

**14. AMORTI DE LA CUISSE**

**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 fléchi
  - La cuisse se déplace à la rencontre du ballon
  - Avant le contact, la cuisse accompagne le ballon
  - Lors du contact, la cuisse 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 centre de la cuisse
  - Au moment du contact, la cuisse accompagne la descente du ballon
  - À la fin le joueur recule légèrement afin de prendre possession du ballon avec le pied