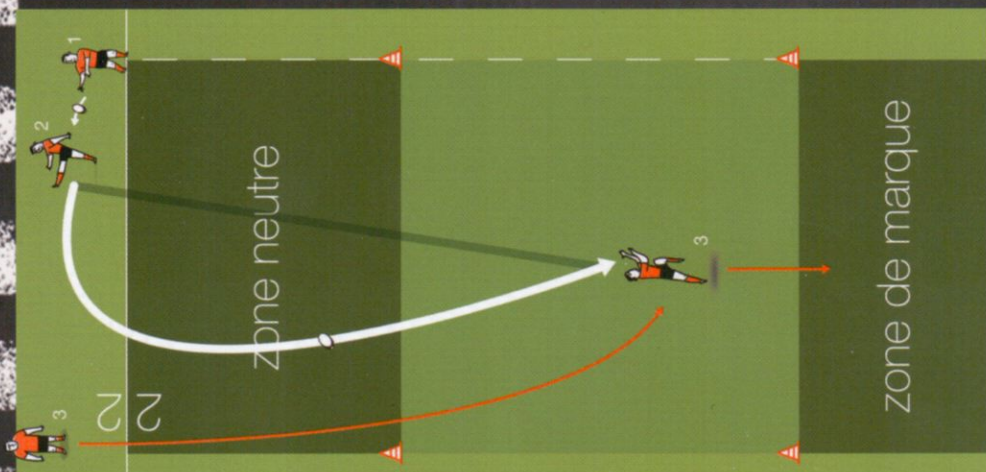


# jeu au pied et réception

Difficulté :



## but du jeu :

Les joueurs doivent enchaîner les actions coup de pied à suivre - réception - marque, en moins de 8 secondes.

## Qualités demandées :

Le coup de pied à suivre en situation d'attaque nécessite de la précision, du dosage, de l'adresse, une lecture précise de la trajectoire du ballon, de l'anticipation et de la coordination entre les joueurs et un remplacement efficace.

## Position de départ

Le joueur 1 se positionne sur la ligne des 5 m ou des 15 m, au choix. Les joueurs 2 et 3 sont "en déployé" derrière le joueur 1. Le joueur 4 est derrière la zone de marque, face à ses coéquipiers.

## Départ

Le joueur 1 joue un coup de pied franc à la main et passe au joueur 2 qui déclenche le chronomètre.

## Différentes étapes

Le joueur 2, placé entre les 5 m et les 15 m, en arrière de la ligne des 22 m, botte (trajectoire en cloche) avec le pied opposé à la réception du ballon.

Le joueur 3, placé derrière le joueur 2, suit le coup de pied et réceptionne le ballon en suspension (pas d'appui au sol) dans la zone délimitée et marque dans la zone des 5 m devant la ligne d'en-but.

Le joueur 4 ramène le ballon et devient joueur 1, le joueur 3 devient le joueur 4, etc.

## Réception

Pour sauter au ballon et le récupérer, le joueur doit prendre une impulsion verticale en lançant ses bras vers le ballon, les paumes des mains tournées vers son corps.

## Coup de pied à suivre

Pour réussir, il faut que le botteur s'oriente légèrement vers le futur réceptionneur. Le ballon doit tomber presque verticalement sur son pied. Lors de la frappe, le joueur doit monter sa jambe assez haut pour donner une trajectoire haute au ballon. Le joueur qui va réceptionner le ballon doit partir d'assez loin, de façon à passer lancé au niveau du botteur.



**Le conseil d'Emile** L'important est de jauger correctement la trajectoire et la vitesse du ballon dans les airs. Travail d'équilibre et de confiance en soi pour partir lancé et ne plus quitter le ballon des yeux.

