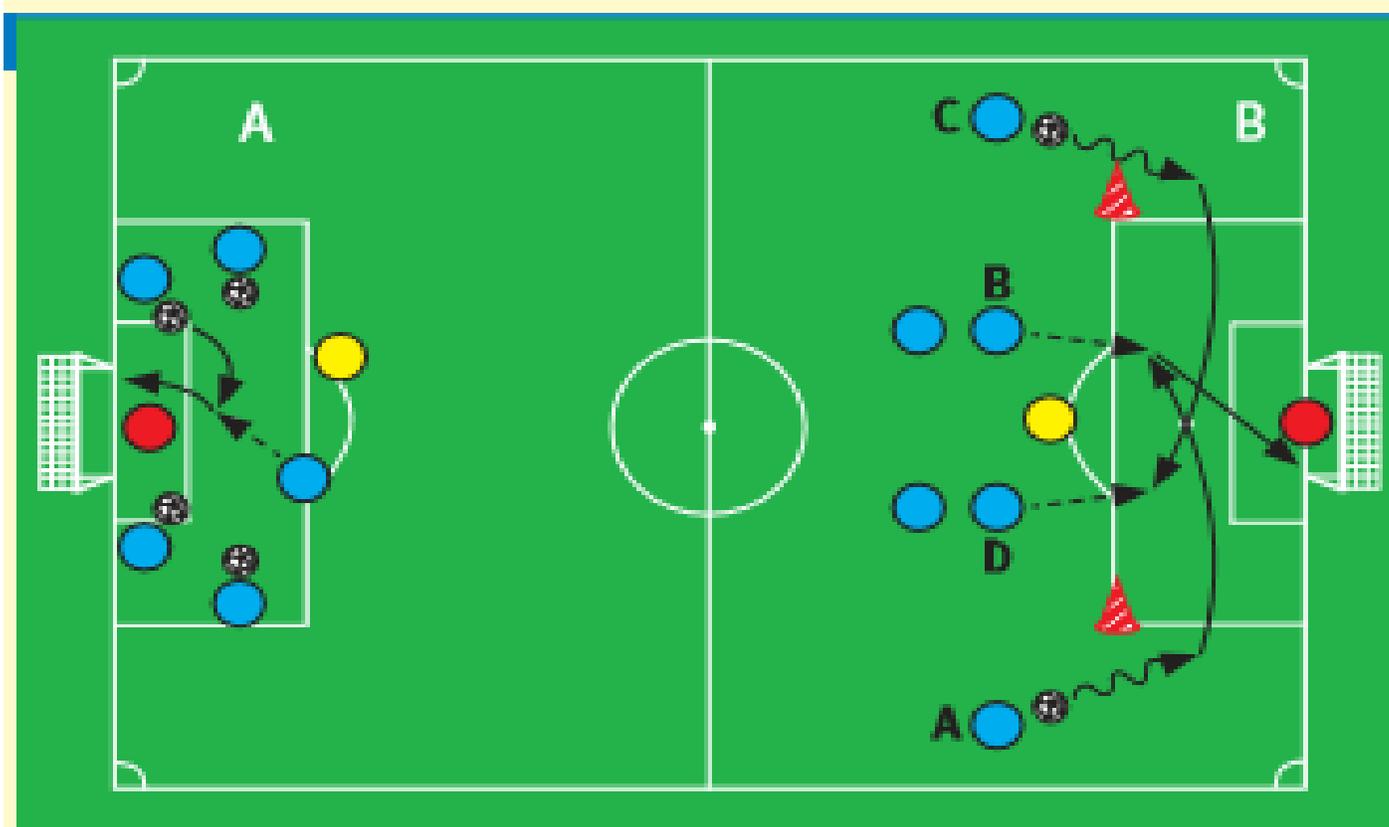


ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE ; LE JEU DE TÊTE OFFENSIF *(U12 et +)*



Organisation :

- ✓ 5 à 6 joueurs par exercice + GK.
- ✓ 2 appuis neutres qui centrent.
- ✓ Surface délimitée.

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 :

- ✓ Le gardien joue toujours sur 1 appui qui centre (alternativement) sur un des buts. Les attaquants cherchent à marquer de la tête.
- ✓ Si un défenseur renvoie, le jeu repart du gardien.

Variante :

- ✓ Avec les gardiens dans les buts.
- ✓ Après le centre et la reprise de la tête, s'il n'y a pas de but, le jeu se poursuit normalement.
- ✓ Agrandir la surface de jeu pour prolonger les centres.