

Football – Jeu de tête: Formation – Exercice analytique: Coup de tête avec une potence 2

Les jeunes exercent le coup de tête après course d'élan et saut sur une jambe. Le déroulement du mouvement doit être correct.

Travail individuel ou par petits groupes. Réglage individuel de la hauteur de la potence pour le jeu de tête (évent. formation de groupes de joueurs de même taille). Immobilisation de la potence au départ.

Quatre à cinq répétitions, puis changement. Plusieurs séries



Variantes

- Coup de tête après course d'élan et saut sur une jambe avec rotation (à la potence).
- Coup de tête après course d'élan et saut sur une jambe avec rotation (après un lancer).
- Coup de tête après une courte course d'élan et saut sur les deux jambes (après un lancer).

Coaching

- Laisser les joueurs faire leurs premières expériences, sans corriger beaucoup.
- Observer l'accélération du ballon: plus elle est forte, meilleur sera le coup de tête.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO