Football – Jeu de tête: Formation – Exercice analytique: Coup de tête off./déf. à 2:1 avec centre

Les jeunes essaient de conclure victorieusement cet exercice sous la pression d'un ou plusieurs adversaires. Ils développent ainsi une mentalité de gagnant.

Au centre du terrain, devant les 16 mètres, se trouvent deux attaquants et un défenseur. Les joueurs sur les côtés centrent en alternance devant le but défendu par un gardien.

Les deux attaquants tentent d'exploiter les centres alors que le défenseur essaie de libérer les 16 mètres en jouant vers les petits buts placés sur les côtés. Changement des joueurs centraux.

Variante

- Modifier les distances et les angles des centres.

Coaching

- Chemins de course (offensifs).
- Evaluation de la trajectoire aérienne, timing.
- Points clés de la technique du jeu de tête.
- Mentalité de gagnant.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO