

# Football – Jeu de tête: Préformation – Exercice analytique: Coup de tête à 3:2 après lancer, avec gardiens

Cet exercice avec gardiens crée des situations de surnombre afin de permettre aux attaquants de marquer un but de la tête. Prise d'initiative, courage, détermination et plaisir de jouer impératifs!

Terrain de dix mètres avec deux buts formés par des piquets. Par équipe: trois joueurs de champ et un lanceur placé latéralement devant le but adverse. Les joueurs de champ de l'équipe A démarrent pour marquer de la tête sur le lancer de leur coéquipier. Un joueur de l'équipe B se tient dans le but. Puis l'équipe B tente de marquer de la tête.



Changer régulièrement de lanceur. Quelle équipe marque le plus de buts de la tête?

## Variantes

- Modifier l'endroit du lancer.
- Adapter la taille des buts.

## Coaching

- Transition rapide.
- Démarquage.
- Prise d'initiative, courage, détermination.
- Choix de la technique de jeu de tête.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO