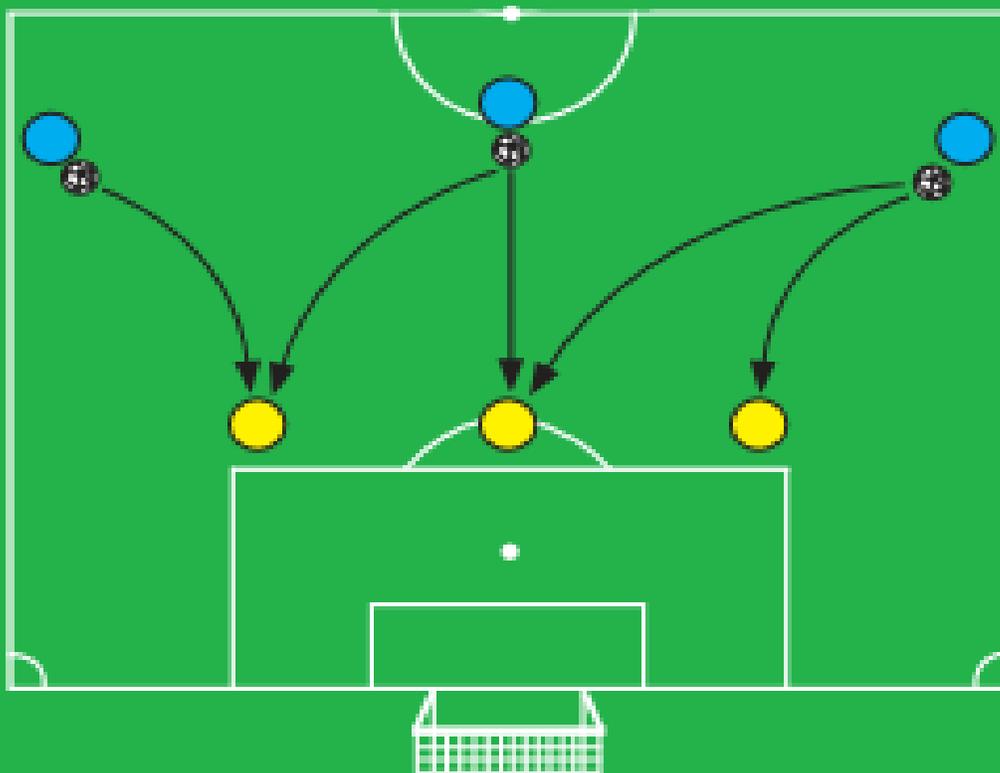


ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE ; LE JEU DE TÊTE DÉFENSIF *(U12 et +)*



Organisation :

- ✓ 6 à 8 joueurs.
- ✓ 3 défenseurs et 3 passeurs.
- ✓ Ballons.

Points de correction :

- ✓ Frapper avec le haut du front
- ✓ Attaquer le ballon (être celui qui frappe et non l'inverse).
- ✓ Travailler avec le haut du corps (Dos, épaules et bassin).
- ✓ Orienter les épaules.
- ✓ Sortir la tête des épaules.
- ✓ Cou contracté.
- ✓ Dos arqué (effet de ressort).
- ✓ Frapper en avançant (idéalement).

Règles :

Déroulement :

- ✓ Les 3 défenseurs dans leur zone.
- ✓ Alternativement, les passeurs jouent le ballon à un défenseur qui renvoie de la tête.
- ✓ Varier les trajectoires et la direction du renvoi de la tête.
- ✓ Le passeur joue le ballon en volée, puis avec une frappe longue.

Variante :

- ✓ Avec défenseurs en opposition, puis en duel.
- ✓ En récupération, passes de la tête à 3 joueurs, puis à 6 en mouvement.