

Football – Jeu de tête: Coup de tête en position debout avec rotation (après un lancer)

Dans cet exercice, les joueurs entraînent le coup de tête en position debout avec rotation, suite à un lancer effectué par un coéquipier.

- Observer la trajectoire du ballon.
- Pencher le haut du corps en arrière et lever les bras, 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 avec rotation (amener la tête entre les mains); 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