

# Futnet – Technique: Poitrine

**Au même titre que la tête, la poitrine donne le moyen de renvoyer le ballon haut et devant soi. L'analyse du rebond conditionne la réussite du mouvement.**

Le joueur se place face au ballon, jambes légèrement fléchies, puis s'avance en ouvrant la poitrine pour diriger le ballon vers le haut et l'avant. La poitrine est employée en triple et en double comme renvoi vers l'avant. En simple, elle permet au joueur de placer son ballon haut et vers le filet, puis de le rejouer sans qu'il ne retombe au sol.

- Série d'images: [Poitrine](#) (pdf)
- Vidéo: [Poitrine](#) (mp4)

---

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**