

2. FRAPPE AU SOL DE L'EXTÉRIEUR DU PIED

OBJECTIFS : Déplacer le ballon au sol avec rapidité sur une courte distance
Tirer au but à ras de terre

FACTEURS CLÉS

- **JAMBE D'APPUI**
 - La pointe du pied doit être orientée vers l'avant
 - Le pied doit être placé légèrement en retrait par rapport au ballon
 - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
 - Le genou doit être fléchi
 - Le pied doit être tourné vers l'intérieur
 - La pointe du pied doit être orientée légèrement vers le bas
 - L'extérieur avant du pied doit toucher le ballon
- **TRONC ET BRAS**
 - Le corps est légèrement penché au-dessus du ballon
 - Les bras restent le long du corps
- **MOUVEMENT**
 - Le déplacement du joueur s'effectue en ligne droite face au ballon
 - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
 - Le poids du joueur se situe au-dessus de son appui lors de la frappe
 - Le contact est exécuté durant la foulée avec peu d'élan
 - Le pied se déplace en diagonale