

Le coup de pied crocheté

Ce type de coup de pied est principalement utilisé lorsque l'on se déplace dans la direction du coup de pied pour éviter un adversaire ou pour avoir un meilleur angle.



Technique

La technique consiste à donner un coup de pied à angle droit par rapport à la direction vers laquelle la joueuse est tournée.

Tête

Les yeux sur le ballon en permanence

Pieds

Se tenir à un angle de 90° par rapport à la cible, l'épaule pointant vers la cible.

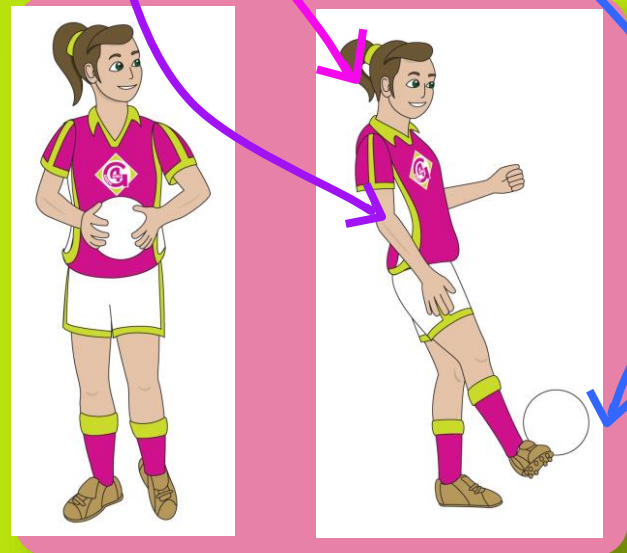
Faire un pas en avant avec le pied qui ne frappe pas le ballon
Frapper le ballon avec l'intérieur du pied et suivez le mouvement avec le corps en direction de la cible.

Mains

Le ballon est lâché de la main du côté qui donne le coup de pied
Poignet tendu et ballon déposé sur le pied de frappe

Points essentiels

- 1 Tenir fermement le ballon à deux mains
Gardez la tête basse et les yeux sur le ballon
- 2 Orientez l'épaule vers la cible et faites un pas en avant avec le pied qui ne frappe pas le ballon.
Lâchez le ballon de la main du côté qui donne le coup de pied et tendez le bras opposé pour maintenir votre équilibre.
Tendez le poignet et déposez le ballon sur le pied qui frappe.
- 3 Frappez le ballon avec l'intérieur du pied
Suivez le mouvement avec le corps en direction de la cible, en pointant le bout du pied vers le haut.



Erreurs courantes

Erreur 1

- ☹ Ne pas frapper le ballon avec le cou-de-pied entraîne une mauvaise trajectoire du ballon.
- ☺ Il est important de garder la tête baissée et de frapper avec la partie lacée de la chaussure en direction de la cible.

Erreur 2

- ☹ Une autre erreur courante consiste à lâcher le ballon de la main du côté opposé au pied de frappe.
- ☺ Le ballon doit être lâché de la main du côté du pied qui frappe, et l'autre main sert à maintenir l'équilibre.

