

Football – Jeu de tête: Préformation – Introduction: Coups de tête en cercle

Dans cet exercice, l'accent est mis sur des ballons précis de la tête en mouvement. Les enfants acquièrent l'expérience du mouvement et ils activent les muscles spécifiques.

La moitié des joueurs forment un cercle et disposent chacun d'un ballon. Les joueurs à l'intérieur courent vers un joueur extérieur et demandent le ballon. Ils renvoient le ballon lancé de la tête. Inverser les rôles après environ dix exécutions par joueur. Prévoir des ballons de réserve.



Variantes

- Exécuter le coup de tête en sautant.
- Reculer de deux mètres après le premier coup de tête et exécuter un deuxième coup de tête depuis cette position.

Coaching

- Encourager, créer l'ambiance, féliciter.
- Rechercher la disposition mentale.
- Corriger ou interrompre encore très peu les joueurs durant cette phase de l'entraînement.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO