LA TECHNIQUE - LES CRITÈRES DE RÉALISATIONS

LA PASSE | LA CONDUITE | LE JEU DE VOLÉE | LE TIR | LES CONTRÔLES (AU SOL) | LES DRIBBLES ET FEINTES | LE JEU DE TÊTE (OFFENSIF) | LES TECHNIQUES DÉFENSIVES

Cliquez sur les différents gestes techniques pour
accéder aux critères de réalisations de chaque geste.

LA TECHNIQUE - LES CRITÈRES DE RÉALISATIONS

LA PASSE | LA CONDUITE | LE JEU DE VOLÉE | LE TIR | LES CONTRÔLES (AU SOL) | LES DRIBBLES ET FEINTES | LE JEU DE TÊTE (OFFENSIF) | LES TECHNIQUES DÉFENSIVES

S'équilibrer avec les bras

Verrouiller la cheville à l'impact du ballon («claquer la passe»)

Adapter la surface de contact en fonction du type de passe

Regarder le ballon au moment de l'impact

Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui

Ajuster le pied d'appui proche du ballon

LA TECHNIQUE - LES CRITÈRES DE RÉALISATIONS

LA PASSE | **LA CONDUITE** | LE JEU DE VOLÉE | LE TIR | LES CONTRÔLES (AU SOL) | LES DRIBBLES ET FEINTES | LE JEU DE TÊTE (OFFENSIF) | LES TECHNIQUES DÉFENSIVES

Progresser individuellement dans un espace libre avec le ballon

Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maitrise

Lever la tête pour prendre les informations, sentir le ballon au bout des pieds

S'équilibrer avec les bras

Utiliser différentes surfaces de contacts (intérieur, extérieur, semelle...) pour changer de rythme et de direction à tout moment

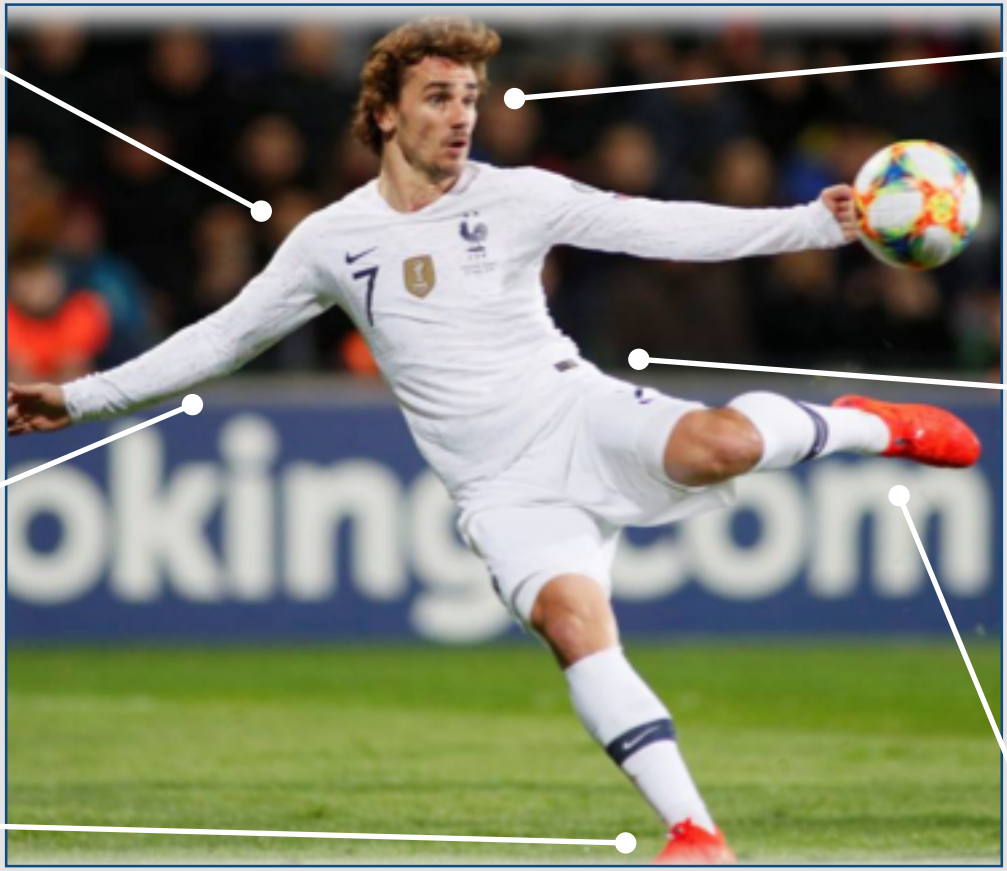
LA TECHNIQUE - LES CRITÈRES DE RÉALISATIONS

LA PASSE | LA CONDUITE | **LE JEU DE VOLÉE** | LE TIR | LES CONTRÔLES (AU SOL) | LES DRIBBLES ET FEINTES | LE JEU DE TÊTE (OFFENSIF) | LES TECHNIQUES DÉFENSIVES

Orienter les épaules vers la cible en fin de geste

S'équilibrer avec les bras

Ancrer le pied d'appui au sol



Fixer le ballon du regard

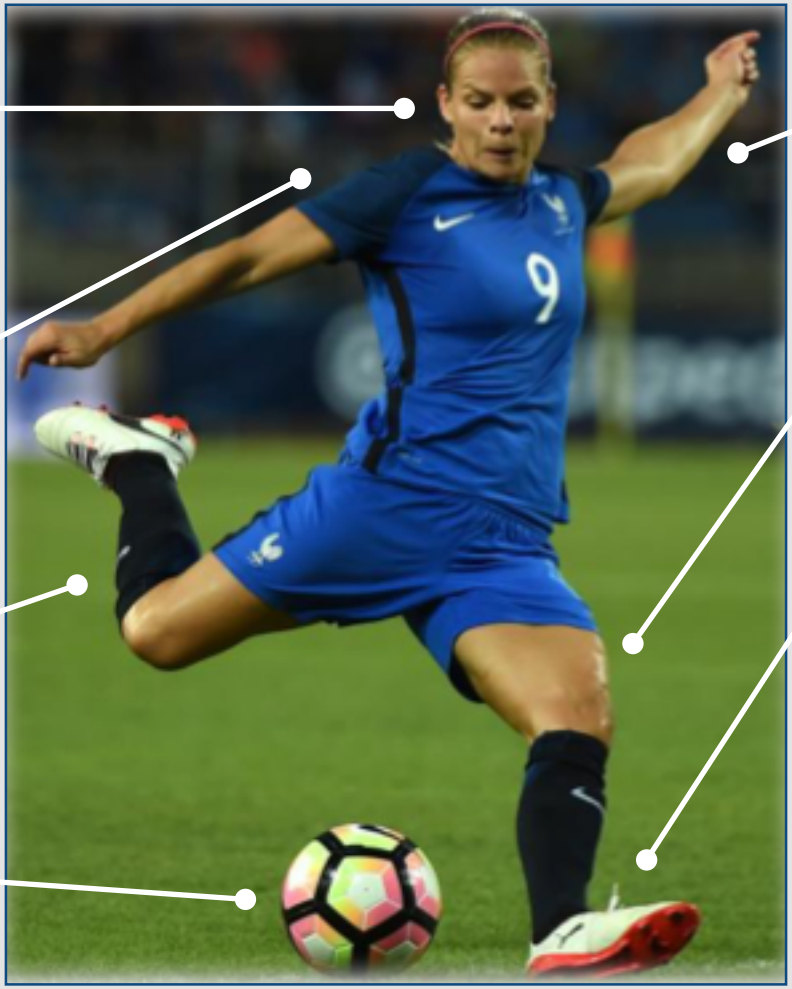
Ouvrir la hanche puis accélérer la jambe de frappe («gifler le ballon»)

Verrouiller la cheville à l'impact du ballon

LA TECHNIQUE - LES CRITÈRES DE RÉALISATIONS

LA PASSE | LA CONDUITE | LE JEU DE VOLÉE | **LE TIR** | LES CONTRÔLES (AU SOL) | LES DRIBBLES ET FEINTES | LE JEU DE TÊTE (OFFENSIF) | LES TECHNIQUES DÉFENSIVES

- Regarder le ballon à l'impact
- Orienter les épaules vers la cible en fin de geste
- Générer amplitude et vitesse dans l'armée de la jambe de frappe
- Verrouiller la cheville au moment de l'impact avec le ballon



- S'équilibrer avec les bras
- Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui
- Ancrer le pied d'appui au sol proche du ballon
- Adapter les surfaces de contact aux types de frappes (intérieur pour la précision, cou de pied pour la force...)

LA TECHNIQUE - LES CRITÈRES DE RÉALISATIONS

- Regarder le ballon
- Accélérer et orienter la prise de balle au sol, selon le sens ou les contraintes du jeu
- Laisser le ballon en mouvement pour enchainer rapidement
- Accueillir le ballon au moment de l'impact

- Adapter la position du corps et utiliser une surface de contact large
- Dissocier haut et bas du corps si l'adversaire est présent
- Être sur des appuis dynamiques

LA TECHNIQUE - LES CRITÈRES DE RÉALISATIONS

Dissocier haut et bas du corps pour feinter l'adversaire

Utiliser le changement de rythme dans la course ou le geste

Changer de direction au moment du toucher de balle

Déclencher le dribble en dehors du périmètre d'intervention de l'adversaire (ni trop tôt, ni trop tard)

Garder le ballon proche du pied

LA TECHNIQUE - LES CRITÈRES DE RÉALISATIONS

S'équilibrer et se protéger avec les bras

Bien lire la trajectoire, adapter sa course d'élan et les derniers appuis

Sauter, armer, frapper

Utiliser le front pour frapper du haut vers le bas

Orienter les épaules vers le partenaire ou le but en fin de geste

Gainer le haut du corps

Amortir la réception

LA TECHNIQUE - LES CRITÈRES DE RÉALISATIONS

LA PASSE | LA CONDUITE | LE JEU DE VOLÉE | LE TIR | LES CONTRÔLES (AU SOL) | LES DRIBBLES ET FEINTES | LE JEU DE TÊTE (OFFENSIF) | LES TECHNIQUES DÉFENSIVES

- Cadrer et orienter le porteur de balle et fermer l'accès au but
- Réguler sa vitesse de course, rester debout, ne pas se jeter
- Baisser le centre de gravité et être tonique sur les appuis
- Conserver le regard sur le ballon pour intervenir au bon moment avec le geste juste
- Être actif et déterminé dans son intervention (engagement maitrisé)