

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

Dans cet exercice, les joueurs doivent frapper le ballon du front, suite à une brève course d'élan et un saut d'appel sur les deux jambes.

- 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.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO