

# Football – Jeu de tête: Préformation – Introduction: Frapper le ballon tenu dans les mains

Les objectifs de cet exercice sont multiples: surmonter la peur du ballon, percevoir le point de contact optimal (front), sentir le blocage de la musculature de la nuque et du cou, transmettre le maximum d'énergie au ballon par une bonne technique de mouvement et de respiration.

Exercice avec partenaire: A tient le ballon les bras tendus devant la tête du partenaire B. Celui-ci essaie de frapper le ballon de la tête de manière qu'A le laisse tomber. Inverser les rôles après environ dix exécutions par joueur.



## Enoncé de l'objectif

«Essaie de frapper le ballon avec force de manière que ton partenaire le laisse tomber.»

## 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**