Contrôler (avec le pied)

Activité

Ressource: Bien bouger

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

Recevoir un ballon avec le pied pour en prendre le contrôle.

- Se préparer à recevoir ou intercepter le ballon
- Garder les yeux sur le ballon
- Se déplacer dans la trajectoire du ballon
- Choisir une surface du pied pour contrôler le ballon
- Contrôler le ballon (avec l'intérieur du pied ou la plante du pied)
- Amortir l'impact avec le pied si l'intérieur est utilisé

Je peux aussi…

- jouer au soccer
- jouer au hockey sur pied

Questions à se poser:

- Suis-je capable d’estimer à quel moment le ballon arrivera à mon pied?
- Suis-je capable d’utiliser l’un ou l’autre de mes pieds pour contrôler le ballon?
- Est-ce que je maîtrise bien le ballon et arrête son mouvement lorsque j’en prends le contrôle?