

13. AMORTI DU COU-DE-PIED

OBJECTIFS : Contrôler le ballon avec la cuisse pour en prendre possession

FACTEURS CLÉS

- **JAMBE D'APPUI**
 - La pointe du pied d'appui doit être orientée vers l'avant
 - 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 légèrement fléchi
 - Le pied se déplace à la rencontre du ballon de l'avant vers l'arrière
 - Avant le contact, le pied accompagne le ballon
 - Lors du contact, le pied se déplace vers le bas
- **TRONC ET BRAS**
 - Le corps est légèrement penché vers l'arrière
 - Les bras sont fléchis vers l'avant
- **MOUVEMENT**
 - Le joueur se déplace vers le ballon
 - Le contact est réalisé avec le cou-de-pied
 - Au moment du contact, le pied accompagne la descente du ballon
 - À la fin le joueur recule légèrement afin de prendre possession du ballon avec le pied
 - Le ballon arrive des airs