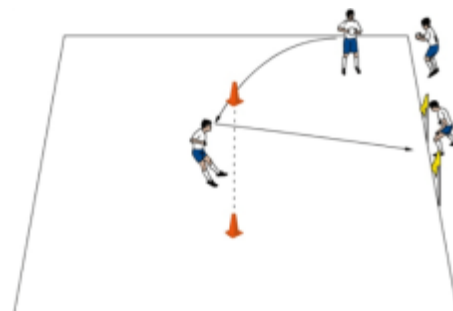


# Football – Jeu de tête: Préformation – Exercice analytique: Coup de tête sur petit but

Dans cet exercice, les enfants apprennent à conclure une action de la tête. Ils entraînent leur technique et développent la conscience de leur corps tout en s'amusant.

Terrain avec un petit but formé par des piquets (deux mètres). Ligne définie à six mètres devant le but. Un joueur derrière le but (qui récupère le ballon) et deux lanceurs à côté du but. Le joueur placé derrière la ligne définie essaie d'envoyer dans le petit but les ballons qui lui sont lancés. Rotation après dix essais.



## Variantes

- Modifier la position des lanceurs (côté du but, angle).
- Effectuer le coup de tête après un saut.
- Faire en sorte que le ballon touche le sol devant le but.

## Coaching

Identifier, avec les joueurs, les facteurs de réussite et essayer de les ressentir:

- Prendre l'élan avec le haut du corps loin en arrière et inspirer profondément.
- Contracter la musculature de la nuque et du cou au maximum.
- Conduire le haut du corps énergiquement vers l'avant et frapper le ballon avec le front.
- Augmenter la pression sur le ballon en interrompant l'expulsion violente de l'air dans la gorge.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO