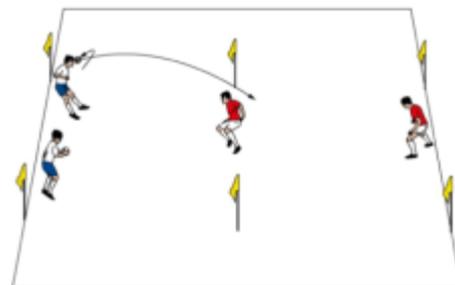


Football – Jeu de tête: Préformation – Exercice analytique: Coup de tête à 2:2 en lançant soi-même le ballon

Avec cet exercice, les enfants entraînent le jeu de tête en position debout. Ils prennent conscience de leur corps et éprouvent du plaisir en jouant.

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.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO