

**19. CONTRÔLE ORIENTÉ DE L'EXTÉRIEUR DU PIED (SOL)**

**OBJECTIF** : Contrôler le ballon vers l'extérieur pour le mettre dans le sens de la course

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied d'appui est orientée vers le ballon
  - 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
  - Le pied doit être tourné vers l'intérieur
  - La cheville fait tourner le pied vers l'extérieur
  - L'extérieur du pied amortit le ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Le joueur doit effectuer un mouvement de rotation de la hanche
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur doit choisir l'orientation du ballon avant le contact
  - Le joueur se déplace vers le ballon
  - Le contrôle se fait vers l'extérieur du joueur
  - L'extérieur du pied est tourné vers la direction désirée
  - Le joueur se déplace dans la nouvelle direction du ballon