



Le tacle

Le tacle est utilisé pour tenter de déposséder un adversaire et récupérer la possession du ballon.

Tête

Les yeux sur le ballon

Mains

Utilisez la main la plus proche pour éloigner le ballon

Technique

The technique involves moving alongside the opponent and attempting to flick the ball away with the hand nearest the opponent.

Points essentiels

- Courez à côté de l'adversaire
- Gardez les yeux sur le ballon
- Lorsque la jambe opposée de l'adversaire s'avance, faites un pas en avant avec votre jambe la plus proche.
- Chassez le ballon avec la main la plus proche de l'adversaire lorsque le ballon passe de la main au pied ou lorsqu'il rebondit.
- Éloignez le ballon pour reprendre l'avantage et récupérez le ballon pour reprendre possession de celui-ci.



Pieds

Déplacez la jambe la plus proche de l'adversaire dans son espace pour vous rapprocher du ballon

Erreurs courantes

Erreur 1



Une joueuse utilise son poing pour éloigner le ballon et effectue un tacle lorsque le ballon est en contact avec le corps d'une joueuse qui l'a en sa possession.



Pour corriger cette erreur, assurez-vous que les joueuses utilisent la ou les mains ouvertes pour éloigner le ballon et qu'elles ne font pas de tacle lorsque le ballon est en contact avec le corps d'une joueuse qui l'a en sa possession.

Erreur 2



Ne pas se tenir assez près de la jambe qu'utilise la joueuse qui donne le coup de pied. Il est alors plus facile pour cette dernière d'éloigner le ballon sans risquer un tacle et il est également plus difficile de prévoir le tacle à distance.



Assurez-vous que la personne qui tacle est proche de la jambe de la joueuse qui frappe, afin qu'elle puisse synchroniser le tacle et placer sa ou ses mains au moment où la joueuse en possession du ballon l'éloigne de son corps.

Erreur 3



Une autre erreur est commise lorsque la joueuse qui tacle ferme les yeux ou ne garde pas les yeux sur le ballon. Elle ne peut alors pas voir où se trouve le pied de l'autre joueuse ni le ballon, elle risque donc de ne pas pouvoir synchroniser son tacle ou d'entrer en contact avec le pied de l'autre joueuse.



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