

Football: Le jeu de tête

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).

Pratique

Dans ce dossier sont proposés des exemples d'exercices pour les différentes phases de l'entraînement selon l'âge des joueurs (jusqu'à 15 ans, dès 15 ans).

Exercices

- [Préformation – Introduction](#)
- [Préformation – Global Jeu 1](#)
- [Préformation – Exercice analytique](#)
- [Formation – Introduction](#)
- [Formation – Global Jeu 1](#)
- [Formation – Exercice analytique](#)
- [Formation – Global Jeu 2](#)

Types de coups de tête

- 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



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO