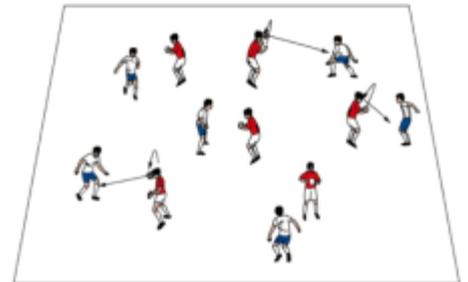


Football – Jeu de tête: Préformation – Introduction: Toucher par un coup de tête

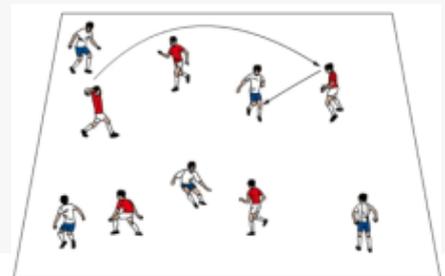
Cet exercice aide les jeunes et les débutants à se familiariser par le jeu à l'entraînement du jeu de tête.

Deux équipes. Tous les joueurs d'une équipe ont un ballon dans les mains. Durant un laps de temps défini, chaque joueur tente par un coup de tête de toucher le plus d'adversaires possible.



Variante

L'équipe en possession du ballon n'en a qu'un à disposition. Passes par des lancers, touchers de l'adversaire par jeu de tête.



Durée du jeu/Intensité

- Chaque équipe a le ballon durant 60 à 90 secondes.
- En alternance deux répétitions.
- Evaluation: bilan personnel/bilan d'équipe.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO