

# Football – Jeu de tête: Coup de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe avec rotation (après un centre)

Suite à un centre, les joueurs effectuent un coup de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe avec rotation.

- Effectuer une course d'élan dynamique, poser la jambe d'appel légèrement tournée.
- Sauter, lever les bras, amener le haut du corps en arrière, inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant avec rotation; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**