

## Le Punt Kick

Ce coup de pied est utilisé principalement lorsque le joueur est face à la cible ou se déplace directement vers celle-ci.



## Tête

Les yeux sur le ballon en permanence

## Pieds

Faites un pas en avant avec le pied qui ne frappe pas le ballon

Frappez le ballon avec le cou-de-pied et prolongez le mouvement en direction de la cible.

## Mains

Le ballon est lâché de la main du côté du pied qui frappe

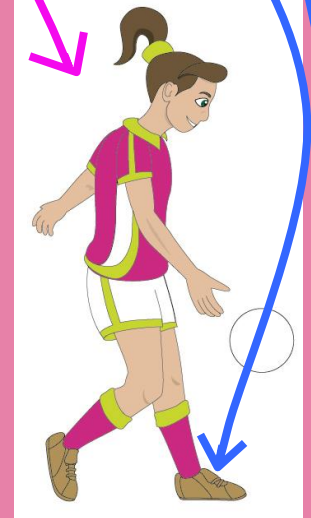
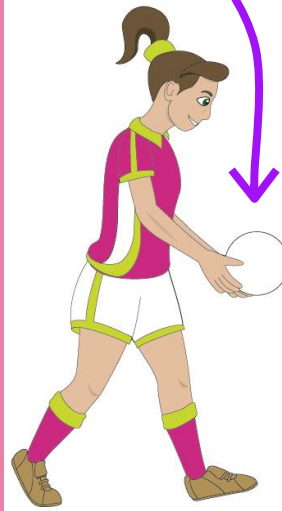
Il est important de garder la tête baissée et de frapper avec la partie lacée de la chaussure, en direction de la cible.

## Technique

La technique consiste à donner un coup de pied avec le cou-de-pied (partie lacée) du pied en direction de la cible.

## Points essentiels

1. Tenez fermement le ballon à deux mains  
Gardez la tête baissée et les yeux sur le ballon
2. Faites un pas en avant avec le pied qui ne frappe pas et lâchez le ballon de la main du côté du pied qui frappe.  
Tendez le bras opposé sur le côté pour garder votre équilibre.
3. Frappez avec le cou-de-pied et la pointe du pied tendue.  
Continuez le mouvement en direction de la cible



## Erreurs courantes

### Erreur 1

☹️ Si le ballon n'est pas frappé avec le cou-de-pied, il se déplace dans la mauvaise direction.

😊 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 est de lâcher le ballon de la main du côté opposé au pied qui frappe.

😊 Le ballon doit être lâché de la main du côté du coup de pied et l'autre main est utilisée pour garder son équilibre.

