

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

Dans cet exercice, effectué avec un ballon lancé par un camarade, les joueurs renforcent les muscles du ventre.

- Exercice avec partenaire.
- Sur le dos, les jambes levées et fléchies à angle droit. 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