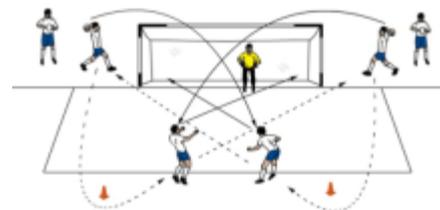


Football – Jeu de tête: Préformation – Exercice analytique: Coups de tête en papillon

Cet exercice en mouvement permet aux enfants d'effectuer à tour de rôle des coups de tête et des passes sous forme de remises en jeu.

Un groupe de joueurs se tient de chaque côté du but. Deux cônes de marquage sont placés à dix mètres.

Les joueurs courent et contournent le cône le plus proche puis tentent de marquer de la tête avec le ballon lancé en diagonale par un partenaire. Ils vont ensuite chercher leur ballon et se tiennent prêts à lancer celui-ci depuis l'autre côté du but.



Variantes

- Modifier les distances et les angles.
- Exécuter le coup de tête après un saut.
- Reprendre le ballon de volée avec le pied.

plus difficile

- Exécuter le coup de tête en inclinant le haut du corps.

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.
- Evaluer la trajectoire du ballon et se positionner de manière optimale par rapport à celui-ci.
- Prendre appui sur une jambe, lors du saut, et sauter verticalement.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO