

Botter

Activité

Ressource: Bien bouger

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Frapper la balle avec le pied.



- Se tenir derrière le ballon
- Faire un pas vers l'avant
- Poser le pied d'appui à côté du ballon
- Ramener la jambe de frappe vers l'arrière
- Fléchir le genou de la jambe de frappe
- Balancer la jambe librement à partir de la hanche
- Prolonger l'élan rapidement

- Contacter le ballon avec l'intérieur du pied/lacets en dessous du centre du ballon
- Continuer l'élan vers la cible
- Utiliser les bras pour maintenir l'équilibre

Je peux aussi...

- botter un ballon de football
- jouer au rugby
- jouer au sepak takraw

Questions à se poser

- Est-ce que je lève ma jambe par en arrière, suivi de l'élan par en avant, jusqu'au contact et à la continuation de l'élan?
- Est-ce que ma jambe est fléchie quand je frappe le ballon et est-elle étendue lorsque je continue mon élan?
- Est-ce que j'utilise mes bras pour maintenir mon équilibre?