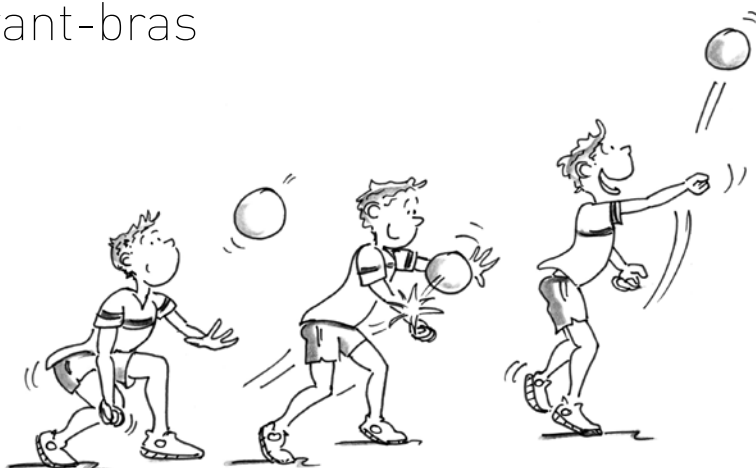


Technique: Frapper avec l'avant-bras




Questions pour améliorer la technique.

Critères


- Mouvement de bas en haut vers l'avant
- Corps-ballon-cible alignés
- Avant-bras tendu légèrement tourné vers l'extérieur



Niveau Basic

Questions	Réponses possibles	
Qu'est-ce qui peut vous aider à frapper le ballon loin vers l'avant?	Effectuer un mouvement vers l'avant avec le ballon – se propulser vers l'avant.	
Quelle est la position du bras lors de l'impact? Montrez à quel endroit le ballon frappe le bras!	Bras tendu, l'intérieur de l'avant-bras orienté vers le haut. Le poing est légèrement fermé (non crispé).	
Comment frappez-vous un ballon «tranquille»?	Avec un mouvement de bas en haut.	

Niveau Avancés

Questions	Réponses possibles	
Comment pouvez-vous rattraper un ballon très éloigné?	En plongeant.	
Comment pouvez-vous réceptionner un ballon qui arrive dans vos pieds?	Le plus simple est de faire quelques pas vers l'avant pour rattraper le ballon directement, sans rebond. Si cela n'est pas possible, on peut prendre le ballon en drop (demi-volée).	