

12. TOUCHE

OBJECTIFS : Projeter le ballon avec les membres supérieurs avec précision

FACTEURS CLÉS

- **MEMBRES SUPÉRIEURS**
 - Les deux mains contrôlent le ballon
 - Les avant-bras sont en complète flexion
 - Le ballon est amené derrière la nuque
 - La même force est appliquée par les deux bras
 - Il y a une flexion des poignets
- **TRONC ET JAMBES**
 - Le corps est penché vers l'arrière
 - Il y a un transfert de poids de l'arrière vers l'avant
 - Les genoux sont fléchis
 - Il y a une extension au niveau des genoux
- **MOUVEMENT**
 - Les pieds restent en contact avec le sol
 - Le mouvement s'effectue des pieds aux mains
 - La trajectoire peut être rectiligne ou en cloche selon l'intention
 - La touche de vitesse s'effectue avec un pied devant l'autre
 - La touche avec puissance s'effectue les deux pieds côte à côte avec déséquilibre du corps
 - Lors de la touche avec élan, le pied arrière glisse sur la pointe pour maintenir le contact avec le sol