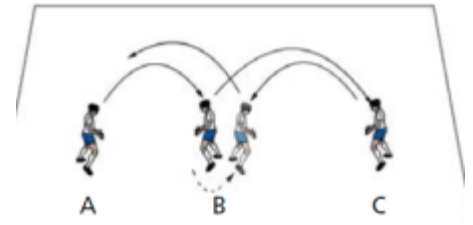


Football – Jeu de tête: Formation – Exercice analytique: Prolongation de la tête 1

Grâce à cet exercice, les jeunes apprennent à prolonger le ballon de la tête. Timing et technique sont essentiels.

Trois joueurs sont sur une ligne. La distance entre les joueurs est d'environ cinq mètres. A joue de la tête vers B qui de la tête prolonge en arrière vers C puis se tourne vers C. C joue de la tête vers B qui de la tête prolonge en arrière vers A.



Permutation des positions de joueurs après dix passes du joueur central. Deux à trois passages.

Variante

- Modifier les distances.

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