






## **Changements de direction**




**Mai 2007**

## Crochet avec l'extérieur du pied

	<p>Changer complètement le centre de gravité de côté en plantant le pied droit à la gauche du ballon</p>
	<p>... utiliser l'extérieur du pied droit pour bloquer le ballon...</p>
	<p>... relancer en accélérant du côté opposé</p>

Les photos proviennent du DVD Coerver Coaching, Make your moves

## Crochet de l'intérieur du pied

	<p>Changer complètement le centre de gravité de côté en plantant le pied droit à droite du ballon</p>	
	<p>... utiliser l'intérieur du pied pour bloquer le ballon...</p>	
	<p>... relancer en accélérant du côté opposé</p>	




Les photos proviennent du DVD Coerver Coaching, Make your moves

## Fixer un défenseur par une feinte de tir

	<p>Armer le tir mais ne pas tirer...</p>
	<p>Le pied de frappe fait passer le ballon derrière la jambe d'appui...</p>
	<p>...pour repartir dans une autre direction</p>

Les photos proviennent du DVD Coerver Coaching, Make your moves

## Changement de direction en utilisant la semelle

	Bloquer le ballon de la semelle...
	... se retourner...
	... accélération dans la direction contraire.

Les photos proviennent du DVD Coerver Coaching, Make your moves