

La passe avec le poing

La passe avec le poing est une technique de base utilisée pour passer le ballon sur une distance moyenne.

Tête

Regardez en direction de votre coéquipière

Pieds

Un pied devant l'autre
Faites un pas en avant lorsque vous frappez la balle

Mains

Ballon sur la main à hauteur de la taille

Formez un poing avec l'autre main, gardez le bras tendu, amenez-le vers l'arrière puis avancez-le pour frapper le ballon.

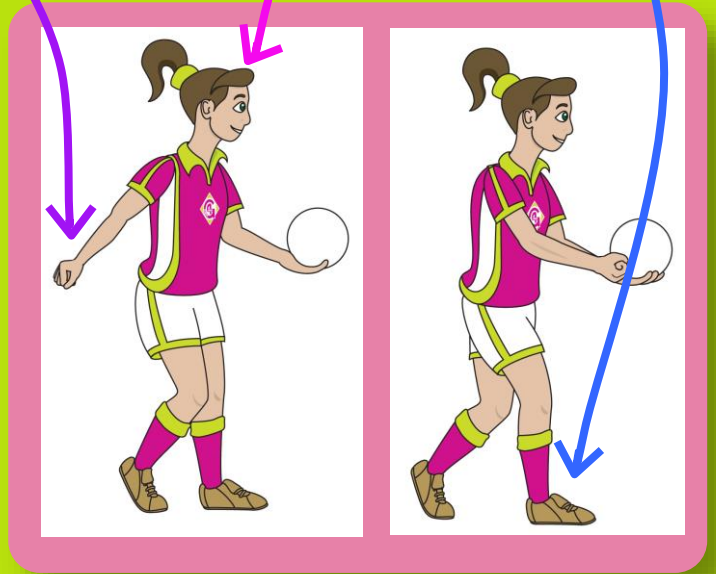
Accompagnez le ballon dans la direction de la passe

Technique

La technique consiste à tenir le ballon dans une main et à le frapper avec l'autre poing fermé.

Points essentiels

- 1 Placez le ballon sur la paume de la main d'appui tournée vers le haut, à hauteur de la taille et devant le corps.
Amenez la main de frappe vers l'arrière puis vers l'avant tout en formant un poing.
Placez-vous face à la coéquipière qui reçoit le ballon.
- 2 Frappez le milieu du ballon avec le poing, en utilisant la partie formée par les phalanges centrales des doigts, le côté du pouce et le talon de la main.
La main qui frappe suit la direction de la passe
Tout en frappant le ballon, faites un pas en avant, vous pouvez aussi placer le pouce sur l'index pour former le poing.
Le ballon est frappé par la partie formée par le pouce et l'index.



Erreurs courantes

Erreur 1

- ☹️ Ne pas frapper le ballon avec la bonne partie du poing. Ne pas frapper le ballon avec la zone formée par le pouce et l'index peut réduire la précision de la passe vers la partenaire qui doit la réceptionner.
- 😊 Pour corriger cette erreur, assurez-vous que cette zone est utilisée lorsque vous frappez le ballon.

Erreur 2

- ☹️ Une autre erreur courante est de lancer le ballon. Cela se produit lorsqu'il n'y a pas d'action de frappe définie au moment de passer le ballon du poing à une coéquipière.
- 😊 Pour éviter cela, assurez-vous de bien frapper le ballon avec le poing.

Erreur 3

- ☹️ Une autre erreur est commise lorsque la main de soutien n'est pas stable. Cela peut conduire les adversaires à se saisir facilement du ballon, car celui-ci n'est pas entièrement sous contrôle.
- ☹️ Cela peut également conduire à une mauvaise orientation de la trajectoire du ballon.
- ☹️ Cela peut entraîner des difficultés à exécuter la technique en mouvement.
- 😊 Pour éviter cette erreur, assurez-vous que la main qui tient le ballon est stable et a une prise ferme sur celui-ci.