

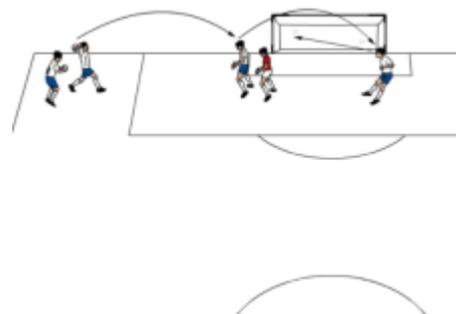
Football – Jeu de tête: Formation – Exercice analytique: Prolongation de la tête 2

Avec cet exercice, les jeunes sont capables de prolonger un ballon de la tête pour se créer une action de but. Une bonne évaluation de la trajectoire aérienne est indispensable.

Un passeur se tient prêt entre la ligne de touche et la ligne latérale des 16 mètres. Au premier poteau se tiennent un attaquant et derrière lui un défenseur. Au second poteau, à l'affût, se tient un autre attaquant.

Le passeur lance le ballon au premier poteau vers l'attaquant qui prolonge de la tête. Le joueur au second poteau exploite cette passe par un coup de tête.

Eventuellement permutation des postes des joueurs après dix lancers. Plusieurs passages.



Variante

- Modifier les distances (si le lanceur a la force nécessaire, exécuter le lancer depuis la ligne de touche).

Coaching

- Frappe du ballon avec la partie supérieure de la tête lors de la prolongation vers l'arrière.
- Timing/Positionnement sous le ballon.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO