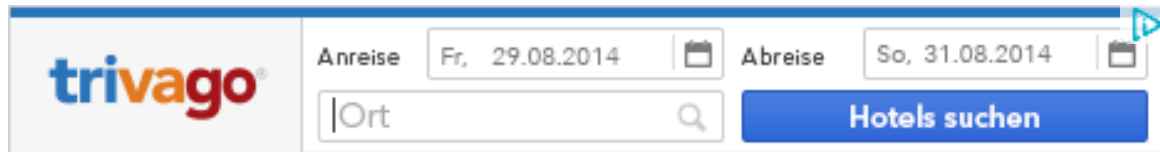


Articles from Foot-Entrainements

Exercice Corver de passe-frappe-reactivité

2014-08-25 08:08:36 Jerome

A screenshot of the trivago search interface. The logo 'trivago' is on the left. To its right, there are two date selection boxes: 'Anreise' (Arrival) set to 'Fr, 29.08.2014' and 'Abreise' (Departure) set to 'So, 31.08.2014'. Below these is a search input field labeled 'Ort' (Location) with a magnifying glass icon. To the right of the input field is a blue button labeled 'Hotels suchen' (Search hotels).

Exercice de reactivité et fintion Corver

Thème de la séance : Reactivité et finition façon corver

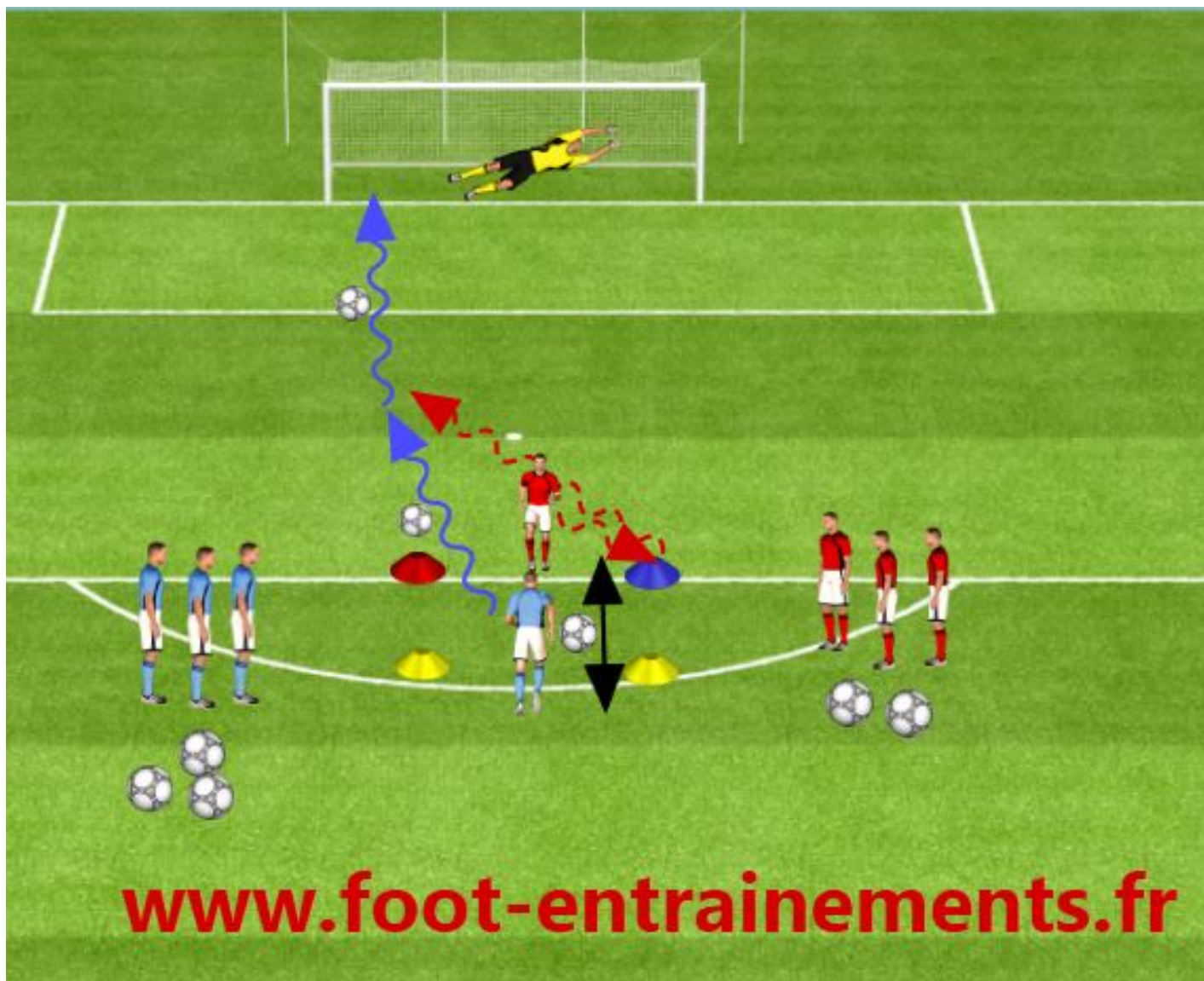
Catégories visées par la séance d'entraînement : U10 à U17

Nombre de joueurs minimums : 4 joueurs

Durée conseillée de la séance : 15 minutes

Matériels : 4 plots + 1 Ballon pour deux

Raison de la séance : Travailler l'explosivité



AdChoices ▶

▶ PDF PDF

▶ Gîte Var

▶ Cote D Azur

▶ Hôtel Nice

Description de l'exercice de foot :

Cet exercice de football de typer **Corver** se réalise au 16 mètres. Placez 4 plots dont 2 de couleur différentes. 2 joueurs se font face, à 3-4 mètres l'un de l'autre, ils réalisent un échange de passe en 1 touche de balle, autant que le joueur rouge le souhaite, car c'est lui qui déclenche la suite. Après X passes (1 3 4...) le joueur dos au but doit toucher un plot, le bleu ou le rouge comme il le souhaite, au moment où le joueur touche le plot, celui d'en face doit réagir en profiter pour prendre l'espace ouvert et frapper mais le joueur ayant toucher le plot doit faire en sorte de contrer ou empêcher la frappe.

Variante :

- Faites l'exercice de plus loin par rapport au but et donner 5 secondes pour marquer



Ceux qui ont lu cet article ont aussi aimé :

- Exercice de réactivité et de finition
- Conduite de balle et réactivité
- Exercice Accélération et Frappe
- Finir dans l'effort
- Le pressing

Partager :

- Facebook
- Twitter
-