

29. DRIBBLE PIVOT

OBJECTIFS : Pivoter tout en maintenant le contrôle du ballon

FACTEURS CLÉS

- **JAMBE D'APPUI**
 - Le poids est réparti uniformément
 - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE CONTACT**
 - Le contact est réalisé avec l'intérieur du pied
 - Le pied s'ouvre dans la direction recherchée
 - Le ballon est légèrement amorti
- **TRONC ET BRAS**
 - Les bras sont placés sur le côté pour l'équilibre
- **MOUVEMENT**
 - Le joueur se déplace vers le ballon
 - Au moment du pivot, le poids est sur le pied d'appui
 - L'autre pied s'ouvre lentement afin d'amortir le ballon
 - Le poids du joueur se déplace sur le pied de contact
 - Le joueur se déplace immédiatement dans la nouvelle direction
 - La rotation de la hanche vers l'intérieur ou l'extérieur du corps permet de pivoter