

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

Dans cet exercice, les joueurs enchaînent les coups de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe avec rotation.

- 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.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO