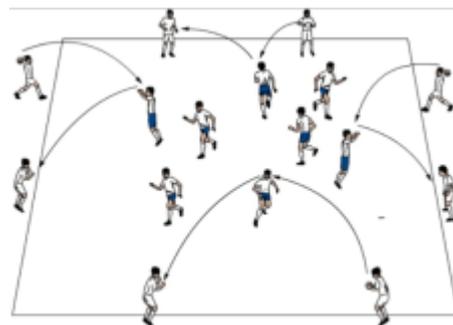


Football – Jeu de tête: Formation – Introduction: Coups de tête avec rotation

Dans cet exercice, les enfants doivent effectuer des coups de tête précis avec rotation dans le mouvement. Ils acquièrent de l'expérience et activent les muscles de manière spécifique.

La moitié des joueurs se mettent par deux avec un ballon et se tiennent à l'extérieur du terrain. Les joueurs à l'intérieur du terrain courent vers un joueur extérieur et demandent le ballon. En faisant une rotation, ils frappent le ballon de la tête en direction du deuxième joueur extérieur.

Inverser les rôles après dix exécutions. Deux à trois répétitions. Prévoir des ballons de réserve.



Variante

- Exécuter le coup de tête après un saut.

Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO