballon Pas d'anticipation Attaque de balle Choix de l'intervention / efficacité</p>