

**7. FRAPPE AÉRIENNE DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS** : Déplacer le ballon en l'air sur une longue distance  
Tirer au but en hauteur

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers l'avant
  - Le pied doit être en retrait par rapport au ballon
  - Le poids doit être concentré sur la jambe d'appui
  - Le genou est légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - La jambe doit être tendue
  - Le pied doit être orienté vers la cible
  - La pointe du pied est orientée vers le bas
  - Le pied frappe le dessous du ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement incliné vers l'arrière
  - Il ne doit pas y avoir de rotation au niveau du tronc
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur se fait face au ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - La position du pied d'appui détermine la trajectoire désirée
  - Le poids du corps se déplace de l'avant à l'arrière du pied d'appui