

# Jeu contrôle + frappe

Frappe - Vivacité

Contrôle

Par Yoan LEJEUNE - Educateur au Fc Tours

**MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS**

1 ballon pour 2 joueurs. Joueur jaune donne le ballon au joueur bleu puis va vite se placer dans le but. Le joueur bleu doit contrôler le ballon puis frapper au but. 2 touches de balle obligatoire. Mauvaise passe joueur jaune = point pour le joueur bleu. Idem côté gauche.

Facile

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Difficile

**CRITERES DE REUSSITE**

Rapidité dans l'enchaînement contrôle - passe pour marquer avant que le passeur (jaune) ne se positionne dans le but.

**ORGANISATION**

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

Piquet

Barre



2



1



5



5



5

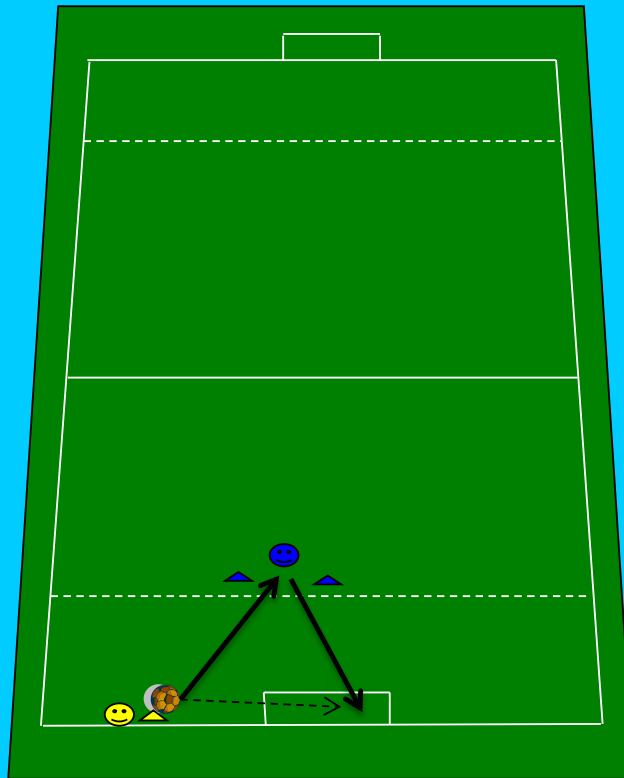
Effectif



5



5



**CONSEILS**

Ammener sur son contrôle le ballon sur son pied de frappe. Être en mouvement dès la réception du ballon. Orienter ses épaules de façon à être de 3/4, face au passeur et face au but.

Observations personnelles