

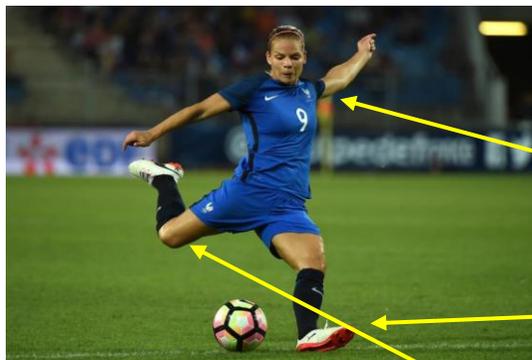


Contextualiser la technique – Les critères de réalisation :

ATELIER n°2

« Frappe de balle dosée après conduite de balle »

pour finir l'action avec vitesse et puissance



ELEMENTS INCONTOURNABLES

Regard centré sur le ballon au moment de l'impact

Pied d'appui à hauteur et proche du ballon (15/20 cm)

Mouvement de balancier rapide de la jambe de frappe (donne la puissance au tir)

Utilisation du coup de pied (pointe du pied vers le bas, frapper au centre du ballon)

Utilisation des bras (équilibre)

L'inclinaison du corps déterminera la prise de hauteur du ballon

Jambe d'appui fléchie et ancrée puis droite à l'impact

