

Football – Jeu de tête: Coup de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe (à la potence)

Le ballon est frappé avec le front après une course d'élan et un saut d'appel sur une jambe. Dans cet exercice, il importe d'effectuer le mouvement jusqu'à son terme.

- Effectuer une course d'élan dynamique, poser la jambe d'appel devant le centre de gravité du corps.
- Pencher 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.
- 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