

**15. AMORTI DE LA POITRINE**

**OBJECTIFS** : Contrôler le ballon avec la poitrine pour en prendre possession

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBES**
  - La pointe des pieds doit être orientée vers l'avant
  - Les genoux doivent être légèrement fléchis
- **TRONC ET BRAS**
  - La poitrine se déplace à la rencontre du ballon
  - Avant le contact, il faut gonfler les poumons d'air au maximum
  - la poitrine accompagne le ballon de l'avant vers l'arrière
  - Lors du contact, la poitrine se déplace vers le bas pour diriger le ballon vers le sol
  - Le poids du corps doit être également réparti sur les deux pieds afin d'assurer un équilibre optimal
  - Le corps est légèrement penché vers l'arrière
  - Les bras sont tendus vers l'avant
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur se déplace vers le ballon
  - Le contact est réalisé avec le centre de la poitrine
  - Au moment du contact, la poitrine accompagne la descente du ballon
  - Un saut en extension peut être réalisé avant le contact afin de bien centrer le ballon sur la poitrine