

27. DRIBBLE AVEC LA SEMELLE

OBJECTIFS : Se déplacer en conservant la possession du ballon
Faire rouler le ballon avec la semelle

FACTEURS CLÉS

- **JAMBE D'APPUI**
 - Le poids du corps doit être également réparti sur le pied d'appui en fonction de la direction
 - La jambe est tendue
- **JAMBE DE CONTACT**
 - La jambe est légèrement fléchie
 - Il y a contact avec le ballon à chaque pas
 - Le pied touche la partie supérieure du ballon
 - Une rotation de la hanche permet de faire rouler le ballon d'un côté à l'autre
 - Une flexion du genou permet de faire rouler le ballon en avant et en arrière
- **TRONC ET BRAS**
 - Le corps est légèrement penché vers l'avant
- **MOUVEMENT**
 - Le ballon doit demeurer à proximité du joueur
 - Le joueur doit décider de sa trajectoire
 - Le joueur alterne son regard vers le ballon et vers l'environnement
 - La semelle est utilisée