

La Passe

- Pied d'appui à coté du ballon en direction de la cible
- Les épaules sont orientées vers la cible
- La jambe d'appui est légèrement fléchie
- La jambe de frappe va faire un mouvement de balancier (arrière vers l'avant) pour venir frapper le ballon avec l'intérieur du pied
- Au moment de la frappe, les orteils sont tournés vers le haut (bien couvrir la balle)
- Après le contact le geste continue vers la cible en gardant le pied ouvert
- Pour l'initiation à la passe on peut demander aux joueurs de rester en équilibre après la passe.

Le contrôle

- la cheville souple
- le pied un peu au-dessus du sol lorsque le ballon arrive
- petit mouvement de recul vers l'arrière lorsque le ballon arrive
- le pied bien ouvert
- placer son corps derrière la balle

Le jeu de tête

- Pieds placés de la largeur des épaules
- Genoux un peu fléchis
- Dos arqué vers l'arrière pour transfert vers l'avant – « Armer-Frapper »
- Cou tendu et frappe avec le front
- Bien regarder la balle
- Épaules orientées vers la cible

La jonglerie

- cheville tendue
- pied pointé vers le sol ou bloqué vers le sol
- frapper avec les lacets
- garder la balle basse « pas plus haute que la tête »
- le ballon ne doit pas tourner grâce à la frappe des lacets
- mobilité du pied d'appui (ajustement pour toujours être bien placé)
- être détendu...

Le tir

- S'assurer que le joueur frappe avec les lacets ou avec l'intérieur du pied (image d'une mauvaise passe au gardien)
- Talon relevé et orteils qui pointent le sol (tir avec les lacets).
- Pied d'appui près du ballon et orienté vers la cible
- Corps placé derrière la balle

L'amorti

- Etre prêt à recevoir le ballon (jambes fléchies, sur l'avant des appuis).
- Attaquer son ballon - aller au devant, mais ralentir à son approche.
- Présenter la surface la plus adaptée (large) - être relâché et amortir le contact avec le ballon (mouvement de recul avec la surface de contact au moment de l'entrée en possession du ballon).

Techniques défensives individuelles

• Duel

S'approcher rapidement du joueur adverse puis ralentir progressivement sa course afin de réduire l'espace (donc le temps) avec le joueur adverse. On dit : **aller cadrer**.

Se placer à environ « une distance de bras » de l'adversaire. Se placer entre le but de mon équipe et l'adversaire. Utiliser le flottement afin de diriger le joueur adverse vers les lignes de côtés (ou le centre si des coéquipiers sont présents pour récupérer le ballon). Chercher à ralentir la progression du joueur sans chercher à récupérer le ballon à tout prix. Favoriser la récupération du ballon par notre équipe plutôt que seulement par le joueur en position de duel. Si le joueur est dos à mon but, se placer très près de lui afin de ne pas lui permettre de se tourner face à mon but. Si nécessaire, établir un contact physique avec l'adversaire afin de ralentir sa progression vers le but. La charge loyale (appuyer son épaule contre l'épaule de l'adversaire) est recommandée. Les coups de coude, la poussée avec les mains et la charge (mise-en-échec) sont à éviter.

• Poursuite

Rattraper le plus rapidement possible le joueur adverse. Si la situation le permet, chercher à rétablir une situation de duel. Sinon, chercher à faire contact avec le ballon dans le but de ralentir la progression du joueur adverse. La charge loyale (appuyer son épaule contre l'épaule de l'adversaire) est possible si le joueur tente de faire contact avec le ballon.

• À côté de moi

Évaluer rapidement la situation afin d'établir s'il est possible de se placer en position de duel ou s'il est préférable d'opter pour la poursuite. Le nombre de joueur de mon équipe placé entre le joueur adverse et mon but et la rapidité du joueur adverse sont deux critères importants à considérer dans la prise de décision.

La conduite de balle

- Garder le ballon près de soi en touchant le ballon le plus souvent possible (contact avec l'intérieur ou l'extérieur du pied ou encore la semelle). La conduite de balle d'un joueur en échappé se fera avec les lacets afin d'augmenter la vitesse de progression
- Lever la tête et regarder son environnement proche et lointain
- Toucher une fois la balle une fois le sol... tout en levant la tête.