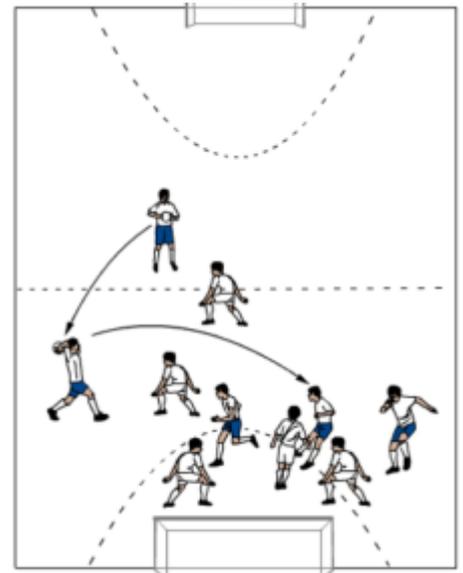


Football – Jeu de tête: Formation – Global Jeu 1: Handball avec la tête 1

Dans cet exercice, les jeunes ont pour tâche de se faire des passes et de marquer des buts de la tête. Ils doivent faire preuve de courage et prendre du plaisir au jeu.

Terrain de 15 × 20 mètres avec deux buts de cinq mètres. Jeu «quatre contre quatre» à «six contre six» avec les mains. Il est permis de faire trois pas avec le ballon en mains, mais sans dribbler.

Les buts ne comptent que s'ils sont marqués de la tête. Prévoir des ballons de réserve.



Variantes

- Changer le sens du jeu après la ligne médiane.
- Pouvoir aussi marquer des points intermédiaires lorsque, n'importe où sur le terrain, un joueur renvoie de la tête le ballon à son lanceur (= un point); un but marqué vaut alors cinq points.
- Défendre uniquement avec la tête dans la zone de but (cercle).

Coaching

- Agir au lieu de réagir.
- Chercher avec détermination à conclure.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO