

# Articles from Foot-Entrainements

## Physique – Technique – Frappe

2013-03-20 06:03:30 Jerome

	Anreise	Fr, 29.08.2014	Abreise	So, 31.08.2014
	Ort		Verfügbarkeit prüfen	

**Thème de la séance** : Physique, Technique et frappe

**Catégories visées par la séance d'entraînement** : U11 – U13 – U15 – U17 – U19 – seniors

**Nombre de joueurs minimums** : 4 joueurs

**Durée conseillée de la séance** : 20 minutes

**Matériels** : 18 plots ou coupelles, 8 barre au sol, au moins 4 ballons

**Raison de la séance** : Travailler les appuis, la maîtrise du ballon, la technique et la frappe



AdChoices

► [PDF PDF](#)

► [Bandol Var](#)

► [Gîte Var](#)

► [Hôtel Var](#)

### **Déroulement de la séance d'entraînement de foot :**

Pour commencer les joueurs partent sans ballon pour faire une série de pas chasser entre les barres posées au sol (1) puis en sortie ils accélèrent jusqu'au plot vert (2), récupèrent un ballon partent en dribble entre les plots (3) puis à la sortie du slalom ils doivent réaliser un grand pont (4) puis après récupération du ballon ils doivent se mettre en position de frappe et marquer.

Vous pouvez dans cet exercice qui mêle physique, technique et frappe imposé des frappes croisées ou imposer un duel avec le gardien au lieu de frapper.

Faire partir un joueur de l'autre colonne quand un joueur attaque le slalom (3)

### **Rotation des joueurs :**

Le joueur change de colonne après sa frappe. S'il part de la colonne de droite, il partira de la gauche ensuite.

 -40%				 -24%
<b>Retro</b>	<b>Erima</b>	<b>Puma</b>	<b>Uhlsport</b>	<b>Adidas</b>
<del>65 €</del> 39 €	4 €	40 €	55 €	<del>25 €</del> 20 €
<a href="#">Voir l'offre</a>	<a href="#">Voir l'offre</a>	<a href="#">Voir l'offre</a>	<a href="#">Voir l'offre</a>	<a href="#">Voir l'offre</a>
<a href="#">←</a>				<a href="#">→</a>

### Ceux qui ont lu cet article ont aussi aimé :

- Conduite + Frappe
- Le crochet
- Dribble et Frappe
- Frappe sans contrôle
- Duel défenseur – attaquant

### Partager :

- Facebook
- Twitter
-