



Le blocage

Le blocage est utilisé pour tenter de déposséder un adversaire et reprendre le contrôle du ballon.

Tête

Les yeux sur le ballon en permanence

Mains

En forme de "W"

Tenir fermement

Ne pas regarder dans une autre direction

Technique

The technique involves having your hands in a 'W' shape, held stiffly and keeping your eyes open. You need to get close to the kicker's leg/foot and bring your hands down on the ball to block.

Pieds

Un pied devant l'autre

Proche du pied qui frappe le ballon



Points essentiels

1.

Mains en forme de "W"

Gardez les mains bien rigides pour avoir plus de stabilité au moment du blocage.

Rapprochez-vous de la jambe/du pied qui frappe le ballon pour être plus près du ballon.

Erreurs courantes

Erreur 1



Ne pas avoir les mains dans la bonne position. Si les mains sont écartées en tentant de faire un blocage, le ballon peut être envoyé entre les bras ou dans le visage.



Pour corriger cette erreur, assurez-vous de garder la forme en "W" lorsque vous faites un blocage.

Erreur 2



Ne pas se tenir assez près de la jambe qui frappe le ballon. Il est plus facile pour la joueuse d'envoyer le ballon au loin sans être bloquée et il y a aussi plus de chances que la personne qui bloque soit frappée par la jambe de la joueuse lorsqu'elle envoie le ballon au loin.



Assurez-vous que la joueuse faisant le blocage se place près de la jambe de la joueuse qui frappe le ballon, afin de pouvoir le bloquer et en récupérer la possession.

Erreur 3



Une autre erreur est commise lorsque la joueuse qui bloque ferme les yeux. Elle ne peut alors pas voir où se trouve le pied de la joueuse qui frappe le ballon et risque de ne pas pouvoir le bloquer ou d'être touchée par le pied de l'autre joueuse.



Assurez-vous que la personne qui bloque garde les yeux ouverts en permanence pour savoir où se trouvent l'autre joueuse et le ballon.