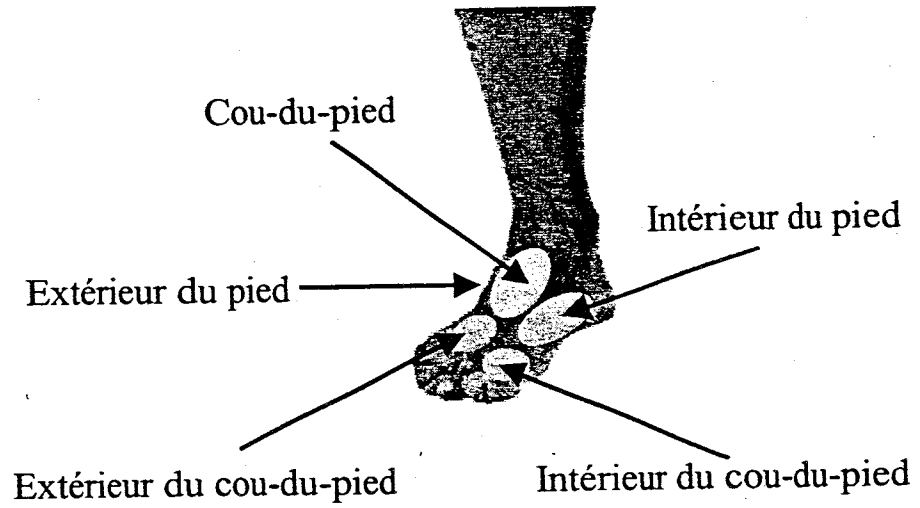


**UN PEU D'ANATOMIE**



**1. FRAPPE AU SOL DE L'INTÉRIEUR DU PIED**

**OBJECTIFS** : Déplacer le ballon au sol avec précision  
Tirer au but à ras de terre et avec précision

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers la cible
  - Le pied doit être placé directement à côté du ballon
  - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - Le genou doit être fléchi
  - Le pied doit être tourné vers l'extérieur
  - Le talon doit être orienté légèrement vers le bas
  - Le pied doit toucher le ballon sur le côté de l'arche
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché au-dessus du ballon
  - Les bras restent le long du corps
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur s'effectue en ligne droite avec le ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - Le poids du joueur se situe au-dessus de son appui lors de la frappe
  - Il y a transfert du poids du talon à l'avant du pied
  - L'intérieur de l'arche du pied effectue une trajectoire rectiligne vers la cible
  - L'amplitude de l'extension du pied et de la jambe de frappe permet de doser le coup et ainsi de faire la distinction entre une passe ou un tir placé

**2. FRAPPE AU SOL DE L'EXTÉRIEUR DU PIED**

**OBJECTIFS** : Déplacer le ballon au sol avec rapidité sur une courte distance  
Tirer au but à ras de terre

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers l'avant
  - Le pied doit être placé légèrement en retrait par rapport au ballon
  - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - Le genou doit être fléchi
  - Le pied doit être tourné vers l'intérieur
  - La pointe du pied doit être orientée légèrement vers le bas
  - L'extérieur avant du pied doit toucher le ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché au-dessus du ballon
  - Les bras restent le long du corps
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur s'effectue en ligne droite face au ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - Le poids du joueur se situe au-dessus de son appui lors de la frappe
  - Le contact est exécuté durant la foulée avec peu d'élan
  - Le pied se déplace en diagonale

**3. FRAPPE AU SOL DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS** : Déplacer le ballon au sol sur une longue distance  
Tirer au but à ras de terre

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers l'avant
  - Le pied doit être placé à côté du ballon, légèrement en retrait
  - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - La jambe doit être tendue
  - Le pied doit être orienté vers la cible
  - La pointe du pied est orientée vers le bas
  - Le pied doit toucher le ballon sur le cou-de-pied
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Il ne doit pas y avoir de rotation au niveau du tronc
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur se fait face au ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - La position du pied d'appui détermine la trajectoire désirée
  - Le poids du corps se déplace de l'arrière à l'avant du pied d'appui

**4. FRAPPE AU SOL DE L'INTÉRIEUR DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS** : Déplacer le ballon au sol sur une longue distance  
Tirer au but à ras de terre

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers l'avant
  - Le pied doit être en retrait par rapport au ballon
  - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - La jambe doit être tendue
  - Le pied doit être placé en diagonale par rapport à la cible
  - La pointe du pied est orientée vers le bas
  - L'intérieur avant du pied doit toucher le ballon
  - La rotation du pied permet de donner de l'effet au ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Il doit y avoir une légère rotation au niveau du tronc
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur se fait en diagonale par rapport au ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - Le contact est exécuté durant la rotation au niveau de la hanche
  - Le poids du corps se déplace de l'arrière à l'avant du pied d'appui

**5. FRAPPE AU SOL DE L'EXTÉRIEUR DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS** : Déplacer le ballon au sol sur une longue distance  
Tirer au but à ras de terre

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers l'avant
  - Le pied doit être en retrait par rapport au ballon
  - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - La jambe doit être tendue
  - Le pied doit être placé en diagonale par rapport à la cible
  - La pointe du pied est orientée vers le bas
  - L'extérieur avant du pied doit toucher le ballon
  - La rotation du pied permet de donner de l'effet au ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Il doit y avoir une légère rotation au niveau du tronc
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur se fait en diagonale par rapport au ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - Le retrait du pied d'appui détermine la trajectoire désirée
  - Le contact est exécuté durant la rotation au niveau de la hanche
  - Le poids du corps se déplace de l'avant à l'arrière du pied d'appui

**6. FRAPPE AÉRIENNE DE L'INTÉRIEUR DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS** : Déplacer le ballon en l'air avec précision  
Tirer au but en hauteur et avec précision

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers l'avant
  - Le pied doit être en retrait par rapport au ballon
  - Le poids doit être concentré sur la jambe d'appui
  - Le genou est légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - Le pied doit être placé en diagonale par rapport à la cible
  - La pointe du pied est orientée vers le bas
  - Le talon doit être orienté légèrement vers le haut
  - Le genou est fléchi en phase préparatoire
  - La jambe est tendue au moment de la frappe
  - Le pied frappe la partie inférieure du ballon
  - La rotation du pied permet de donner de l'effet au ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement incliné vers l'arrière
  - Il doit y avoir une légère rotation au niveau du tronc
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur se fait en diagonale par rapport au ballon
  - L'angle du corps détermine la hauteur du ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - Le contact est exécuté durant la rotation au niveau de la hanche
  - Le poids du corps se déplace de l'avant à l'arrière du pied d'appui

**7. FRAPPE AÉRIENNE DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS :** Déplacer le ballon en l'air sur une longue distance  
Tirer au but en hauteur

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers l'avant
  - Le pied doit être en retrait par rapport au ballon
  - Le poids doit être concentré sur la jambe d'appui
  - Le genou est légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - La jambe doit être tendue
  - Le pied doit être orienté vers la cible
  - La pointe du pied est orientée vers le bas
  - Le pied frappe le dessous du ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement incliné vers l'arrière
  - Il ne doit pas y avoir de rotation au niveau du tronc
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur se fait face au ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - La position du pied d'appui détermine la trajectoire désirée
  - Le poids du corps se déplace de l'avant à l'arrière du pied d'appui



**8. DEMI-VOLÉE**

**OBJECTIFS :** Frapper du cou-de-pied sans contrôle alors que le ballon rebondit en avant  
Tirer au but en hauteur ou à ras de terre

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied doit être orientée vers l'objectif
  - Le pied doit être en retrait par rapport au point d'impact du ballon au sol
  - Le poids doit être concentré sur la jambe d'appui
  - Le genou est légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - La jambe doit être fléchie en préparation de la frappe
  - La jambe doit être tendue au moment de la frappe
  - Le pied doit être orienté vers la cible
  - La pointe du pied est orientée vers le bas
  - Le pied frappe le dessous du ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps se place en direction de l'objectif
  - Le corps est légèrement incliné vers l'arrière pour un tir en hauteur
  - Le corps est légèrement incliné vers l'avant pour un tir à ras de terre
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur se fait face au ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - Il y a rotation du tronc en fonction de la provenance du ballon et de la direction souhaitée du tir
  - La position du pied d'appui détermine la trajectoire désirée
  - Le poids du corps se déplace de l'avant à l'arrière du pied d'appui
  - Le ballon a un contact au sol avant la frappe

**9. VOLÉE**

**OBJECTIFS** : Frapper du cou-de-pied sans contrôle alors que le ballon arrive dans les airs  
Tirer au but en hauteur

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La jambe permet l'extension nécessaire à la frappe
  - Le pied doit être en retrait par rapport au point d'impact du ballon au sol
  - Le poids doit être concentré sur la jambe d'appui
  - Le genou est légèrement fléchi
- **JAMBE DE FRAPPE**
  - La jambe doit être fléchie en préparation de la frappe
  - La jambe doit être tendue au moment de la frappe
  - Le pied doit être orienté vers la cible
  - Le pied frappe le côté du ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps se place en direction de l'objectif
  - Le corps se couche jusqu'à l'horizontale si nécessaire, afin de frapper le ballon sur le côté et en direction du but
- **MOUVEMENT**
  - Le déplacement du joueur se fait face au ballon
  - Le poids du joueur demeure sur son pied d'appui
  - Il y a rotation du tronc en fonction de la provenance du ballon et de la direction souhaitée du tir
  - Le poids du corps se déplace de l'avant à l'arrière du pied d'appui
  - Le ballon arrive dans les airs

**10. FRAPPE DE LA TÊTE**

**OBJECTIFS :** Frapper le ballon le plus haut possible avec précision

**FACTEURS CLÉS**

- **MEMBRES SUPÉRIEURS**
  - Les deux bras sont en extension
  - Les coudes sont fléchis
- **MEMBRES INFÉRIEURS**
  - Les pieds sont distancés à la largeur des épaules
  - Un pied est légèrement avancé
  - Les genoux sont légèrement fléchis
  - Les deux jambes restent au sol
- **TRONC ET TÊTE**
  - Le ballon est frappé avec le front, le cou est bloqué
  - La tête se déplace avec la cible en ligne
  - Plus la frappe est en dessous du ballon et plus le ballon monte dans les airs
  - Plus la frappe est en dessus du ballon et plus le ballon se dirige vers le sol
  - Il y a une forte contraction des abdominaux
  - Une fois le mouvement amorcé, la tête et le tronc se déplacent de l'arrière vers l'avant
  - Il y a transfert du poids de l'arrière vers l'avant
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur se déplace vers la direction recherchée
  - Le mouvement est initié à partir d'un recul du tronc et de la tête
  - Le regard doit être concentré vers le ballon
  - Le pied avant pointe dans la direction recherchée
  - Lors du contact, le poids passe de la jambe arrière à la jambe avant

**11. FRAPPE DE LA TÊTE AVEC DÉTENTE VERTICALE**

**OBJECTIFS** : Frapper le ballon le plus haut possible avec précision

**FACTEURS CLÉS**

- **MEMBRES SUPÉRIEURS**
  - Les deux bras sont en extension
  - Les coudes sont fléchis
- **MEMBRES INFÉRIEURS**
  - Les pieds sont distancés à la largeur des épaules
  - Un pied est légèrement avancé
  - Les genoux sont légèrement fléchis
  - Les deux jambes sont en extension
- **TRONC ET TÊTE**
  - Le ballon est frappé avec le front, le cou est bloqué
  - La tête se déplace avec la cible en ligne
  - Plus la frappe est en dessous du ballon et plus le ballon monte dans les airs
  - Plus la frappe est en dessus du ballon et plus le ballon se dirige vers le sol
  - Il y a une forte contraction des abdominaux
  - Une fois le mouvement amorcé, la tête et le tronc se déplacent de l'arrière vers l'avant
  - Il y a transfert du poids de l'arrière vers l'avant
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur se déplace vers la direction recherchée
  - Le mouvement est initié à partir d'un recul du tronc et de la tête
  - Le regard doit être concentré vers le ballon
  - Le pied avant pointe dans la direction recherchée
  - Lors du contact, le poids passe de la jambe arrière à la jambe avant

**12. TOUCHE**

**OBJECTIFS :** Projeter le ballon avec les membres supérieurs avec précision

**FACTEURS CLÉS**

- **MEMBRES SUPÉRIEURS**
  - Les deux mains contrôlent le ballon
  - Les avant-bras sont en complète flexion
  - Le ballon est amené derrière la nuque
  - La même force est appliquée par les deux bras
  - Il y a une flexion des poignets
- **TRONC ET JAMBES**
  - Le corps est penché vers l'arrière
  - Il y a un transfert de poids de l'arrière vers l'avant
  - Les genoux sont fléchis
  - Il y a une extension au niveau des genoux
- **MOUVEMENT**
  - Les pieds restent en contact avec le sol
  - Le mouvement s'effectue des pieds aux mains
  - La trajectoire peut être rectiligne ou en cloche selon l'intention
  - La touche de vitesse s'effectue avec un pied devant l'autre
  - La touche avec puissance s'effectue les deux pieds côte à côte avec déséquilibre du corps
  - Lors de la touche avec élan, le pied arrière glisse sur la pointe pour maintenir le contact avec le sol

**13. AMORTI DU COU-DE-PIED**

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

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied d'appui doit être orientée vers l'avant
  - 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**
  - Le genou doit être légèrement fléchi
  - Le pied se déplace à la rencontre du ballon de l'avant vers l'arrière
  - Avant le contact, le pied accompagne le ballon
  - Lors du contact, le pied se déplace vers le bas
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'arrière
  - Les bras sont fléchis vers l'avant
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur se déplace vers le ballon
  - Le contact est réalisé avec le cou-de-pied
  - Au moment du contact, le pied accompagne la descente du ballon
  - À la fin le joueur recule légèrement afin de prendre possession du ballon avec le pied
  - Le ballon arrive des airs

**14. AMORTI DE LA CUISSE**

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

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied d'appui doit être orientée vers l'avant
  - 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**
  - Le genou doit être fléchi
  - La cuisse se déplace à la rencontre du ballon
  - Avant le contact, la cuisse accompagne le ballon
  - Lors du contact, la cuisse se déplace vers le bas
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'arrière
  - Les bras sont fléchis vers l'avant
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur se déplace vers le ballon
  - Le contact est réalisé avec le centre de la cuisse
  - Au moment du contact, la cuisse accompagne la descente du ballon
  - À la fin le joueur recule légèrement afin de prendre possession du ballon avec le pied

**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



**16. AMORTI DE LA TÊTE**

**OBJECTIFS** : Contrôler le ballon avec la tête 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 tête se déplace à la rencontre du ballon
  - la tête accompagne le ballon de l'avant vers l'arrière
  - Lors du contact, la tête 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 front
  - Au moment du contact, le front accompagne la descente du ballon
  - Un saut en extension peut être réalisé avant le contact afin de bien centrer le ballon sur le front

**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

**18. CONTRÔLE ORIENTÉ DE L'INTÉRIEUR DU PIED (SOL)**

**OBJECTIF** : Contrôler le ballon vers l'intérieur pour le mettre dans le sens de la course

**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**
  - Le genou doit être fléchi
  - Le pied doit être tourné vers l'extérieur
  - L'intérieur du pied amortit le ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Le joueur doit effectuer un mouvement de rotation de la hanche
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur doit choisir l'orientation du ballon avant le contact
  - Le joueur se déplace vers le ballon
  - Le contrôle se fait vers l'intérieur ou à l'avant du joueur
  - L'intérieur du pied est tourné vers la direction désirée
  - Le joueur se déplace dans la nouvelle direction du ballon

**19. CONTRÔLE ORIENTÉ DE L'EXTÉRIEUR DU PIED (SOL)**

**OBJECTIF** : Contrôler le ballon vers l'extérieur pour le mettre dans le sens de la course

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied d'appui est 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**
  - Le genou doit être fléchi
  - Le pied doit être tourné vers l'intérieur
  - La cheville fait tourner le pied vers l'extérieur
  - L'extérieur du pied amortit le ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Le joueur doit effectuer un mouvement de rotation de la hanche
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur doit choisir l'orientation du ballon avant le contact
  - Le joueur se déplace vers le ballon
  - Le contrôle se fait vers l'extérieur du joueur
  - L'extérieur du pied est tourné vers la direction désirée
  - Le joueur se déplace dans la nouvelle direction du ballon

**20. CONTRÔLE ORIENTÉ DE L'INTÉRIEUR DU PIED (AIR)**

**OBJECTIF** : Contrôler le ballon vers l'intérieur pour le mettre dans le sens de la course

**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**
  - Le genou doit être fléchi
  - Le pied doit être tourné vers l'extérieur
  - L'intérieur du pied amortit le ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Le joueur doit effectuer un mouvement de rotation de la hanche
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur doit choisir l'orientation du ballon avant le contact
  - Le joueur peut effectuer un saut en extension vers le ballon de manière à centrer le ballon sur le pied
  - L'extension sert à libérer la rotation du tronc pour placer le ballon dans le sens de la course
  - Le contrôle se fait vers l'intérieur ou à l'avant du joueur
  - L'intérieur du pied est tourné vers la direction désirée
  - Le joueur se déplace dans la nouvelle direction du ballon

**21. CONTRÔLE ORIENTÉ DE L'EXTÉRIEUR DU PIED (AIR)**

**OBJECTIF** : Contrôler le ballon vers l'extérieur pour le mettre dans le sens de la course

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied d'appui est 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**
  - Le genou doit être fléchi
  - Le pied doit être tourné vers l'intérieur
  - La cheville fait tourner le pied vers l'extérieur
  - L'extérieur du pied amortit le ballon
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Le joueur doit effectuer un mouvement de rotation de la hanche
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur doit choisir l'orientation du ballon avant le contact
  - Le joueur peut effectuer un saut en extension vers le ballon de manière à centrer le ballon sur le pied
  - Le contrôle se fait vers l'extérieur du joueur
  - L'extérieur du pied est tourné vers la direction désirée
  - Le joueur se déplace dans la nouvelle direction du ballon

**22. CONTRÔLE ORIENTÉ DE LA CUISSE**

**OBJECTIFS** : Contrôler le ballon avec la cuisse pour le mettre dans le sens de la course

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - La pointe du pied d'appui doit être orientée vers l'avant
  - 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**
  - Le genou doit être fléchi
  - La cuisse se déplace à la rencontre du ballon
  - Avant le contact, la cuisse accompagne le ballon
  - Lors du contact, la cuisse se déplace vers le bas
  - Le joueur effectue une rotation de la jambe dans la direction de la course
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'arrière
  - Les bras sont fléchis vers l'avant
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur se déplace vers le ballon
  - Le contact est réalisé avec le l'intérieur ou l'extérieur de la cuisse
  - Au moment du contact, la cuisse accompagne la descente du ballon
  - À la fin le joueur recule légèrement afin de prendre possession du ballon avec le pied

**23. CONTRÔLE ORIENTÉ DE LA POITRINE**

**OBJECTIFS** : Contrôler le ballon avec la poitrine pour le mettre dans le sens de la course.

**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
  - Le joueur effectue une rotation du tronc dans la direction de la course
- **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



**24. CONTRÔLE ORIENTÉ DE LA TÊTE**

**OBJECTIFS** : Contrôler le ballon avec la tête pour le mettre dans le sens de la course

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBES**
  - La pointe des pieds doit être orientée vers l'avant
  - Les genoux doivent être légèrement fléchis
- **TRONC ET BRAS**
  - La tête se déplace à la rencontre du ballon
  - la tête accompagne le ballon de l'avant vers l'arrière
  - Lors du contact, la tête 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
  - Le joueur effectue une rotation du cou dans la direction de la course
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur se déplace vers le ballon
  - Le contact est réalisé avec le front
  - Au moment du contact, le front accompagne la descente du ballon
  - Un saut en extension peut être réalisé avant le contact afin de bien centrer le ballon sur le front

**25. DRIBBLE DE L'INTÉRIEUR DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS** : Se déplacer en conservant la possession du ballon

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - Le poids du corps doit être également réparti sur le pied d'appui en fonction de la direction
  - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE CONTACT**
  - Il y a contact avec le ballon à chaque pas
  - La cheville fait tourner le pied dans la direction de la course
- **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
  - L'intérieur du cou-de-pied est utilisé
  - Les mouvements des hanches servent à déjouer l'adversaire

**26. DRIBBLE DE L'EXTÉRIEUR DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS** : Se déplacer en conservant la possession du ballon

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - Le poids du corps doit être également réparti sur le pied d'appui en fonction de la direction
  - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE CONTACT**
  - Il y a contact avec le ballon à chaque pas
  - La cheville fait tourner le pied dans la direction de la course
- **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
  - L'extérieur du cou-de-pied est utilisé
  - Les mouvements des hanches servent à déjouer l'adversaire

**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

**28. DRIBBLE PROTECTION**

**OBJECTIFS :** Maintenir la possession du ballon à proximité d'un adversaire

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - Le poids doit être réparti en fonction de la direction
  - Le genou doit être légèrement fléchi
- **JAMBE DE CONTACT**
  - Il y a contact avec le ballon à chaque pas
  - La cheville fait tourner le pied dans la direction de la course
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est situé entre le ballon et l'adversaire
  - Les bras sont de chaque côté afin d'augmenter la protection
- **MOUVEMENT**
  - Le ballon doit demeurer à proximité du joueur
  - Le joueur fait un écran entre son adversaire et le ballon
  - Le pied le plus loin de l'adversaire effectue le contrôle
  - Le joueur se déplace continuellement afin de maintenir l'espace de protection
  - Le joueur alterne son regard vers le ballon, vers l'adversaire et vers l'environnement

**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

**30. DRIBBLE CROCHET DE L'INTÉRIEUR DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS** : Feinter un changement de direction  
Se déplacer en conservant la possession du ballon

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBE D'APPUI**
  - Le poids du corps doit être également réparti sur le pied d'appui en fonction de la direction
  - Le genou doit être légèrement fléchi
  - La jambe est bloquée au moment de la feinte
- **JAMBE DE CONTACT**
  - La jambe fait une flexion dans le sens opposé de la course
  - La cheville fait tourner le pied dans la direction de la course
  - Le genou est fléchi
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Le corps se redresse afin de pousser le ballon dans le sens opposé à la direction initiale
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur fait une feinte du corps du côté opposé au sens de la course
  - Le ballon doit demeurer au milieu des jambes et à proximité du joueur
  - Le joueur doit décider de sa trajectoire
  - Le joueur alterne son regard vers le ballon et vers l'environnement
  - L'intérieur du cou-de-pied est utilisé

**31. DRIBBLE CROCHET DE L'EXTÉRIEUR DU COU-DE-PIED**

**OBJECTIFS :** Feinter un changement de direction  
Se déplacer en conservant la possession du ballon

**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 fait une flexion dans le sens opposé de la course
  - Le genou doit être légèrement fléchi
  - La jambe est bloquée au moment de la feinte
- **JAMBE DE CONTACT**
  - La cheville fait tourner le pied dans la direction de la course
  - Le genou est fléchi
- **TRONC ET BRAS**
  - Le corps est légèrement penché vers l'avant
  - Le corps se redresse afin de pousser le ballon dans le sens opposé à la direction initiale
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur fait une feinte du corps du côté opposé au sens de la course
  - Le ballon doit demeurer au milieu des jambes et à proximité du joueur
  - Le joueur doit décider de sa trajectoire
  - Le joueur alterne son regard vers le ballon et vers l'environnement
  - L'extérieur du cou-de-pied est utilisé



**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

**33. JONGLERIE DE LA TÊTE**

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

**FACTEURS CLÉS**

- **JAMBES**
  - Les deux pieds restent au sol
  - Les genoux sont fléchis
- **TÊTE**
  - Le regard est tourné vers le ballon
  - La tête est penchée en arrière de manière à ce que le front soit parallèle au sol
- **TRONC ET BRAS**
  - La contraction des abdominaux permet de frapper le ballon
  - Les bras sont fléchis vers l'avant
- **MOUVEMENT**
  - Le ballon est frappé vers le haut avec le front