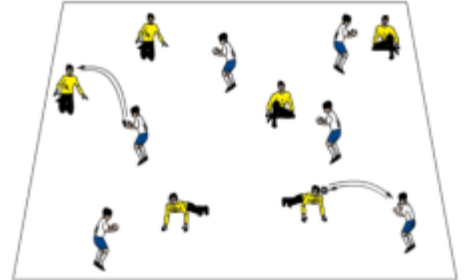


Football – Jeu de tête: Formation – Introduction: Mobilisation, coordination, renforcement

Cet exercice prépare la musculature de manière ciblée. Par ailleurs, il renforce le tronc.

Exercices avec partenaire:

- A lance, B à genoux redonne de la tête avec précision.
- A lance, B assis redonne de la tête.
- A lance, B en appui facial redonne de la tête.



Durée du jeu/Intensité

- Deux séries de 10 à 15 répétitions.

Coaching

- Insister sur le mouvement du tronc ainsi que sur le blocage de la musculature de la nuque et du cou.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO