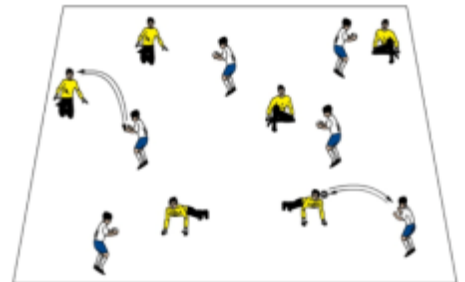


# Football – Jeu de tête: Préformation – Introduction: Coordination du jeu de tête

Au cours de cet exercice, les joueurs prennent conscience des modèles de mouvement. Ils renforcent également les muscles du 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 et 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