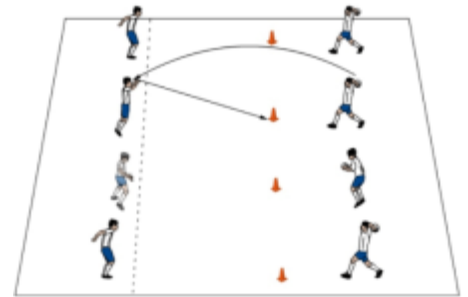


Football – Jeu de tête: Préformation – Exercice analytique: Toucher le cône

Cet exercice poursuit les objectifs suivants: conclusion de la tête, apprentissage par le jeu de la technique du jeu de tête, prise de conscience du corps et plaisir de jouer.

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.

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO