

22. CONTRÔLE ORIENTÉ DE LA CUISSE

OBJECTIFS : Contrôler le ballon avec la cuisse pour le mettre dans le sens de la course

FACTEURS CLÉS

- **JAMBE D'APPUI**
 - La pointe du pied d'appui doit être orientée vers l'avant
 - Le poids du corps doit être également réparti sur le pied d'appui afin d'assurer un équilibre optimal
 - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE CONTACT**
 - Le genou doit être fléchi
 - La cuisse se déplace à la rencontre du ballon
 - Avant le contact, la cuisse accompagne le ballon
 - Lors du contact, la cuisse se déplace vers le bas
 - Le joueur effectue une rotation de la jambe dans la direction de la course
- **TRONC ET BRAS**
 - Le corps est légèrement penché vers l'arrière
 - Les bras sont fléchis vers l'avant
- **MOUVEMENT**
 - Le joueur se déplace vers le ballon
 - Le contact est réalisé avec le l'intérieur ou l'extérieur de la cuisse
 - Au moment du contact, la cuisse accompagne la descente du ballon
 - À la fin le joueur recule légèrement afin de prendre possession du ballon avec le pied