

Football – Jeu de tête: Renforcement latéral/ventral du tronc avec ballon

Cet exercice, réalisé avec un partenaire, permet de renforcer la musculature latérale et abdominale du tronc.

- Exercice avec partenaire.
- Sur le dos, les jambes repliées sur le côté. Lever le haut du corps de manière à redonner de la tête le ballon lancé par le partenaire.
- Contracter la musculature du cou. Amener la tête entre les mains.
- Exécution rapide.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO