

Football – Jeu de tête: Coup de tête dans un mouvement de recul (après un lancer)

Le coup de tête en reculant est un geste difficile à réaliser. Cet exercice permet d'acquérir les bases techniques.

- Courir en arrière en se positionnant légèrement de côté.
- Bloquer le mouvement avec la jambe arrière et sauter, lever les bras, amener 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; expirer avec force et frapper le ballon du front.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO