

3. FRAPPE AU SOL DU COU-DE-PIED

OBJECTIFS : Déplacer le ballon au sol sur une longue 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 à côté du ballon, légèrement en retrait
 - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
 - La jambe doit être tendue
 - Le pied doit être orienté vers la cible
 - La pointe du pied est orientée vers le bas
 - Le pied doit toucher le ballon sur le cou-de-pied
- **TRONC ET BRAS**
 - Le corps est légèrement penché vers l'avant
 - Il ne doit pas y avoir de rotation au niveau du tronc
- **MOUVEMENT**
 - Le déplacement du joueur se fait face au ballon
 - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
 - La position du pied d'appui détermine la trajectoire désirée
 - Le poids du corps se déplace de l'arrière à l'avant du pied d'appui