

Football – Jeu de tête: Coup de tête en position debout (à la potence)

Debout sur les deux pieds, le ballon accroché à une potence, les joueurs acquièrent la technique de base du coup de tête.

- Amener le centre du corps près du ballon, le ballon devant le front; les bras sont levés.
- Pencher le haut du corps en arrière en soulevant les talons (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, le menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant; 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