

18. CONTRÔLE ORIENTÉ DE L'INTÉRIEUR DU PIED (SOL)

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

FACTEURS CLÉS

- **JAMBE D'APPUI**
 - La pointe du pied doit être 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'extérieur
 - L'intérieur 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'intérieur ou à l'avant du joueur
 - L'intérieur du pied est tourné vers la direction désirée
 - Le joueur se déplace dans la nouvelle direction du ballon