

Football – Jeu de tête: Coup de tête après saut d’appel sur les deux jambes depuis la position debout (après un lancer)

Les joueurs frappent le ballon du front après un saut d’appel sur les deux jambes depuis la position debout. La réussite du coup dépend de la qualité du lancer.

- Sauter après un bref mouvement d’élan, lever les bras.
- Pencher le haut du corps en arrière (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; 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