



# Séance 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><b>But:</b> Activation musculaire et mentale Qualité technique qualité des appuis Déplacement remplacement</p> <p><b>Organisation :</b> Prise de balle aérienne Remplacement Intervention ou non sur centre</p> <p>Pendant la prise de balle aérienne le gardien en attente joue sur la planche et sur le centreur de la couleur demandée</p>			<p><b>Évolutions</b></p> <p>varier les centres Aériens / sol / dédoublement etc</p>
	<p><b>Objectif:</b> Jugement de trajectoire rapide Placement juste / centreur Intervention juste Communication rapide</p> <p><b>Organisation</b> Remplacement suivant la couleur le gardien annonce le plus tôt possible la zone où il va intervenir. Le coach pose une coupelle pour savoir à quel moment le GDB a parlé plus c'est tôt plus la coupelle est proche du centreur. on pose la coupelle que si l'intervention est ok comparaison entre les gardiens</p>			<p><b>Évolutions</b></p> <p>varier les centres Difficulté des arrêts avec le tchouk</p>
	<p><b>But - Organisation</b></p> <p><b>Objectif:</b> Prise d'information Axe Comandement avec les défenseurs Placement / choix d'intervenir ou non</p> <p><b>Organisation</b> T1 : relance sur le centreur sous pression de l'attaquant T2 Placement pour l'intervention sur centre suivant le centreur + communication avec ses défenseur (Homme de zone / homme au marquage)</p>			<p><b>Évolutions</b></p> <p>Varier les centres sol / mi-hauteur / pour le GDB / Dans la zone de l'attaquant Dans la zone du défenseur</p>
	<p><b>But - Organisation</b></p> <p><b>Objectif:</b> défendre une zone défendre le but Placement / choix d'intervenir ou non</p> <p><b>Organisation</b> T1 : centre première zone ou attaquant ou attaquant dans la première zone si capté frappe gardien opposé T2 : centre première zone ou attaquant ou attaquant dans la première zone idême gardien opposé</p>			<p><b>Évolutions</b></p> <p>roaction des GDB travailler des deux cotés</p>
Situation	<p><b>But - Organisation</b></p> <p><b>Objectif:</b> Prise d'information Axe Comandement avec les défenseurs Placement / choix d'intervenir ou non</p> <p><b>Organisation</b> T1 : relance sur le centreur sous pression de l'attaquant T2 Placement pour l'intervention sur centre suivant le centreur + communication avec ses défenseur (Homme de zone / homme au marquage)</p>			<p><b>Évolutions</b></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><b>But - Organisation</b></p> <p><b>Objectif:</b> défendre une zone défendre le but Placement / choix d'intervenir ou non</p> <p><b>Organisation</b> T1 : centre première zone ou attaquant ou attaquant dans la première zone si capté frappe gardien opposé T2 : centre première zone ou attaquant ou attaquant dans la première zone idême gardien opposé</p>			<p><b>Évolutions</b></p> <p>Qualité technique Placement / ballon Pas d'anticipation Attaque de balle Choix de l'intervention / efficacité définir le nombre de passage / GDB</p>
Jeu	<p><b>But - Organisation</b></p> <p><b>Objectif:</b> défendre une zone défendre le but Placement / choix d'intervenir ou non</p> <p><b>Organisation</b> T1 : centre première zone ou attaquant ou attaquant dans la première zone si capté frappe gardien opposé T2 : centre première zone ou attaquant ou attaquant dans la première zone idême gardien opposé</p>			<p><b>Évolutions</b></p> <p>roaction des GDB travailler des deux cotés</p>
	<p><b>But - Organisation</b></p> <p><b>Objectif:</b> défendre une zone défendre le but Placement / choix d'intervenir ou non</p> <p><b>Organisation</b> T1 : centre première zone ou attaquant ou attaquant dans la première zone si capté frappe gardien opposé T2 : centre première zone ou attaquant ou attaquant dans la première zone idême gardien opposé</p>			<p><b>Évolutions</b></p> <p>Qualité technique Placement / ballon Pas d'anticipation Attaque de balle Choix de l'intervention / efficacité définir le nombre de passage / GDB</p>