

16. AMORTI DE LA TÊTE

OBJECTIFS : Contrôler le ballon avec la tête pour en prendre possession

FACTEURS CLÉS

- **JAMBES**
 - La pointe des pieds doit être orientée vers l'avant
 - Les genoux doivent être légèrement fléchis
- **TRONC ET BRAS**
 - La tête se déplace à la rencontre du ballon
 - la tête accompagne le ballon de l'avant vers l'arrière
 - Lors du contact, la tête se déplace vers le bas pour diriger le ballon vers le sol
 - Le poids du corps doit être également réparti sur les deux pieds afin d'assurer un équilibre optimal
 - Le corps est légèrement penché vers l'arrière
 - Les bras sont tendus vers l'avant
- **MOUVEMENT**
 - Le joueur se déplace vers le ballon
 - Le contact est réalisé avec le front
 - Au moment du contact, le front accompagne la descente du ballon
 - Un saut en extension peut être réalisé avant le contact afin de bien centrer le ballon sur le front