

Comment bien faire ses lacets ?



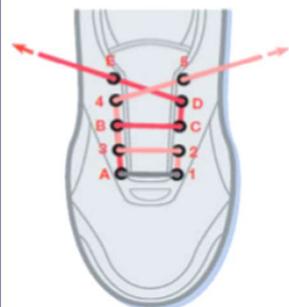
PLUS FORTS...



ENSEMBLE!

PIED LARGE

Ce laçage me permet de gagner en largeur (je passe mon lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis je suis d'un côté la direction de 1 à 5 et de l'autre, de A à E).



Pour avoir le pied correctement maintenu, je peux taper le talon sur le sol 2 à 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure.

Je peux aussi passer les lacets autour de la chaussure !



PIED ETROIT

Je passe le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Ce laçage permet de maintenir fermement mon talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle (je suis la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous).



Gros orteil

Pour une meilleure surface de contact avec le ballon, je peux faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du nœud ou dissimuler le nœud sous la languette de la chaussure



LAÇAGE CONFORT

Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser (je suis la direction de 1 à 5 et de A à E).



ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL

LABEL JEUNES FFF

OR

EXCELLENCE

A CHAQUE FOIS QUE TU VIENS AU FOOT, N'HÉSITE PAS À FAIRE UN DOUBLE NŒUD !