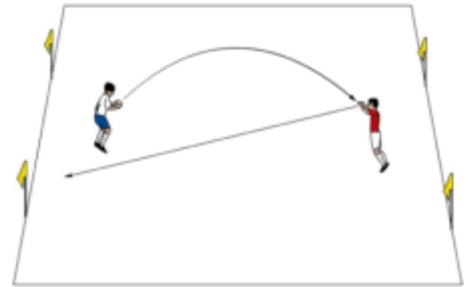


# Football – Jeu de tête: Préformation – Exercice analytique: Coup de tête à 1:1 avec ballon lancé par le partenaire

**Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à frapper le ballon de la tête en position debout. Le cadre de l'entraînement est ludique et permet une prise de conscience du corps.**

Terrain d'environ six mètres avec deux buts formés par des piquets. Le joueur A lance correctement le ballon à B. Celui-ci essaie de marquer un but à A. Puis inverser les rôles. Qui marque le plus de buts en quatre minutes? Prévoir des ballons de réserve.



## Variante

- Modifier la distance et la taille des buts.

## 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