

Football – Jeu de tête: Formation – Exercice analytique: Coup de tête avec une potence 1

Durant cet exercice, les jeunes enchaînent les coups de tête en position debout à la potence, en privilégiant le déroulement correct du mouvement.

Travail individuel ou par petits groupes. Réglage individuel de la hauteur de la potence pour le jeu de tête (évent. formation de groupes de joueurs de même taille). Immobilisation de la potence au départ.

Quatre à cinq répétitions, puis changement. Plusieurs séries.



Variantes

- Départ debout, un pied en avant.
- Départ debout, saut sur les deux jambes.
- Départ debout, saut sur les deux jambes avec rotation.
- Coups de tête répétés sur une potence en mouvement (pas d'immobilisation).

Coaching

- Laisser les joueurs faire leurs premières expériences, sans corriger beaucoup.
- Observer l'accélération du ballon: plus elle est forte, meilleur sera le coup de tête.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO