

Esquive - La roulette

La roulette est utilisée pour éviter un adversaire lorsqu'on est en possession du ballon.



Technique

La technique consiste à poser son pied au sol et à utiliser l'épaule de l'adversaire comme charnière pour faire une roulette et pivoter afin d'éviter l'adversaire et de conserver la possession du ballon.



Points essentiels

- Faites rebondir le ballon sur vos pieds en vous approchant de l'adversaire.
Posez le pied (droit) en avant en direction de l'épaule gauche de l'adversaire tout en transférant le ballon sur le côté gauche.
- En utilisant l'épaule de l'adversaire comme charnière, faites une roulette en faisant tourner la jambe gauche et en pivotant sur le pied droit.
- Posez votre pied gauche au sol et transférez le ballon vers l'extérieur du corps, c'est-à-dire vers la droite.
Ramenez la jambe droite et accélérez.
Utilisez un rebond bas pour vous débarrasser de l'adversaire.

Erreurs courantes

Erreur 1



Ne pas transférer le poids sur le pied posé au sol est une erreur courante chez les jeunes joueuses et peut entraîner des difficultés à exécuter la technique en mouvement, ce qui peut provoquer une perte d'équilibre.



Pour corriger cette erreur, assurez-vous que le poids est transféré du pied le plus en avant au pied posé en arrière juste au moment où vous relevez le premier pied.

Erreur 2



Une autre erreur courante est de faire trop de pas pour éviter l'adversaire.



Pour cela, placez-vous le plus rapidement possible dans votre nouvelle direction, puis faites rebondir le ballon et attrapez-le pour garder la possession du ballon sans jamais le porter.

Erreur 3



Une autre erreur est de poser le mauvais pied en premier, ce qui fait que la joueuse pivote vers son adversaire au lieu de la contourner.



Pour corriger cette erreur, assurez-vous de poser le pied gauche en premier et que la joueuse pivote sur son pied droit.

Erreur 4



Faire rebondir le ballon sur ses pieds devant l'adversaire est une autre faute. Il est plus facile pour l'adversaire de s'emparer du ballon si celui-ci rebondit devant elle.



Il est important que la joueuse fasse rebondir le ballon avant de s'approcher de l'adversaire afin qu'elle puisse utiliser le rebond après avoir pivoté pour s'éloigner rapidement.