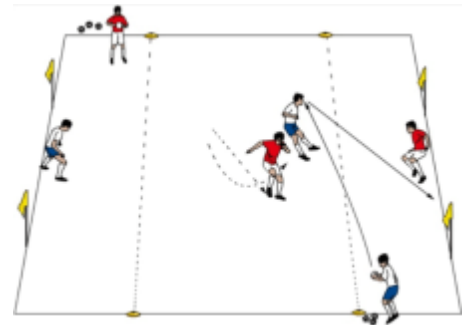


# Football – Jeu de tête: Préformation – Exercice analytique: Coup de tête à 1:1 (2:1) après lancer, avec gardiens

Cet exercice, dont l'objectif est de conclure de la tête, requiert de la prise d'initiative, du courage et de la détermination.

Terrain de dix mètres avec deux buts formés par des piquets. Par équipe: un gardien, un joueur de champ et un lanceur placé latéralement devant le but adverse. Le joueur de champ de l'équipe A part pour marquer de la tête sur le lancer de son coéquipier. Puis l'équipe B tente de marquer de la tête.

Rotation après cinq attaques par joueur. Quelle équipe marque le plus de buts de la tête?



## Variantes

- Modifier l'endroit du lancer.
- Adapter la taille des buts.
- Laisser le gardien participer à l'attaque (2:1).

## 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