

9. VOLÉE

OBJECTIFS : Frapper du cou-de-pied sans contrôle alors que le ballon arrive dans les airs
Tirer au but en hauteur

FACTEURS CLÉS

- **JAMBE D'APPUI**
 - La jambe permet l'extension nécessaire à la frappe
 - Le pied doit être en retrait par rapport au point d'impact du ballon au sol
 - Le poids doit être concentré sur la jambe d'appui
 - Le genou est légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
 - La jambe doit être fléchie en préparation de la frappe
 - La jambe doit être tendue au moment de la frappe
 - Le pied doit être orienté vers la cible
 - Le pied frappe le côté du ballon
- **TRONC ET BRAS**
 - Le corps se place en direction de l'objectif
 - Le corps se couche jusqu'à l'horizontale si nécessaire, afin de frapper le ballon sur le côté et en direction du but
- **MOUVEMENT**
 - Le déplacement du joueur se fait face au ballon
 - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
 - Il y a rotation du tronc en fonction de la provenance du ballon et de la direction souhaitée du tir
 - Le poids du corps se déplace de l'avant à l'arrière du pied d'appui
 - Le ballon arrive dans les airs