

## 03 | 2015

## Jeu de tête

### Thème du mois – Sommaire

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Types de coups de tête               | 2  |
| Méthodologie de l'entraînement       | 3  |
| Exercices                            |    |
| • Préformation – Introduction        | 5  |
| • Préformation – Global Jeu 1        | 7  |
| • Préformation – Exercice analytique | 8  |
| • Formation – Introduction           | 13 |
| • Formation – Global Jeu 1           | 15 |
| • Formation – Exercice analytique    | 16 |
| • Formation – Global Jeu 2           | 20 |
| • Mobilisation, renforcement         | 21 |
| • Technique                          | 23 |
| Indications                          | 27 |

### Catégories

- Tranche d'âge: dès 10 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



**Dans les matchs de football, un meilleur jeu de tête fait souvent la différence. Les statistiques des grands tournois de football ainsi que des rencontres nationales et internationales au plus haut niveau en attestent.**

Offensivement, le jeu de tête est un moyen important pour marquer des buts sur des centres, des corners ou des coups francs. Il sert aussi à donner le ballon avec précision ou à prolonger des remises en jeu ou de longs ballons. Défensivement, gagner les duels aériens permet de se libérer de la pression adverse, de déclencher une contre-attaque ou de conquérir le ballon définitivement. Même les gardiens de but doivent faire preuve d'aptitudes dans le jeu de tête.

Une technique parfaite ne suffit pas à garantir la réussite du jeu de tête. Le joueur doit en plus être au bénéfice de certains facteurs physiques (stabilité du tronc et détente verticale), tactico-cognitifs (évaluation des trajectoires aériennes du ballon, timing et choix des chemins de course corrects) ainsi que psychiques/mentaux (courage et mentalité de gagnant).

### Minimiser les risques

Nombreux sont ceux qui ont peur de jouer le ballon de la tête. Il est important que le joueur n'éprouve pas cette crainte lors de la formation ou, le cas échéant, qu'elle soit vaincue. Les points suivants doivent être pris en considération lors de l'entraînement: utiliser des ballons légers et élastiques (ne pas les gonfler jusqu'à ce qu'ils soient durs); apprendre avec des ballons lancés (durant la préformation); ne pas exercer le jeu de tête durant tout l'entraînement; apprendre la technique correcte du jeu de tête dans le cadre d'entraînements progressifs réguliers (viser toujours la qualité!); acquérir les prédispositions physiques requises; améliorer la prise de conscience de son corps (contraction des muscles).

### Orienter vers la pratique

Ce thème du mois s'adresse à tous les entraîneurs de football engagés dans la préformation et la formation, afin de les soutenir dans la planification de l'entraînement du jeu de tête. La première partie de cette brochure présente les différents types de coups de tête, la méthodologie et la structure de l'entraînement du jeu de tête. Les deuxième et troisième parties proposent des exemples d'exercices pour les différentes phases de cet entraînement selon l'âge des joueurs (jusqu'à 15 ans, dès 15 ans). La quatrième et dernière partie comprend des exercices – avec séries d'images et [vidéos](#) – pour mobiliser les hanches, renforcer le tronc et entraîner les techniques de base du jeu de tête.

# Types de coups de tête

**Le jeu de tête est pluriel: avec ou sans course d'élan, avec ou sans saut d'appel, sur une ou deux jambes, en reculant, en plongeant, etc. Présentation des différents types de coups de tête composant le répertoire d'un joueur expérimenté.**

- Position debout
- Position debout, saut d'appel sur les deux jambes
- Position debout, saut d'appel sur les deux jambes avec rotation
- Course d'élan et saut d'appel sur les deux jambes (saut de volleyball)
- Course d'élan et saut d'appel sur une jambe
- Course d'élan et saut d'appel sur une jambe avec rotation
- Coup de tête en reculant
- Prolongation d'un ballon de la tête
- Coup de tête avec plongeon
- Coup de tête de libération

## Types de coups de tête



Position debout



Coup de tête de libération



Saut d'appel sur les deux jambes



Saut d'appel sur une jambe



Prolongation d'un ballon de la tête



Saut d'appel sur les deux jambes avec rotation



Saut d'appel sur une jambe avec rotation

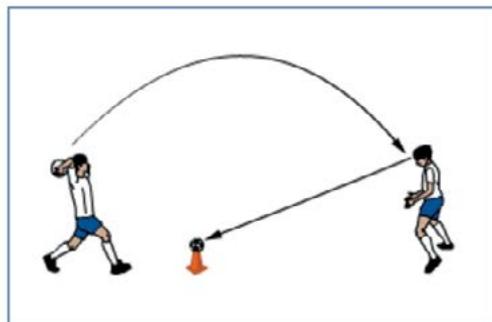
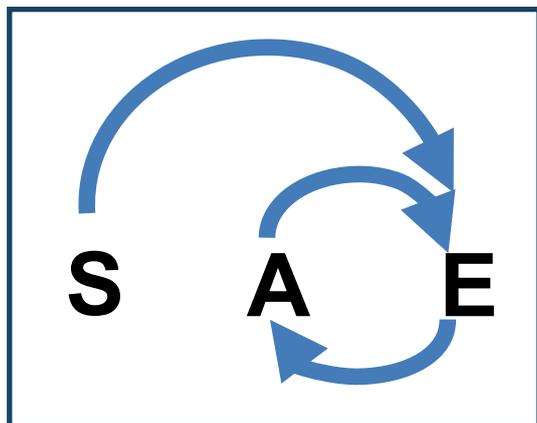


Coup de tête en reculant

# Méthodologie de l'entraînement

De grands progrès seront réalisés lors de l'apprentissage de la technique si l'on procède selon une approche fonctionnelle.

Le modèle S-A-E (d'après Scherer & Bietz, 2013) décrit cette manière d'entraîner. L'exemple ci-dessous sert d'explication:



## Situation (d'apprentissage)

Tâche:  
«Renverse ce cône d'un coup de tête!»

## Action



## Effet

Le cône est renversé

## Modèle d'action

- Bloquer la musculature du cou
- Frapper le ballon du front
- Placer le haut du corps derrière le ballon
- Effectuer avec le haut du corps un mouvement en avant et vers le bas

Acquérir le modèle d'action orienté solution

Dans cette situation d'apprentissage, la définition de la tâche («Renverse ce cône avec un coup de tête!») et l'effet attendu (le cône est renversé) sont très importants. Sur la base de l'effet obtenu, le joueur est en mesure d'acquérir et de renforcer de manière autonome la technique d'exécution optimale en modifiant le modèle d'action.

La régularité de l'entraînement du jeu de tête ainsi que l'adaptation aux degrés et aux niveaux d'apprentissage jouent également un rôle. Il convient d'observer les points suivants:

### Préformation (jusqu'à 15 ans)

- Blocs de formation d'au moins trois à quatre semaines
- Deux unités par semaine avec de nombreuses actions correctes adaptées au niveau
- Applications régulières des techniques dans le jeu
- Développement en parallèle de la prise de conscience du corps (contraction musculaire) ainsi que les facteurs de condition physique (stabilité du tronc, détente)

### Formation (dès 15 ans)

- Intégration régulière (une fois par semaine) des séquences de jeu de tête dans l'entraînement d'équipe
- Développement et perfectionnement des types de techniques, en particulier les coups de tête avec saut et rotation
- Entraînement additionnel individuel spécifique au poste occupé par le joueur
- Utilisation du coup de tête lors de l'entraînement des ballons arrêtés

L'utilisation de la vidéo améliore de manière évidente l'efficacité durant l'apprentissage de la technique. Des images arrêtées ou animées conviennent très bien pour illustrer la représentation mentale du mouvement (instruction sur la valeur idéale). Elles permettent aussi bien à l'entraîneur qu'au joueur de connaître les caractéristiques importantes du mouvement.

### Structure de l'entraînement du jeu de tête

La structure suivante, selon laquelle sont également répartis les exemples d'entraînement, fait ses preuves dans l'entraînement d'équipe:

| Introduction   | Partie principale  |   |  | Retour au calme  |
|--|--|---|--|--|
|  | Global Jeu 1   | Exercice analytique                                       | Global Jeu 2   |  |
| <b>Sensibilisation</b><br>(tâches avec accent sur la coordination, prise de conscience du corps) | <b>Forme de jeu de base</b><br>par ex. jeu de tête en handball | <b>Série progressive</b><br>tirée du jeu, avec variations | <b>Jeu avec buts et gardiens</b><br>(évent. trois points pour les buts marqués de la tête) | <b>Conclusion commune</b><br>Petits jeux<br>Tâche d'équipe |
| 15-20'   | 10-15'   | 30'   | 20-30'   | 5'   |

# Préformation – Introduction

Les exercices suivants permettent d'introduire de manière idéale l'entraînement du jeu de tête avec des jeunes et des débutants.

## Toucher par un coup de tête

### Thème/Objectif

- Familiarisation par le jeu à l'entraînement du jeu de tête

### Organisation et déroulement

Deux équipes. Tous les joueurs d'une équipe ont un ballon dans les mains. Durant un laps de temps défini, chaque joueur tente par un coup de tête de toucher le plus d'adversaires possibles.

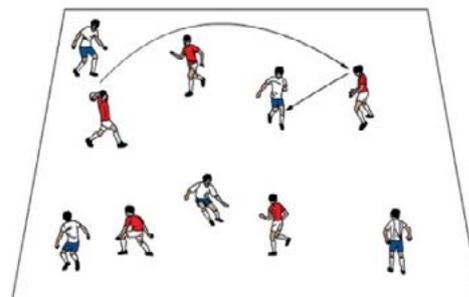
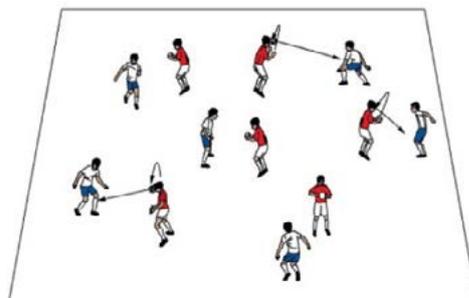
### Durée du jeu/Intensité

Chaque équipe a le ballon durant 60 à 90 secondes. En alternance deux répétitions.

Evaluation: bilan personnel/bilan d'équipe.

### Variante

- L'équipe en possession du ballon n'en a qu'un à disposition. Passes par des lancers, touchers de l'adversaire par jeu de tête.



## Coups de tête en cercle

### Thème/Objectif

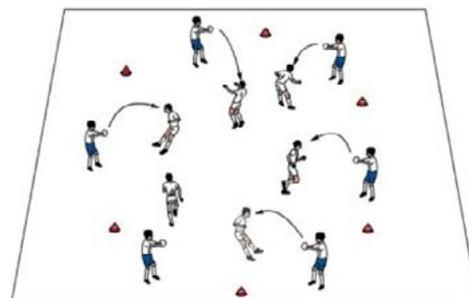
- En mouvement, ballons précis de la tête
- Expérience du mouvement, activation musculaire spécifique

### Organisation et déroulement

La moitié des joueurs forment un cercle et disposent chacun d'un ballon. Les joueurs à l'intérieur courent vers un joueur extérieur et demandent le ballon. Ils renvoient le ballon lancé de la tête. Inverser les rôles après environ dix exécutions par joueur. Prévoir des ballons de réserve.

### Variantes

- Exécuter le coup de tête en sautant.
- Reculer de deux mètres après le premier coup de tête et exécuter un deuxième coup de tête depuis cette position.



### Coaching

- Encourager, créer l'ambiance, féliciter.
- Rechercher la disposition mentale.
- Corriger ou interrompre encore très peu les joueurs durant cette phase de l'entraînement.

## Coordination du jeu de tête

### Thème/Objectif

- Extension et prise de conscience des modèles de mouvement
- Renforcement intégré du tronc

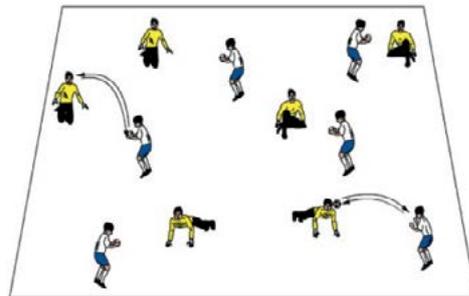
### Organisation et déroulement

Exercices avec partenaire:

- A lance, B à genoux redonne de la tête avec précision.
- A lance, B assis redonne de la tête.
- A lance, B en appui facial redonne de la tête.

### Durée du jeu/Intensité

Deux séries de 10 à 15 répétitions.



### Coaching

- Insister sur le mouvement du tronc et le blocage de la musculature de la nuque et du cou.

## Frapper le ballon tenu dans les mains

### Thème/Objectif

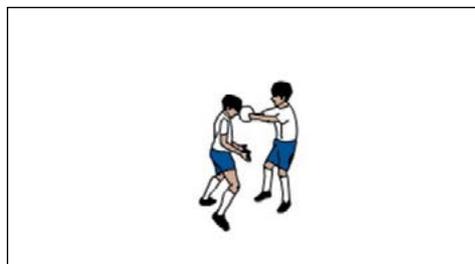
- Surmonter la peur du ballon
- Percevoir le point de contact optimal (front)
- Sentir le blocage de la musculature de la nuque et du cou
- Transmettre le maximum d'énergie au ballon par une bonne technique de mouvement et de respiration

### Organisation et déroulement

Exercice avec partenaire: A tient le ballon les bras tendus devant la tête du partenaire B. Celui-ci essaie de frapper le ballon de la tête de manière qu'A le laisse tomber. Inverser les rôles après environ dix exécutions par joueur.

### Enoncé de l'objectif

«Essaie de frapper le ballon avec force de manière que ton partenaire le laisse tomber.»



### Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

# Préformation – Global Jeu 1

L'entraînement du jeu de tête peut être réalisé avec différentes formes d'exercices ludiques. Voici quelques exemples pour la partie principale.

## Handball avec la tête 1

### Thème/Objectif

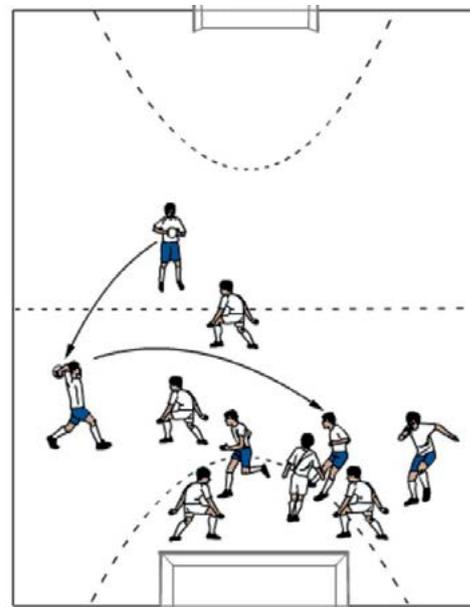
- Conclusion et passe de la tête
- Recherche avec courage de la conclusion
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain de 15×20 mètres avec deux buts de cinq mètres. Jeu «quatre contre quatre» à «six contre six» avec les mains. Il est permis de faire trois pas avec le ballon en mains, mais sans dribbler. Les buts ne comptent que s'ils sont marqués de la tête. Prévoir des ballons de réserve.

### Variantes

- Changer le sens du jeu après la ligne médiane.
- Pouvoir aussi marquer des points intermédiaires lorsque, n'importe où sur le terrain, un joueur renvoie de la tête le ballon à son lanceur (= un point); un but marqué vaut alors cinq points.
- Défendre uniquement de la tête dans la zone de but (cercle).



### Coaching

- Agir au lieu de réagir.
- Chercher avec détermination à conclure.

## Handball avec la tête 2

### Thème/Objectif

- Conclusion et passe de la tête
- Recherche avec courage de la conclusion
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain de 15×20 mètres avec deux buts de cinq mètres. Quatre joueurs par équipe dans le terrain et deux partenaires à l'extérieur de la zone offensive. Jeu avec les mains. Il est permis de faire trois pas avec le ballon en mains, mais sans dribbler. Les buts ne comptent que s'ils sont marqués de la tête.

### Variantes

- Pouvoir aussi marquer des points lorsqu'un joueur extérieur renvoie le ballon de la tête à l'un de ses coéquipiers.
- Défendre uniquement de la tête dans la zone de but (cercle).



### Coaching

- Agir au lieu de réagir.
- Chercher avec détermination à conclure ou passer de la tête avec précision.

# Préformation – Exercice analytique

Grâce à ces propositions, les joueurs sont en mesure d'acquérir et d'améliorer la technique du jeu de tête.

## Coup de tête à 1:1 en lançant soi-même le ballon

### Thème/Objectif

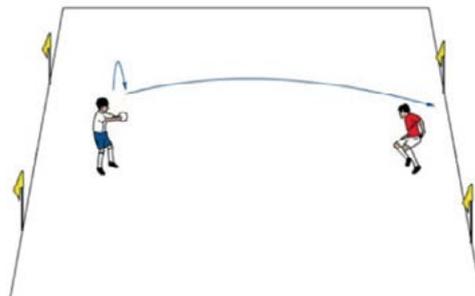
- Conclusion de la tête en position debout
- Apprentissage par le jeu de la technique du jeu de tête
- Prise de conscience du corps
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain d'environ six mètres avec deux buts formés par des piquets. Le joueur A lance le ballon en l'air et, debout, frappe de la tête vers le but défendu par B. B essaie à son tour de marquer de la tête. Qui marque le plus de buts en quatre minutes? Prévoir des ballons de réserve.

### Variante

- Adapter la taille des buts et la distance aux joueurs.



### Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

## Coup de tête à 1:1 avec ballon lancé par le partenaire

### Thème/Objectif

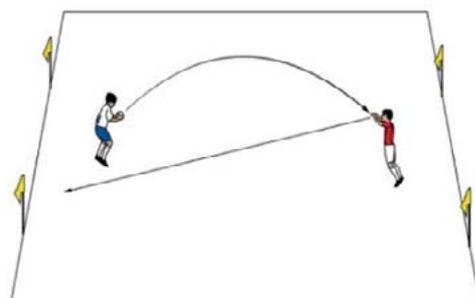
- Conclusion de la tête en position debout
- Apprentissage par le jeu de la technique du jeu de tête
- Prise de conscience du corps
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain d'environ six mètres avec deux buts formés par des piquets. Le joueur A lance correctement le ballon à B. Celui-ci essaie de marquer un but à A. Puis inverser les rôles. Qui marque le plus de buts en quatre minutes? Prévoir des ballons de réserve.

### Variante

- Modifier la distance et la taille des buts.



### Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

## Coup de tête à 2:2 en lançant soi-même le ballon

### Thème/Objectif

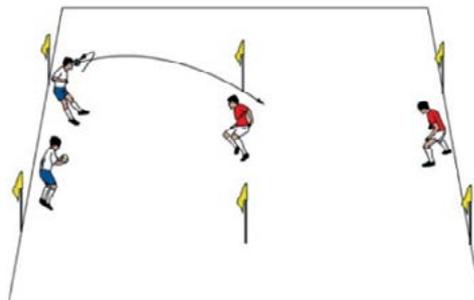
- Conclusion de la tête en position debout
- Apprentissage par le jeu de la technique du jeu de tête
- Prise de conscience du corps
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain d'environ 12 mètres avec, au milieu, un but formé par des piquets. Tour à tour, les joueurs A se lancent le ballon en l'air et le frappent de la tête vers le but. L'un des joueurs B est gardien; l'autre récupère le ballon. Inverser les rôles après dix coups de tête par joueur. Qui marque le plus de buts en quatre minutes? Prévoir des ballons de réserve.

### Variante

- Adapter la taille des buts et la distance aux joueurs.



### Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

## Coup de tête à 2:2 avec lancer 1

### Thème/Objectif

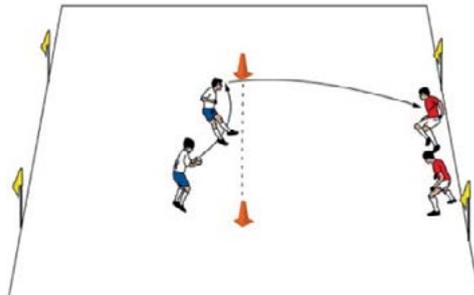
- Conclusion de la tête en position debout
- Apprentissage par le jeu de la technique du jeu de tête
- Prise de conscience du corps
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain d'environ 12 mètres avec deux buts formés par des piquets. Ligne médiane marquée. L'un des joueurs A court jusqu'à la ligne médiane et lance le ballon à son coéquipier pour un coup de tête vers le but défendu par B. Inverser les rôles après chaque conclusion. Qui marque le plus de buts en quatre minutes? Prévoir des ballons de réserve.

### Variantes

- Laisser les gardiens défendre uniquement avec le corps (sans mains).
- Effectuer le coup de tête en sautant.
- Adapter la taille des buts et la distance aux joueurs.



### Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

## Coup de tête à 2:2 avec lancer 2

### Thème/Objectif

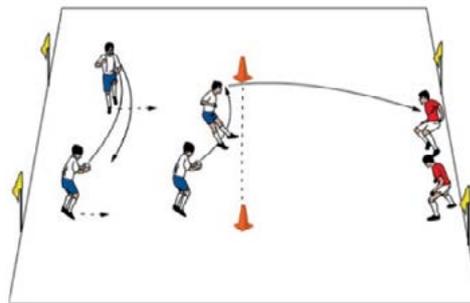
- Conclusion de la tête
- Apprentissage par le jeu de la technique du jeu de tête
- Prise de conscience du corps
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain d'environ 12 mètres avec deux buts formés par des piquets. Ligne médiane marquée. Les joueurs A courent de la ligne de but à la ligne médiane. L'un lance, l'autre renvoie de la tête. A la ligne médiane, le coup de tête est frappé vers le but défendu par les joueurs B. Inverser les rôles après chaque but. Qui marque le plus de buts en quatre minutes? Prévoir des ballons de réserve.

### Variantes

- Laisser les gardiens défendre uniquement avec le corps (sans mains).
- Effectuer le coup de tête en sautant.
- Adapter la taille des buts et la distance aux joueurs.



### Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

## Coup de tête sur petit but

### Thème/Objectif

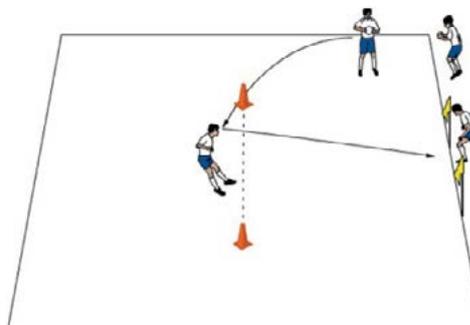
- Conclusion de la tête
- Apprentissage par le jeu de la technique du jeu de tête
- Prise de conscience du corps
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain avec un petit but formé par des piquets (deux mètres). Ligne définie à six mètres devant le but. Un joueur derrière le but (qui récupère le ballon) et deux lanceurs à côté du but. Le joueur placé derrière la ligne définie essaie d'envoyer dans le petit but les ballons qui lui sont lancés. Rotation après dix essais.

### Variantes

- Modifier la position des lanceurs (côté du but, angle).
- Effectuer le coup de tête après un saut.
- Faire en sorte que le ballon touche le sol devant le but.



### Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

## Toucher le cône

### Thème/Objectif

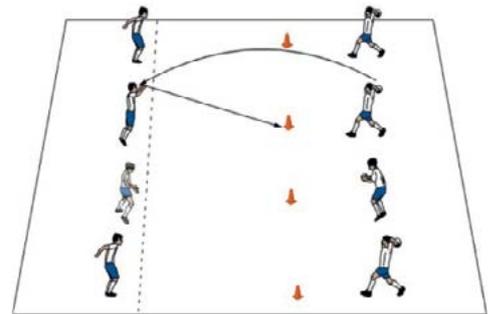
- Conclusion de la tête
- Apprentissage par le jeu de la technique du jeu de tête
- Prise de conscience du corps
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Un ballon pour deux joueurs. Un cône est placé aux deux tiers de la distance entre A et B. A lance le ballon à B qui, par un coup de tête puissant, tente de renverser le cône.

### Variantes

- Effectuer le coup de tête après un saut.
- Modifier la distance.



### Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

## Coups de tête en papillon

### Thème/Objectif

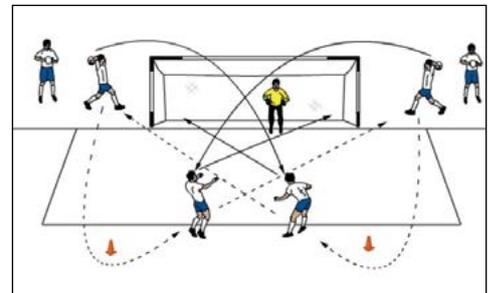
- Conclusion de la tête

### Organisation et déroulement

Un groupe de joueurs se tient de chaque côté du but. Deux cônes de marquage sont placés à dix mètres. Les joueurs courent et contournent le cône le plus proche puis tentent de marquer de la tête avec le ballon lancé en diagonale par un partenaire. Ils vont ensuite chercher leur ballon et se tiennent prêts à lancer celui-ci depuis l'autre côté du but.

### Variantes

- Modifier les distances et les angles.
- Exécuter le coup de tête après un saut.
- Reprendre le ballon de volée avec le pied.
- Exécuter le coup de tête en inclinant le haut du corps (difficile!).



### Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.
- Evaluer la trajectoire du ballon et se positionner de manière optimale par rapport à celui-ci.
- Prendre appui sur une jambe, lors du saut, et sauter verticalement.

## Coup de tête à 1:1 (2:1) après lancer, avec gardiens

### Thème/Objectif

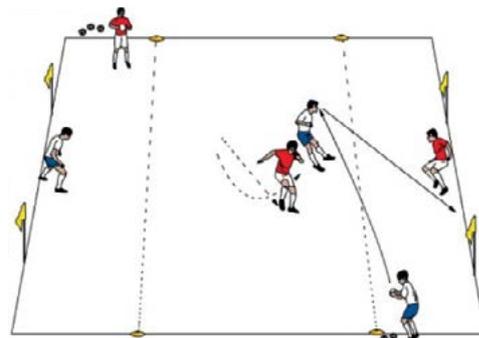
- Conclusion de la tête
- Application par le jeu de la technique du jeu de tête
- Prise d'initiative, courage, détermination
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain de dix mètres avec deux buts formés par des piquets. Par équipe: un gardien, un joueur de champ et un lanceur placé latéralement devant le but adverse. Le joueur de champ de l'équipe A part pour marquer de la tête sur le lancer de son coéquipier. Puis l'équipe B tente de marquer de la tête. Rotation après cinq attaques par joueur. Quelle équipe marque le plus de buts de la tête?

### Variantes

- Modifier l'endroit du lancer.
- Adapter la taille des buts.
- Laisser le gardien participer à l'attaque (2:1).



### Coaching

- Transition rapide.
- Démarquage.
- Prise d'initiative, courage, détermination.
- Choix de la technique de jeu de tête.

## Coup de tête à 3:2 après lancer, avec gardiens

### Thème/Objectif

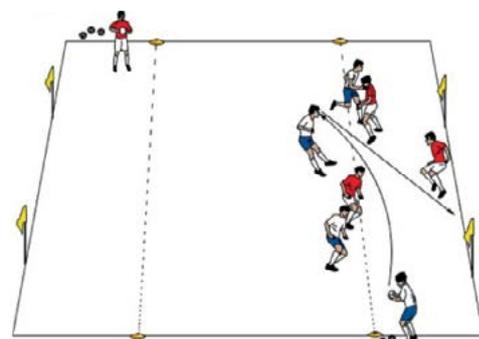
- Conclusion de la tête
- Application par le jeu de la technique du jeu de tête
- Prise d'initiative, courage, détermination
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain de dix mètres avec deux buts formés par des piquets. Par équipe: trois joueurs de champ et un lanceur placé latéralement devant le but adverse. Les joueurs de champ de l'équipe A démarrent pour marquer de la tête sur le lancer de leur coéquipier. Un joueur de l'équipe B se tient dans le but. Puis l'équipe B tente de marquer de la tête. Changer régulièrement de lanceur. Quelle équipe marque le plus de buts de la tête?

### Variantes

- Modifier l'endroit du lancer.
- Adapter la taille des buts.



### Coaching

- Transition rapide.
- Démarquage.
- Prise d'initiative, courage, détermination.
- Choix de la technique de jeu de tête.

# Formation – Introduction

Les jeux proposés ci-après s'adressent à des jeunes âgés de 15 ans et plus et ils garantissent une mise en train globale.

## Handball avec la tête

### Thème/Objectif

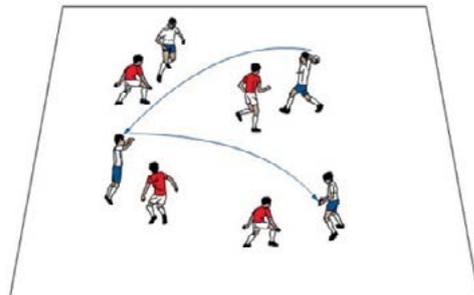
- Préparation par le jeu à l'entraînement du jeu de tête

### Organisation et déroulement

Terrain d'environ 15×15 mètres. Deux équipes de quatre à six joueurs chacune. L'équipe A se passe le ballon avec les mains. Il est permis de faire trois pas au maximum avec le ballon en mains. Chaque passe de la tête vaut un point, deux coups de tête consécutifs deux points, une passe de la tête vers un troisième joueur trois points. Si l'équipe B entre en possession du ballon, elle tente à son tour de marquer des points de la tête.

### Variante

- Jeu avec joker.



## Coups de tête avec rotation

### Thème/Objectif

- Coups de tête précis avec rotation dans le mouvement
- Expérience du mouvement, activation spécifique des muscles

### Organisation et déroulement

La moitié des joueurs se mettent par deux avec un ballon et se tiennent à l'extérieur du terrain. Les joueurs à l'intérieur du terrain courent vers un joueur extérieur et demandent le ballon. En faisant une rotation, ils frappent le ballon de la tête en direction du deuxième joueur extérieur. Inverser les rôles après dix exécutions. Deux à trois répétitions. Prévoir des ballons de réserve.

### Variante

- Exécuter le coup de tête après un saut.



### Coaching

- Encourager, créer l'ambiance, féliciter.
- Rechercher la disposition mentale.
- Corriger ou interrompre encore très peu les joueurs durant cette phase de l'entraînement.

## Mobilisation, coordination, renforcement

### Thème/Objectif

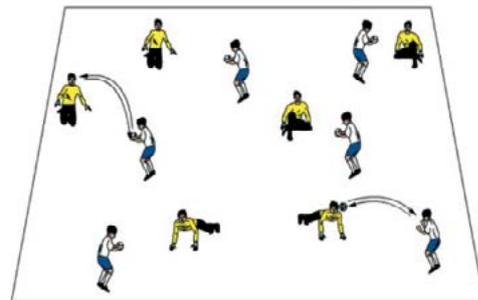
- Préparation ciblée de la musculature
- Renforcement intégré du tronc

### Organisation et déroulement

Exercices avec partenaire:

- A lance, B à genoux redonne de la tête avec précision.
- A lance, B assis redonne de la tête.
- A lance, B en appui facial redonne de la tête.

Deux séries de 10 à 15 répétitions.



### Coaching

- Insister sur le mouvement du tronc ainsi que sur le blocage de la musculature de la nuque et du cou.

## Mobilisation, stabilisation/renforcement

### Thème/Objectif

- Préparation ciblée de la musculature
- Renforcement du tronc et stabilisation

### Organisation et déroulement

Exercices individuels. Exécution des six premiers exercices. L'exercice 4 peut être remplacé par les exercices 7 et 8 avec partenaire ou par l'exercice individuel 9. Deux séries de 10 à 15 répétitions.



### Coaching

- Veiller à une bonne qualité d'exécution.
- Les points essentiels sont décrits aux [pages 22 et 23](#).

# Formation – Global Jeu 1

Ces deux exercices ouvrent la partie principale d'un entraînement du jeu de tête avec des jeunes dès 15 ans.

## Handball avec la tête 1

### Thème/Objectif

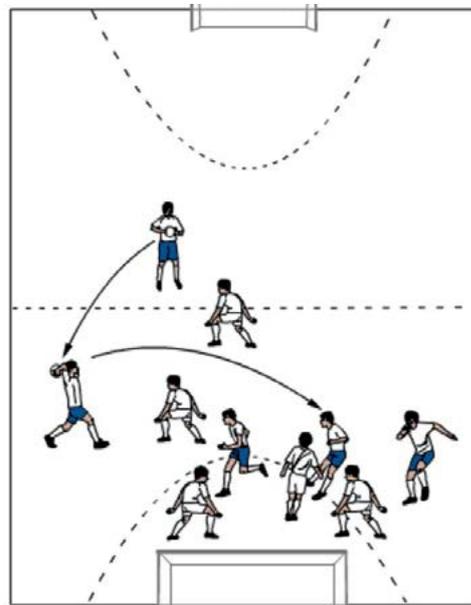
- Conclusion et passe de la tête
- Recherche de la conclusion avec courage
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain de 15×20 mètres avec deux buts de cinq mètres. Jeu «quatre contre quatre» à «six contre six» avec les mains. Il est permis de faire trois pas avec le ballon en mains, mais sans dribbler. Les buts ne comptent que s'ils sont marqués de la tête. Prévoir des ballons de réserve.

### Variante

- Changer le sens du jeu après la ligne médiane.
- Pouvoir aussi marquer des points intermédiaires lorsque, n'importe où sur le terrain, un joueur renvoie de la tête le ballon à son lanceur (= un point); un but marqué vaut alors cinq points.
- Défendre uniquement avec la tête dans la zone de but (cercle).



### Coaching

- Agir au lieu de réagir.
- Chercher avec détermination à conclure.

## Handball avec la tête 2

### Thème/Objectif

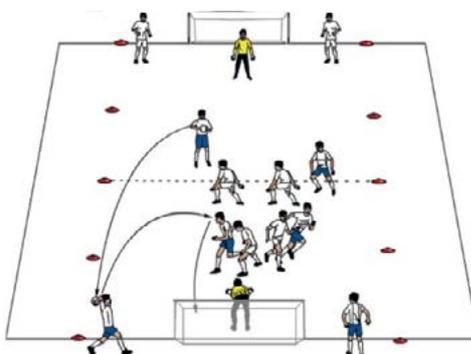
- Conclusion de la tête
- Recherche de la conclusion avec courage
- Trajectoires de course devant le but
- Plaisir de jouer

### Organisation et déroulement

Terrain de 15×20 mètres avec deux buts de cinq mètres. Par équipe: quatre joueurs dans le terrain et deux à côté des buts. Jeu avec les mains. Il est permis de faire trois pas avec le ballon en mains, mais sans dribbler. Les buts ne comptent que s'ils sont marqués de la tête.

### Variante

- Permettre à tous les joueurs à côté des buts d'être sollicités par les deux équipes. Des buts peuvent être marqués des deux côtés si après la conquête du ballon il a été joué par-dessus la ligne médiane.



### Coaching

- Transition rapide.
- Jeu en profondeur.
- Recherche de la conclusion avec détermination.

# Formation – Exercice analytique

Les types de coups de tête sont entraînés ci-après. Leur maîtrise permet d'effectuer des passes ainsi que des gestes défensifs ou offensifs.

## Coup de tête avec une potence 1

### Thème/Objectif

- Coup de tête en position debout
- Déroulement correct du mouvement

### Organisation et déroulement

Travail individuel ou par petits groupes. Réglage individuel de la hauteur de la potence pour le jeu de tête (évent. formation de groupes de joueurs de même taille). Immobilisation de la potence au départ. Quatre à cinq répétitions, puis changement. Plusieurs séries.

### Variantes

- Départ debout, un pied en avant.
- Départ debout, saut sur les deux jambes.
- Départ debout, saut sur les deux jambes avec rotation.
- Coups de tête répétés sur une potence en mouvement (pas d'immobilisation).



### Coaching

- Laisser les joueurs faire leurs premières expériences, sans corriger beaucoup.
- Observer l'accélération du ballon: plus elle est forte, meilleur sera le coup de tête.
- Les séries d'images des variantes ainsi que les points clés du mouvement se trouvent aux [pages 23 et 24](#).

## Coup de tête avec une potence 2

### Thème/Objectif

- Coup de tête après course d'élan et saut sur une jambe
- Déroulement correct du mouvement

### Organisation et déroulement

Travail individuel ou par petits groupes. Réglage individuel de la hauteur de la potence pour le jeu de tête (évent. formation de groupes de joueurs de même taille). Immobilisation de la potence au départ. Quatre à cinq répétitions, puis changement. Plusieurs séries.

### Variantes

- Coup de tête après course d'élan et saut sur une jambe et rotation.
- Coup de tête après une courte course d'élan et saut sur les deux jambes.



### Coaching

- Laisser les joueurs faire leurs premières expériences, sans corriger beaucoup.
- Observer l'accélération du ballon: plus elle est forte, meilleur sera le coup de tête.
- Les séries d'images des variantes ainsi que les points clés du mouvement se trouvent aux [pages 24 et 25](#).

## Passes de la tête

### Thème/Objectif

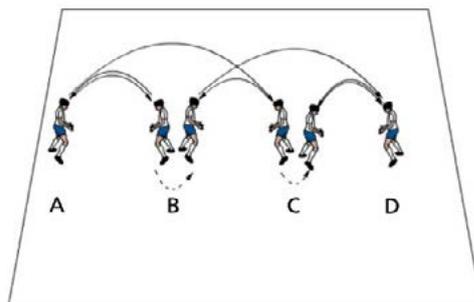
- Passe par jeu de tête
- Dosage de la force utilisée
- Passe précise

### Organisation et déroulement

Quatre joueurs sont sur une ligne. La distance entre les joueurs est d'environ cinq mètres. A joue de la tête vers B qui rend de la tête puis se tourne vers C. A joue de la tête vers C qui joue de la tête vers B puis se tourne vers D. B joue de la tête vers D. Les passes se succèdent ensuite dans l'ordre inverse. Combien de passes peuvent être réalisées sans interruption (concours par équipes)? Permuter la position des joueurs.

### Variante

- Modifier les distances.



### Coaching

- Veiller à une exécution correcte des passes de la tête.
- Mouvement arrière du haut du corps.
- Blocage de la musculature de la nuque et du cou.
- Frappe avec le front.

## Prolongation de la tête 1

### Thème/Objectif

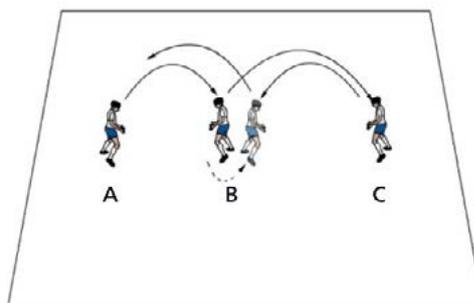
- Prolongation de la tête
- Timing et technique

### Organisation et déroulement

Trois joueurs sont sur une ligne. La distance entre les joueurs est d'environ cinq mètres. A joue de la tête vers B qui de la tête prolonge en arrière vers C puis se tourne vers C. C joue de la tête vers B qui de la tête prolonge en arrière vers A. Permutation des positions de joueurs après dix passes du joueur central. Deux à trois passages.

### Variante

- Modifier les distances.



### Coaching

- Frappe du ballon avec la partie supérieure de la tête lors de la prolongation vers l'arrière.
- Timing/Positionnement sous le ballon.

## Prolongation de la tête 2

### Thème/Objectif

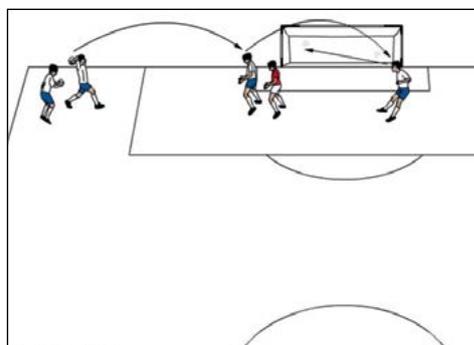
- Prolongation de la tête
- Timing/Evaluation de la trajectoire aérienne et technique

### Organisation et déroulement

Un passeur se tient prêt entre la ligne de touche et la ligne latérale des 16 mètres. Au premier poteau se tiennent un attaquant et derrière lui un défenseur. Au second poteau, à l'affût, se tient un autre attaquant. Le passeur lance le ballon au premier poteau vers l'attaquant qui prolonge de la tête. Le joueur au second poteau exploite cette passe par un coup de tête. Eventuellement permutation des postes des joueurs après dix lancers. Plusieurs passages.

### Variante

- Modifier les distances (si le lanceur a la force nécessaire, exécuter le lancer depuis la ligne de touche).



### Coaching

- Frappe du ballon avec la partie supérieure de la tête lors de la prolongation vers l'arrière.
- Timing/Positionnement sous le ballon.

## Remise de la tête

### Thème/Objectif

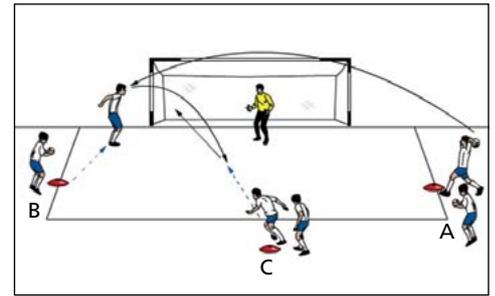
- Prolongation de la tête
- Timing et technique

### Organisation et déroulement

Les joueurs se positionnent dans la surface de réparation selon le schéma. A lance au second poteau vers B qui remet le ballon en retrait vers le joueur central C. Celui-ci frappe au but. Puis déroulement identique depuis l'autre côté. Eventuellement permutation des postes des joueurs.

### Variante

- Modifier les distances et les angles du lancer.



### Coaching

- Dans la course, tourner le corps pour la remise du ballon en retrait.

## Coup de tête défensif

### Thème/Objectif

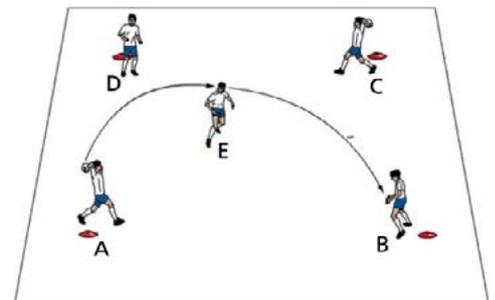
- Coup de tête défensif
- Timing/Evaluation de la trajectoire aérienne et technique
- Libération par un ballon long sur le côté

### Organisation et déroulement

Quatre joueurs occupent les quatre sommets d'un carré, un défenseur (E) se tient au centre du terrain. Les joueurs A et C ont un ballon. A lance vers E qui, en l'air, se tourne et joue de la tête vers B. Puis A prend la place de E (et vice-versa) et renvoie de la tête le lancer de C vers D. Celui qui a joué de la tête prend la position de son lanceur.

### Variantes

- Modifier les distances.
- Coup de tête en position debout, avec saut d'appel sur deux jambes et sur une jambe.



### Coaching

- Technique du coup de tête avec rotation.
- Trajectoire aérienne du ballon haut et long sur le coup de tête défensif.

## Coup de tête offensif avec centre

### Thème/Objectif

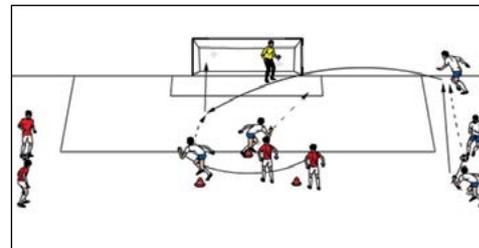
- Conclusion de la tête
- Evaluation de la trajectoire aérienne; timing, chemins de course
- Action au lieu de réaction

### Organisation et déroulement

Au centre du terrain, deux attaquants se tiennent devant les 16 mètres. Les joueurs sur les côtés centrent en alternance devant le but défendu par un gardien. Les deux attaquants tentent d'exploiter les centres. Changements des joueurs centraux.

### Variante

- Modifier les distances et les angles des centres.



### Coaching

- Chemins de course (offensifs).
- Evaluation de la trajectoire aérienne, timing.
- Devise: agir au lieu de réagir.
- Points clés de la technique du jeu de tête.

## Coup de tête off./déf. à 2:1 avec centre

### Thème/Objectif

- Conclusion de la tête avec pression de l'adversaire
- Coup de tête défensif
- Mentalité de gagnant

### Organisation et déroulement

Au centre du terrain, devant les 16 mètres, se trouvent deux attaquants et un défenseur. Les joueurs sur les côtés centrent en alternance devant le but défendu par un gardien. Les deux attaquants tentent d'exploiter les centres alors que le défenseur essaie de libérer les 16 mètres en jouant vers les petits buts placés sur les côtés. Changement des joueurs centraux.

### Variante

- Modifier les distances et les angles des centres.



### Coaching

- Chemins de course (offensifs).
- Evaluation de la trajectoire aérienne, timing.
- Points clés de la technique du jeu de tête.
- Mentalité de gagnant.

# Formation – Global Jeu 2

Ce jeu permet de clore la partie principale d'un entraînement du jeu de tête. Il met à contribution simultanément attaquants et défenseurs.

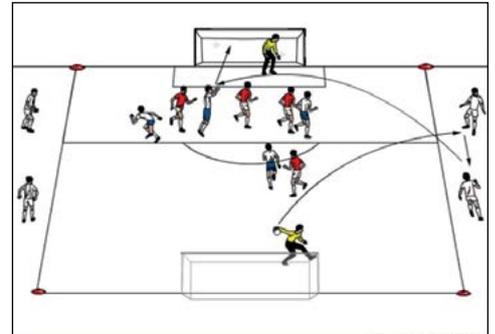
## Jeu de centres

### Thème/Objectif

- Conclusion de la tête avec pression de l'adversaire
- Coup de tête défensif
- Mentalité de gagnant

### Organisation et déroulement

Le terrain comporte une surface de réparation deux fois plus grande. Deux gardiens défendent les deux buts de taille normale. Deux équipes s'affrontent sur le terrain et deux centreurs se tiennent de chaque côté à l'extérieur du terrain. Le gardien dégage toujours sur le joueur extérieur le plus avancé qui remet pour le centreur. Celui-ci centre dans les 16 mètres. Changement des centreurs.



### Coaching

- Chemins de course (offensifs).
- Evaluation de la trajectoire aérienne, timing.
- Mentalité de gagnant.

# Mobilisation, renforcement

**Le jeu de tête exige une préparation ciblée de la musculature. La dizaine d'exercices ci-après sollicitent principalement les hanches et le tronc.**

## Mobiliser 1

- Sur le dos, les bras tendus écartés sur le côté, les deux jambes fléchies.
- Descendre avec les genoux sur le côté. Les épaules restent au sol. Ramener les genoux dans la position de départ. Même chose de l'autre côté.
- Exécution lente.



→ Vidéo

## Mobiliser 2

- Sur le dos, les bras tendus écartés sur le côté, les jambes tendues.
- Lever une jambe jusqu'à la main la plus éloignée. Les épaules restent au sol. Revenir dans la position de départ. Même chose avec l'autre jambe.
- Exécution lente.



→ Vidéo

## Mobiliser 3

- Sur le ventre, les bras tendus écartés sur le côté, les jambes tendues.
- Lever une jambe jusqu'à la main la plus éloignée. Les épaules restent au sol. Revenir dans la position de départ. Même chose avec l'autre jambe.
- Exécution lente.



→ Vidéo

## Renforcement ventral du tronc

- Sur le dos, les jambes levées et fléchies à angle droit. Lever et abaisser le haut du corps.
- Augmenter la difficulté en croisant les bras sur la poitrine ou en mettant les mains de chaque côté de la tête.
- Exécution lente.



→ Vidéo

### Renforcement latéral du tronc

- En appui latéral sur les pieds et un avant-bras, le corps tendu.
- Lever et abaisser les hanches. Eviter la rotation. Changer de côté.
- Exécution lente et régulière.



→ Vidéo

### Renforcement dorsal du tronc

- Sur le dos, les bras tendus écartés sur le côté, une jambe levée et fléchie, l'autre tendue.
- Lever et abaisser les hanches. Changer de jambe.
- Exécution lente et régulière.



→ Vidéo

### Stabilisation du tronc

- En appui facial sur les pieds et les avant-bras, le corps tendu.
- Avancer et reculer en appui facial.
- Exécution lente et régulière.



→ Vidéo

### Renforcement ventral du tronc avec ballon

- Exercice avec partenaire.
- Sur le dos, les jambes levées et fléchies à angle droit. Lever le haut du corps de manière à redonner de la tête le ballon lancé par le partenaire.
- Contracter la musculature du cou. Amener la tête entre les mains.
- Exécution rapide.



→ Vidéo

### Renforcement latéral/ventral du tronc avec ballon

- Exercice avec partenaire.
- Sur le dos, les jambes repliées sur le côté. Lever le haut du corps de manière à redonner de la tête le ballon lancé par le partenaire.
- Contracter la musculature du cou. Amener la tête entre les mains.
- Exécution rapide.



→ Vidéo

# Technique

La technique des types de coups de tête – position debout, avec course d'appel, après saut d'appel, sur une ou deux jambes, avec rotation, après un lancer/centre – est décrite et illustrée ci-après.

## Coup de tête en position debout (à la potence)

- Amener le centre du corps près du ballon, le ballon devant le front; les bras sont levés.
- Pencher le haut du corps en arrière en soulevant les talons (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, le menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

## Coup de tête après saut d'appel sur les deux jambes depuis la position debout (à la potence)

- Amener le corps près du ballon, le ballon au-dessus de la tête. Sauter après un bref élan, lever les bras.
- Pencher le haut du corps en arrière (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

## Coup de tête après saut d'appel sur les deux jambes depuis la position debout avec rotation (à la potence)

- Sauter avec rotation après un bref élan, lever les bras.
- Pencher le haut du corps en arrière (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant avec rotation; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

## Coup de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe (à la potence)

- Effectuer une course d'élan dynamique, poser la jambe d'appel devant le centre de gravité du corps.
- Pencher le haut du corps en arrière (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

### Coup de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe avec rotation (à la potence)

- Effectuer une course d'élan dynamique, poser la jambe d'appel légèrement tournée.
- Sauter, pencher le haut du corps en arrière, inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant avec rotation; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Terminer le mouvement.



→ Vidéo

### Coup de tête en position debout (après un lancer)

- Observer la trajectoire du ballon.
- Pencher le haut du corps en arrière et lever les bras (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant (amener la tête entre les mains); expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

### Coup de tête en position debout avec une jambe avancée (après un lancer)

- Observer la trajectoire du ballon.
- Pencher le haut du corps en arrière et lever les bras (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant (amener la tête entre les mains); expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

### Coup de tête en position debout avec rotation (après un lancer)

- Observer la trajectoire du ballon.
- Pencher le haut du corps en arrière et lever les bras, inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant avec rotation (amener la tête entre les mains); expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

### Coup de tête après saut d'appel sur les deux jambes depuis la position debout (après un lancer)

- Sauter après un bref mouvement d'élan, lever les bras.
- Pencher le haut du corps en arrière (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

### Coup de tête après une (courte) course d'élan et saut d'appel sur les deux jambes (après un lancer)

- Amener les bras en arrière après un court élan en position légèrement latérale.
- Poser les deux pieds en même temps au sol.
- Sauter, lever les bras, amener le haut du corps en arrière (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant; expirer avec force et frapper le ballon du front.



→ Vidéo

### Coup de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe avec rotation (après un lancer)

- Effectuer une course d'élan dynamique, poser la jambe d'appel légèrement tournée.
- Sauter, lever les bras, pencher le haut du corps en arrière, inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant avec rotation; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

### Coup de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe (après un centre)

- Effectuer une course d'élan dynamique.
- Sauter, lever les bras, pencher le haut du corps en arrière (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

### Coup de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe avec rotation (après un centre)

- Effectuer une course d'élan dynamique, poser la jambe d'appel légèrement tournée.
- Sauter, lever les bras, amener le haut du corps en arrière, inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant avec rotation; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



→ Vidéo

### Coup de tête dans un mouvement de recul (après un lancer)

- Courir en arrière en se positionnant légèrement de côté.
- Bloquer le mouvement avec la jambe arrière et sauter, lever les bras, amener le haut du corps en arrière, inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant; expirer avec force et frapper le ballon du front.



→ Vidéo

### Prolongation d'un ballon de la tête

- Courir sous le ballon.
- Frapper le ballon avec la partie supérieure de la tête avec une légère détente verticale.



→ Vidéo

# Indications

## Bibliographie

- Scherer, H.-G., Bietz, J. (2013). [Lehren und Lernen von Bewegungen](#). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Deutscher Fussball-Bund DFB (2009). [fussballtraining \(n° 11\)](#). München: Philippka.
- Deutscher Fussball-Bund DFB (2009). [Talente fordern und fördern](#). Frankfurt: DFB.

## Vidéos

- [Jeunesse+Sport: «Football – Jeu de tête»](#)

## Moyen didactique

- [Thème du mois 06-07/2013 «Football – Sport des enfants J+S»](#)

### Partenaires



ASEP



### Impressum

#### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

#### Auteur

Bruno Truffer, chef de sport J+S Football

#### Rédaction

mobilesport.ch

#### Photos

Médias didactiques HEFSM

#### Graphiques

Bruno Truffer

#### Vidéos

Médias didactiques HEFSM

#### Conception graphique

Médias didactiques HEFSM