

Football – Jeu de tête: Formation – Introduction: Mobilisation, stabilisation/renforcement

Préparation ciblée de la musculature et stabilisation/renforcement du tronc sont les objectifs de cet exercice.

Exercices individuels. Exécution des six premiers exercices. L'exercice 4 peut être remplacé par les exercices 7 et 8 avec partenaire ou par l'exercice individuel 9. Deux séries de 10 à 15 répétitions.

→ [Exercices de mobilisation et de renforcement](#)



Coaching

- Veiller à une bonne qualité d'exécution.
- Description des points essentiels.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO