

# Football – Jeu de tête: Coup de tête avec course d'élan et saut d'appel sur une jambe (après un centre)

Dans cet exercice, initié par un centre, les joueurs frappent le ballon après une course d'élan et un saut d'appel sur une jambe.

- Effectuer une course d'élan dynamique.
- Sauter, lever les bras, pencher le haut du corps en arrière (mouvement d'élan), inspirer et garder l'air, menton sur la poitrine.
- Contracter les muscles du cou et conduire le haut du corps de façon dynamique en avant; expirer avec force et frapper le ballon du front.
- Suivre le ballon du regard et terminer le mouvement.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO