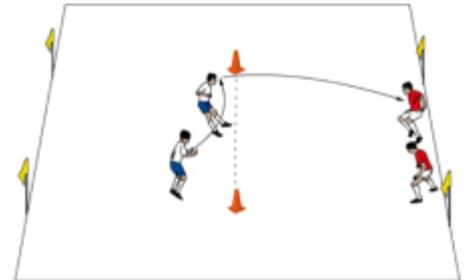


Football – Jeu de tête: Préformation – Exercice analytique: Coup de tête à 2:2 avec lancer 1

Cet exercice entraîne la technique du jeu de tête après un lancer. Les enfants prennent conscience du corps de manière ludique.

Terrain d'environ 12 mètres avec deux buts formés par des piquets. Ligne médiane marquée. L'un des joueurs A court jusqu'à la ligne médiane et lance le ballon à son coéquipier pour un coup de tête vers le but défendu par B.

Inverser les rôles après chaque conclusion. Qui marque le plus de buts en quatre minutes? Prévoir des ballons de réserve.



Variantes

- Laisser les gardiens défendre uniquement avec le corps (sans mains).
- Effectuer le coup de tête en sautant.
- Adapter la taille des buts et la distance aux joueurs.

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