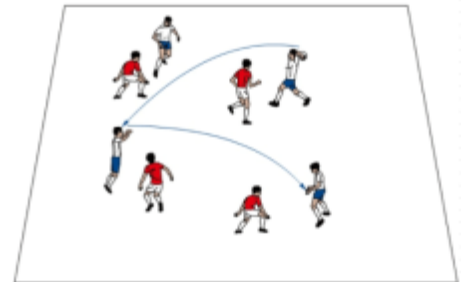


Football – Jeu de tête: Formation – Introduction: Handball avec la tête

Cet exercice sert de préparation à l'entraînement du jeu de tête pour des jeunes âgés de 15 ans et plus.

Terrain d'environ 15 × 15 mètres. Deux équipes de quatre à six joueurs chacune. L'équipe A se passe le ballon avec les mains. Il est permis de faire trois pas au maximum avec le ballon en mains.

Chaque passe de la tête vaut un point, deux coups de tête consécutifs deux points, une passe de la tête vers un troisième joueur trois points. Si l'équipe B entre en possession du ballon, elle tente à son tour de marquer des points de la tête.



Variante

- Jeu avec joker.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO