

Esquive - Le pas de côté

Le pas de côté est utilisé pour éviter l'adversaire tout en étant en possession du ballon.



Technique

La technique prévoit un pas sur le côté et un retour en arrière afin d'éviter l'attaque de l'adversaire et de conserver le ballon.

Tête

Regardez l'adversaire pour savoir où poser vos pieds et ensuite avancer dans une nouvelle direction.

Pieds

Posez le pied en avant au sol devant l'adversaire.

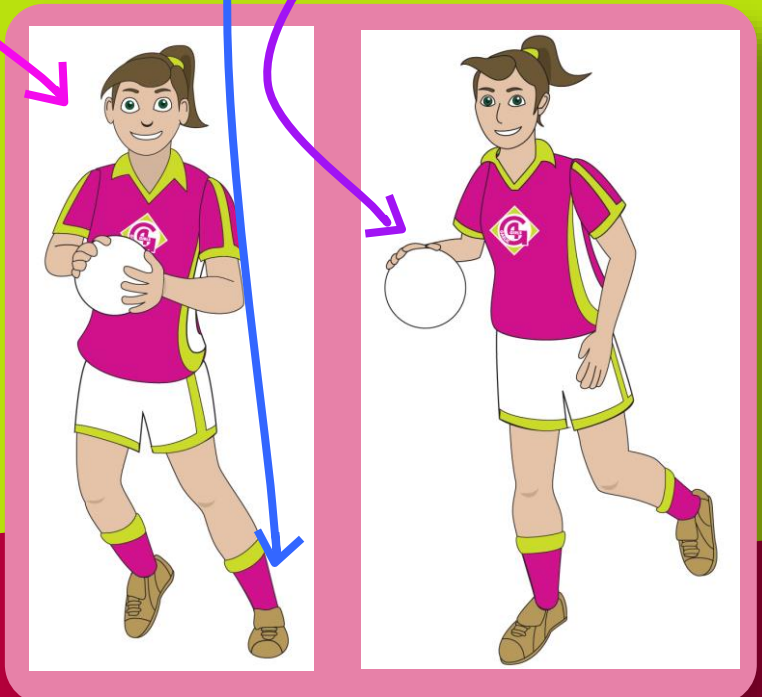
Poussez avec force sur le pied posé au sol et déplacez votre poids pour poser l'autre pied dans la nouvelle trajectoire et continuer à avancer.

Mains

Faites rebondir le ballon sur vos pieds avant de vous approcher de l'adversaire pour sécuriser le ballon dans vos mains lorsque vous effectuez le pas de côté.

Points essentiels

1. Courez vers l'adversaire.
À environ un mètre de l'adversaire, posez fermement le pied avant au sol.
Poussez avec force sur le pied posé au sol et transférez votre poids sur le côté opposé.
2. Posez le pied opposé au sol et continuez à avancer dans la nouvelle trajectoire.
Alternez les côtés



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 derrière, juste au moment où le premier pied est soulevé.

Erreur 2

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

😊 Pour cela, assurez-vous de vous mettre dans votre nouvelle direction aussi vite que possible, puis faites rebondir le ballon et attrapez-le pour garder la possession du ballon sans jamais le porter.