

Football – Jeu de tête: Coup de tête après saut d'appel sur les deux jambes depuis la position debout avec rotation (à la potence)

Dans cet exercice, les joueurs doivent frapper le ballon de la tête après un saut d'appel sur les deux jambes suivi d'une rotation.

- Sauter avec rotation après un bref élan, lever les bras.
- 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 avec rotation; 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