

Football – Jeu de tête: Stabilisation du tronc

L'accent est mis sur la stabilisation du tronc dans cet exercice. L'exécution du mouvement doit être lente et régulière.

- En appui facial sur les pieds et les avant-bras, le corps tendu.
- Avancer et reculer en appui facial.
- Exécution lente et régulière.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO