



## Les facteurs clés du geste technique

- Conduite de Balle :** Doux avec le ballon.  
Jeter des petits coups d'œil sur le ballon et devant soi pour se situer sur le terrain ainsi que l'adversaire.  
Petite frappe pour garder le ballon à sa portée.  
Utilisation des deux pieds.
- Le dribble :** Corps légèrement fléchi, les bras servent au maintien de l'équilibre.  
Conduite avec l'intérieur du pied et l'extérieur du pied.  
Petites frappes du ballon pour garder le contrôle et effectuer des changements de direction.  
Lever la tête par moment pour se situer par rapport à l'adversaire et le terrain.  
Utilisation des deux pieds primordiale.
- Passé :** Pied d'appui à largeur d'une main et pointe la direction.  
Cheville barrée à 90 degré et bon suivi.  
Frapper au milieu du ballon.  
Poids du corps sur jambe d'appui semi fléchi.  
Jambe de frappe effectue un balancement à partir de la hanche semi fléchi.
- L'amortie :** Se présenté dans la trajectoire du ballon.  
Détendre la surface de réception du ballon.  
Au contact accompagne le ballon par un mouvement de recul.  
Angle du contact à 90 degré de la trajectoire.  
Ne pas quitter le ballon des yeux et aller à sa rencontre.

**La tête :**

Garder les yeux ouvert, frapper avec le front.  
Frapper le ballon et non se faire frapper par le ballon.  
Mouvement du tronc vers l'avant et non du cou.

**Le tir :**

L'approche du ballon de côté à 45 degré.  
Contact au niveau des lacets intérieur du pied pointé vers le bas  
Jambe d'appui genou légèrement fléchi.  
Jambe de frappe pliée vers l'arrière balancement vers l'arrière  
puis ramener avec force amorcée au niveau des hanches.  
Après le contact balancement jusqu'au niveau des hanches.

**Tir bas :**

Le genou de la jambe de frappe au-dessus du ballon au contact  
les épaules vers l'avant.

**Tir haut :**

Le pied se glisse dessous le ballon.  
Le genou de la jambe de frappe et le poids du corps doivent se  
trouver vers l'arrière au contact.