

**32. JONGLERIE DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS :** Conserver le ballon en l'air  
Maîtriser le contrôle du ballon avec le pied

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers l'avant
  - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - La jambe doit être souple
  - Le cou-de-pied doit être orienté vers le sol
  - La pointe du pied est orientée vers le bas de façon à aplanir la surface de contact
  - Le pied doit toucher le ballon sur le cou-de-pied
- **TRONC ET BRAS**
  - Une flexion et une extension du genou permettent de frapper le ballon
  - Le corps est légèrement penché vers l'arrière
  - Il ne doit pas y avoir de rotation au niveau du tronc
- **MOUVEMENT**
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - Le joueur frappe le ballon vers le haut
  - Il faut doser la force sur le ballon afin d'en garder le contrôle