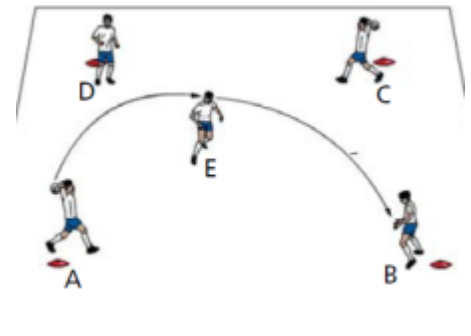


Football – Jeu de tête: Formation – Exercice analytique: Coup de tête défensif

Les coups de tête défensifs sont au centre de cet exercice. Les jeunes apprennent à jouer de longs ballons sur le côté. Timing, évaluation de la trajectoire aérienne et technique influent sur la réussite.

Quatre joueurs occupent les quatre sommets d'un carré, un défenseur (E) se tient au centre du terrain. Les joueurs A et C ont un ballon. A lance vers E qui, en l'air, se tourne et joue de la tête vers B. Puis A prend la place de E (et vice-versa) et renvoie de la tête le lancer de C vers D. Celui qui a joué de la tête prend la position de son lanceur.



Variantes

- Modifier les distances.
- Coup de tête en position debout, avec saut d'appel sur deux jambes et sur une jambe.

Coaching

- Technique du coup de tête avec rotation.
- Trajectoire aérienne du ballon haut et long sur le coup de tête défensif.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO