

Le Solo (rebond sur pied)

Le Solo est utilisé lorsqu'une joueuse se déplace sur le terrain avec le ballon dans les mains. La joueuse doit soit effectuer un solo, soit faire rebondir le ballon au sol tous les quatre pas effectués. Une joueuse peut effectuer autant de solos qu'elle le souhaite mais ne peut utiliser qu'un seul rebond consécutif.



Tête

Les yeux sur le ballon en permanence

Technique

Cette technique consiste à faire passer le ballon de la main du côté du coup de pied, au pied de frappe, et à le renvoyer dans les mains.

Mains

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

Le poignet est tendu et le ballon tombe sur le pied qui frappe.

Mains prêtes à attraper le ballon lorsqu'il revient du coup de pied.

Pieds

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

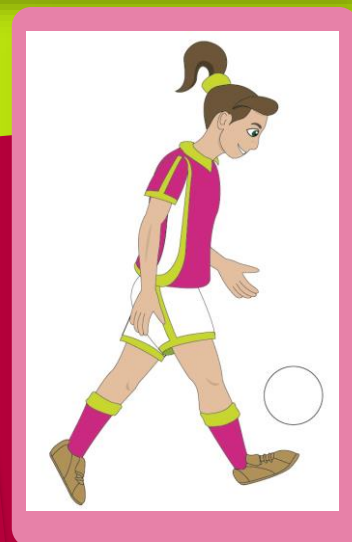
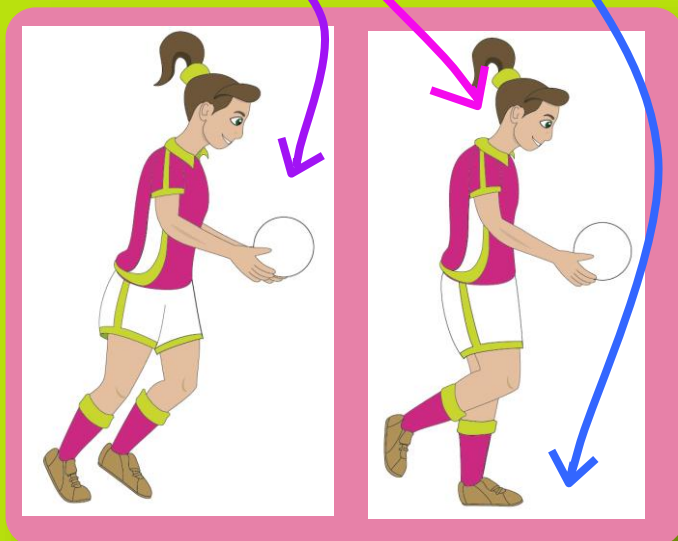
Frappez le ballon avec le cou-de-pied et faites basculer la pointe du pied vers le haut, en direction du corps.

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 le ballon et gardez le corps droit.
Lâchez le ballon de la main du côté du coup de pied.
3. Laissez tomber le ballon sur le pied de frappe et lorsque le pied (le cou-de-pied) touche le ballon, faites basculer la pointe du pied vers le haut, en direction du corps.

Redressez la jambe et tendez les bras vers l'avant pour attraper le ballon.

Si vous courez, maintenez une foulée naturelle



Erreurs courantes

Erreur 1



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



Il est important de frapper avec la partie lacée de la chaussure, sinon le ballon ne reviendra pas dans les bras.

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 sert à garder son équilibre.

Erreur 3



Certaines joueuses ne donnent pas un coup de pied vers le haut, le ballon est alors envoyé devant elles au lieu de revenir dans leurs bras.



Lorsque le pied touche le ballon, faites basculer votre pointe de pied vers le haut pour que le ballon revienne dans vos mains.