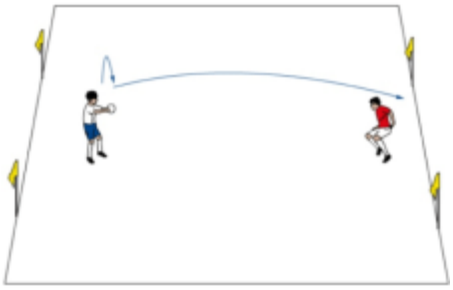
Football – Jeu de tête: Préformation – Exercice analytique: Coup de tête à 1:1 en lançant soi-même le ballon

L'accent dans cet exercice est mis sur la conclusion de la tête en position debout et l'apprentissage par le jeu de la technique. Les enfants prennent aussi conscience de leur corps.

Terrain d'environ six mètres avec deux buts formés par des piquets. Le joueur A lance le ballon en l'air et, debout, frappe de la tête vers le but défendu par B. B essaie à son tour de marquer de la tête. Qui marque le plus de buts en quatre minutes? Prévoir des ballons de réserve.



Variante

- Adapter la taille des buts et la distance aux joueurs.

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