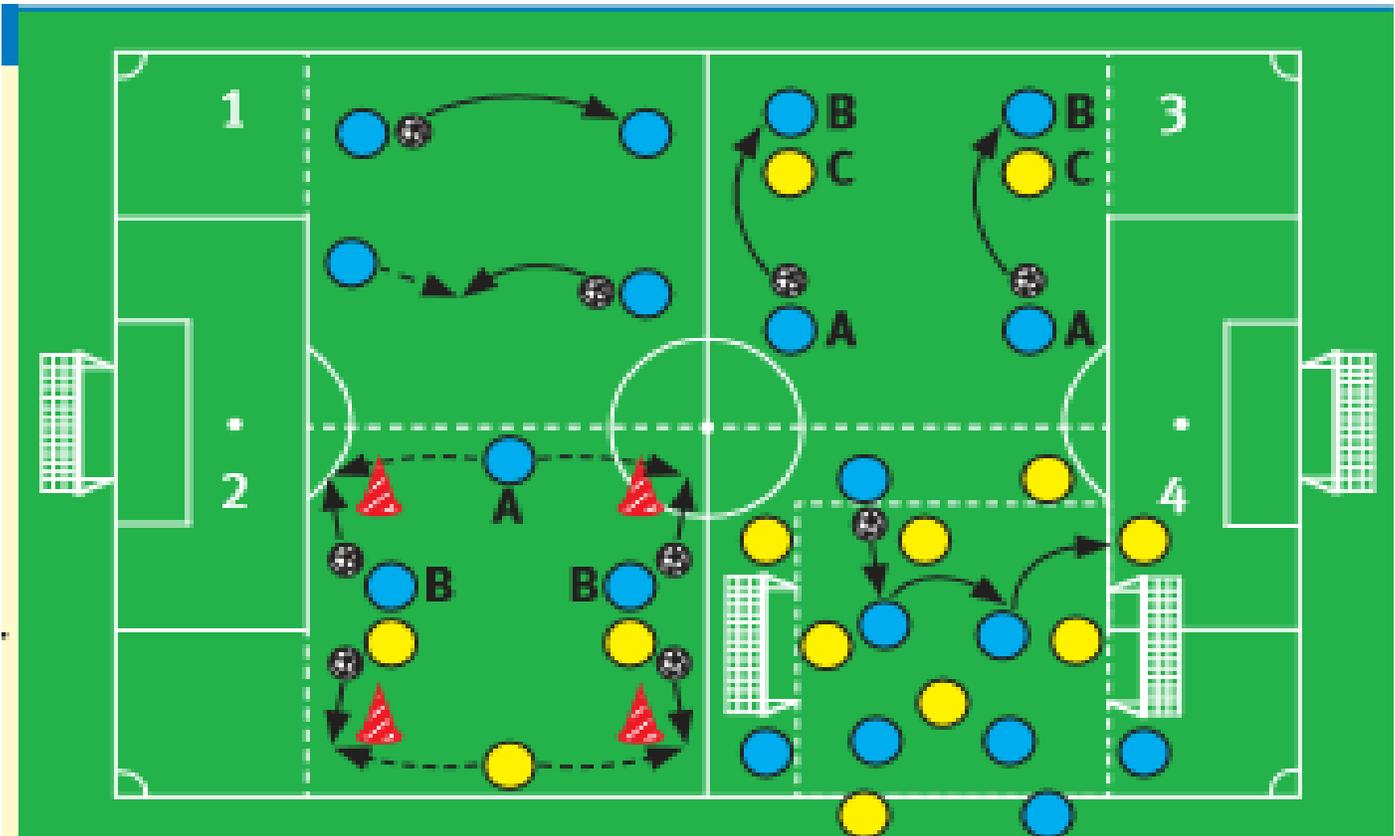


ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE ; LE JEU DE TÊTE *(U12 et +)*



Organisation :

- ✓ 4 à 6 joueurs par atelier
- ✓ Terrain délimité en 4 zones (1, 2, 3, 4) + 2 buts
- ✓ Ballons et cônes

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 :

1. Lancer le ballon et le joueur remet de la tête (sans sauts; saut des 2 pieds; avec élan), aussi en se déplaçant.
2. Lancer le ballon sur le joueur qui se déplace derrière les cônes (varier l'attaque du ballon).
3. Lancer le ballon par-dessus le joueur en opposition passive. Jeu de têtes avec détentes et frappes variées (au sol; de dégagement).
4. Jeu
 - I. 4 v4 avec appuis et 2 buts (sans GK).
 - II. Jeu avec les mains (1 pt si remise de la tête sur 1 appui; 2 pts si frappe de la tête dans le but).

Variante :

- ✓ Le lancer du ballon se fait avec les pieds.