

17. BLOCAGE DE LA SEMELLE

OBJECTIF : Contrôler le ballon pour l'immobiliser devant soi

FACTEURS CLÉS

- **JAMBE D'APPUI**
 - La pointe du pied doit être orientée vers le ballon
 - 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**
 - La jambe doit être tendue
 - La pointe du pied doit être orientée vers le haut
 - La semelle amortit le ballon
- **TRONC ET BRAS**
 - Le corps est légèrement penché vers l'arrière
- **MOUVEMENT**
 - Le joueur reste sur place