


Articles from Foot-Entrainements

Contrôle Orienté 2

2013-03-24 08:03:50 Jerome



Anreise Abreise

Thème de la séance : Passe et contrôle orienté

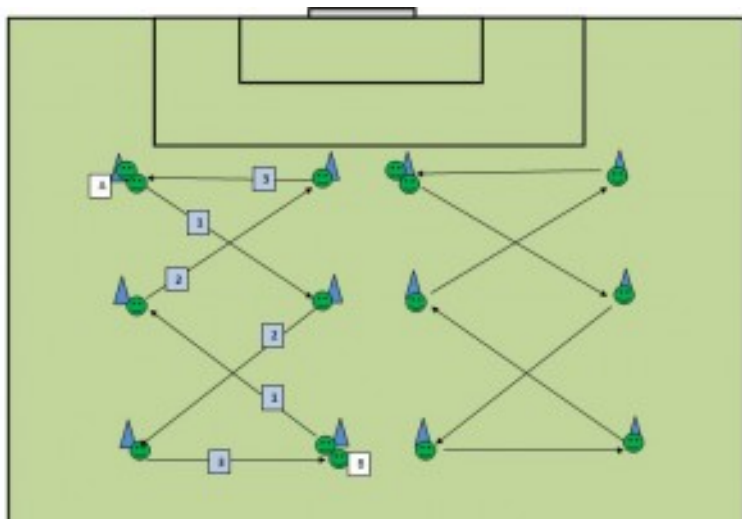
Catégories visées par la séance d'entraînement : U-11 – U13 – U15 – U17 – U19 – Seniors

Nombre de joueurs minimums : 8 joueurs

Durée conseillée de la séance : 2 x 10 minutes

Matériels : 6 plots ou coupelles

Raison de la séance : Appuyer les passes et maîtriser le contrôle orienté.



[AdChoices](#)

[PDF PDF](#)

[Gîte Var](#)

[Cote D Azur](#)

[Hôtel Nice](#)

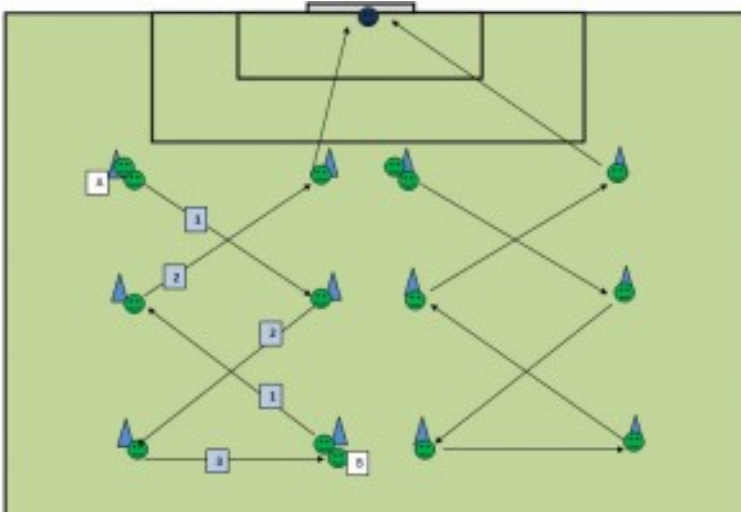
Déroulement de la séance d'entraînement de foot :

L'exercice ici est divisé en de groupe qui réaliseront le même enchaînement, mais si vous n'avez que 8 joueurs faites un seul atelier.

Ici le joueur A et B partent en même temps. Les joueurs A et B font une passe dans la diagonale (1) les joueurs recevant le ballon doivent faire un contrôle orienté et passer à l'autre diagonale (2) qui lui d'un contrôle orienté ira avec le ballon ce placer en A et B (3). Les passeurs font du passe et suit, ils prennent la place du joueur ayant fait le contrôle orienté.

Variante :

Supprimer la conduite de balle 3 proche du but pour que le receveur de la passe se mette via un contrôle orienté dans une position de frappe. Vous remarquerez que dans le schéma 2 (celui de droite) vous faites frapper les joueurs dans un angle plus écarté que la frappe face au but.



				
Erima	Uhlsport	Adidas	Puma	Hudora
4 €	49 €	25 € 20 €	40 €	85 €
Voir l'offre	Voir l'offre	Voir l'offre	Voir l'offre	Voir l'offre

⏪
⏩

Ceux qui ont lu cet article ont aussi aimé :

- Contrôle orienté
- Jeu de passe et de contrôle
- Passe – Contrôle – Appuis
- Faire coulisser les défenseurs
- Une Deux puis frappe

Partager :

- Facebook
- Twitter
-