

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

Au cours de cet exercice, le coup de tête est effectué après une course d'élan et un saut d'appel sur une jambe avec rotation.

- Effectuer une course d'élan dynamique, poser la jambe d'appel légèrement tournée.
- Sauter, pencher 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 avec rotation; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- 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