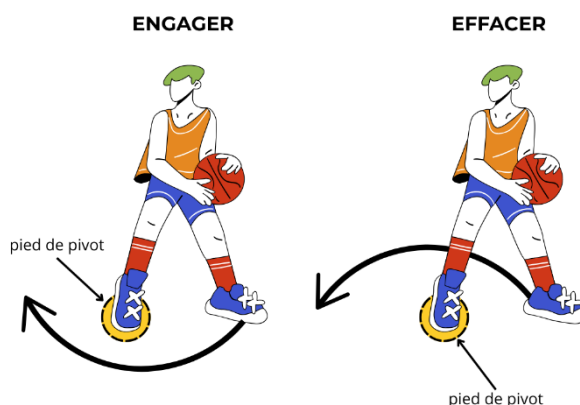




FICHE TECHNIQUE / CONSIGNES

POINTS CLEFS ET UNIFORMISATION DU VOCABULAIRE

LE PIVOTER



PIVOTER SUR L'AVANT PIED DU PIED DE PIVOT (TALON SUR CERTAINS SPIN MOVES)

- L'avant pied → Doigts de pied → Equilibre
- « Visser » / « Ecraser le sol » / Image du compas

PIEDS DANS LA MÊME DIRECTION

PIEDS LARGEUR DES ÉPAULES

ÊTRE EN POSITION FLÉCHIE / AVOIR DE L'ÉQUILIBRE

BOUGER LA BALLE EN FONCTION DE L'ACTION À RÉALISER

PIVOTER POUR PROTÉGER LA BALLE

PIVOTER POUR TIRER

PIVOTER POUR PASSER

PIVOTER POUR FEINTER (FOOTWORK)

INTENSITÉ