

Thème du mois 03/2015: Entraînement du jeu de tête

Dans les matchs de football, un meilleur jeu de tête fait souvent la différence. Les statistiques des grands tournois de football ainsi que des rencontres nationales et internationales au plus haut niveau en attestent.

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).

Minimiser les risques

Nombreux sont ceux qui ont peur de jouer le ballon de la tête. Il est important que le joueur n'éprouve pas cette crainte lors de la formation ou, le cas échéant, qu'elle soit vaincue. Les points suivants doivent être pris en considération lors de l'entraînement:

- utiliser des ballons légers et élastiques (ne pas les gonfler jusqu'à ce qu'ils soient durs);
- apprendre avec des ballons lancés (durant la préformation);
- ne pas exercer le jeu de tête durant tout l'entraînement;
- apprendre la technique correcte du jeu de tête dans le cadre d'entraînements progressifs réguliers (viser toujours la qualité!);
- acquérir les prédispositions physiques requises;
- améliorer la prise de conscience de son corps (contraction des muscles).

Orienter vers la pratique

Ce thème du mois s'adresse à tous les entraîneurs de football engagés dans la préformation et la formation, afin de les soutenir dans la planification de l'entraînement du jeu de tête.

- La première partie de cette brochure présente les différents types de coups de tête, la méthodologie et la structure de l'entraînement du jeu de tête.
- Les deuxième et troisième parties proposent des exemples d'exercices pour les différentes phases de cet entraînement selon l'âge des joueurs (jusqu'à 15 ans, dès 15 ans).
- La quatrième et dernière partie comprend des exercices – avec séries d'images et **vidéos** – pour mobiliser les hanches, renforcer le tronc et entraîner les techniques de base du jeu de tête.

Thème du mois

- [Football – Entraînement du jeu de tête](#) (pdf)

Articles

- [Types de coups de tête](#)
- [Méthodologie de l'entraînement 1](#)
- [Méthodologie de l'entraînement 2](#)

Exercices

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO