

# Les fondamentaux techniques

## 1. Blocage du pied :

- Intérêt : geste facile à exécuter car dans l'axe.
- Critères de réalisation :
  - ✓ Mettre la semelle en opposition ( différent de vouloir écraser la balle avec un mouvement de haut en bas).
  - ✓ S'équilibrer sur un pied à l'aide des bras.
  - ✓ Stopper la balle devant soi : permet d'enchaîner un dribble ou une passe. ( ne pas arrêter la balle à la verticale de son corps)

## 2. Amorti de l'intérieur du pied :

- Intérêt :
  - ✓ Grande surface de contact facilitant le geste.
  - ✓ Facilite l'enchaînement d'un dribble ou d'une passe ( si amorti vers l'avant).
  - ✓ Permet d'évoluer vers le contrôle orienté ou le jeu en 1 touche de balle.
- Critères de réalisation :
  - ✓ Ouverture du pied : pointe orientée vers l'extérieur.
  - ✓ Extension du pied.
  - ✓ S'équilibrer sur un pied : rôle des bras.

## 3. Passe de l'intérieur du pied :

- Intérêt :

Grande précision grâce à l'utilisation d'une grande surface de contact.

- Critères de réalisation :
  - ✓ Pied d'appui à côté du ballon : permet la précision et la puissance de la passe.
  - ✓ Ouverture du pied : la balle ne doit pas tourner sur un axe vertical mais uniquement sur l'axe horizontal.
  - ✓ Jambe ouverte tirée vers l'arrière.
  - ✓ Retour vers l'avant en gardant la jambe ouverte.
  - ✓ Frapper la balle : ne pas la pousser
  - ✓ Fin du geste vers la cible visée.
  - ✓ Rôle des bras équilibrateurs.

#### 4. Le tir :

- Critères de réalisation :
  - ✓ Pied d'appui à côté du ballon : permet la précision et la puissance du tir.
  - ✓ Flexion plantaire
  - ✓ Dépasser le plan de frappe du ballon
  - ✓ Fin du geste vers la cible.
  - ✓ Rôle des bras équilibrateurs.