

**AUTRES THEMES**

Frappe

# Contrôle orienté + frappe

**OBJECTIFS**

Contrôle orienté

Par Yoan LEJEUNE - Educateur au Fc Tours

**MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS**

L"éducateur donne les ballons sur les 3 colonnes de travail. Le jouer déclenche le mouvement en demandant le ballon devant le défenseur (piquet). Contrôle orienté sur la reception en s'orientant vers le but, puis frappe. 2 touches de balles maximum. Rouge=frappe pied gauche, bleu=frappe pied droit et jaune=frappe libre.

Facile

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Difficile

**CRITERES DE REUSSITE**

Effectuer un enchaînement rapide en seulement 2 touches de balle. Réduire le temps entre le contrôle et la frappe.

ORGANISATION	
Surface	
Larg.	
Long.	
Diam.	
Matériel	
But	
Piquet	6
Barre	
▲ (blue)	
▲ (white)	
▲ (red)	
▲ (yellow)	
○ (blue)	
○ (green)	
○ (red)	
○ (yellow)	
▲ (blue)	1
▲ (white)	
▲ (red)	1
▲ (yellow)	1
● (ball)	9
▲ (blue)	3
▲ (white)	
▲ (red)	3
▲ (yellow)	3
Effectif	
😊 (white)	1
😊 (blue)	3
😊 (white)	
😊 (red)	3
😊 (yellow)	3

**CONSEILS**

S'aider des épaules en fléchissant son corps pour orienté son ballon.

*Observations personnelles*