

# Football – Jeu de tête: Prolongation d'un ballon de la tête

Une prolongation d'un ballon de la tête permet de surprendre les défenseurs. Les joueurs entraînent ce coup sans pression adverse.

- Courir sous le ballon.
- Frapper le ballon avec la partie supérieure de la tête avec une légère détente verticale.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**