

La réception de la poitrine (corps)

Ce type de réception est utilisé lorsque le ballon arrive entre la hauteur des jambes et de la tête, au niveau de la poitrine. Il s'agit de la réception la plus courante.



Technique

La technique consiste à tendre les bras pour attraper le ballon, puis à ramener le ballon vers la poitrine.

Tête

Les yeux sur le ballon en permanence

Mains

Bras tendus et doigts écartés

Attrapez dans les bras et ramenez vers la poitrine

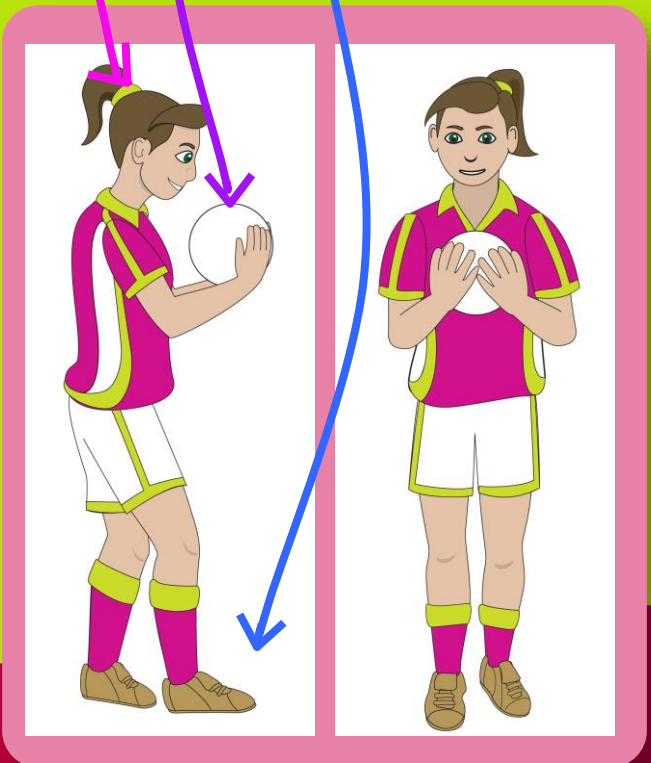
Pieds

Un pied devant l'autre

Se pencher vers le ballon

Points essentiels

1. Gardez la tête levée et les yeux sur le ballon en permanence.
À l'approche du ballon, penchez le haut du corps vers l'avant pour recevoir le ballon à hauteur de poitrine.
Les bras sont tendus, les coudes rapprochés et les mains tournées vers le haut.
2. Attrapez le ballon dans les bras et amortissez-le dans une position stable avec les deux mains.
Si le ballon arrive en dessous de la hauteur de la taille, accroupissez-vous pour recevoir le ballon contre le corps.



Erreurs courantes

Erreur 1

☹ Les bras ne sont pas assez rapprochés pour attraper le ballon, ce qui entraîne la chute du ballon.

☺ Il est important qu'au moment où le ballon est attrapé, le haut des bras soit près du corps, les avant-bras presque à l'horizontale et écartés de moins d'une largeur de balle.

Erreur 2

☹ Une autre erreur courante consiste à laisser la balle toucher la poitrine au lieu de l'amortir avec les bras.

☺ Gardez les yeux sur la balle en permanence, tendez les mains et gardez les doigts écartés pour que la balle puisse être amortie contre la poitrine.