

Football – Jeu de tête: Coup de tête en position debout (après un lancer)

Les joueurs effectuent des coups de tête en position debout après un lancer. Ils portent leur attention sur la respiration et une exécution correcte du mouvement.

- Observer la trajectoire du ballon.
- Pencher le haut du corps en arrière et lever les bras (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant (amener la tête entre les mains); 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