

Football – Jeu de tête: Formation – Exercice analytique: Coup de tête offensif avec centre

Conclusion de la tête, évaluation de la trajectoire aérienne, timing et chemins de course sont entraînés dans cet exercice. Les jeunes doivent agir au lieu de réagir.

Au centre du terrain, deux attaquants se tiennent devant les 16 mètres. Les joueurs sur les côtés centrent en alternance devant le but défendu par un gardien. Les deux attaquants tentent d'exploiter les centres. Changements des joueurs centraux.



Variante

- Modifier les distances et les angles des centres.

Coaching

- Chemins de course (offensifs).
- Evaluation de la trajectoire aérienne, timing.
- Devise: agir au lieu de réagir.
- Points clés de la technique du jeu de tête.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO