

# THEME : Perfectionnement gestuel jeu de tête.

## Préparation :

(a) matériel : 1 ballon par joueur (14)

(b) : lieu d'évolution : devant le but (surface de réparation)

(c) : durée de la séance : 45'

Page (1) 15' échauffement

Page (2) 20' recherche trajectoire longues+ jeu devant le but

Page (3) 10' jeu

## Description des exercices.

(a) 1 b chacun, conduite lever le b (à la main) contrôler de la tête + enchaînement au sol.

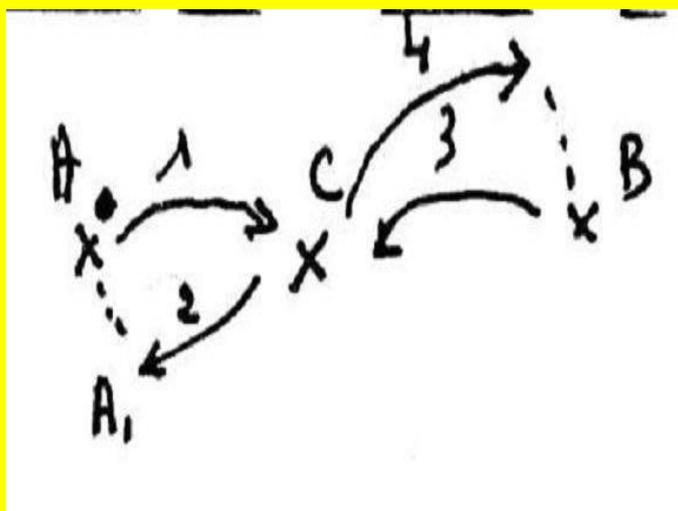
(b) jonglage tête.

(c) jonglage tête en déplacement face au but et frappe.

(d) jonglage à deux garder le ballon le plus longtemps possible,

(e) jonglage à deux le renvoyer au 2em contact

(F) à trois (2 b à chaque extrémité) le joueur du centre renvoie alternativement les b sur les cibles (A B) en déplacement pour faire varier les trajectoires des retours du joueur C  
L'exercice se fait joueur C en suspension lors des renvois ou combiné.

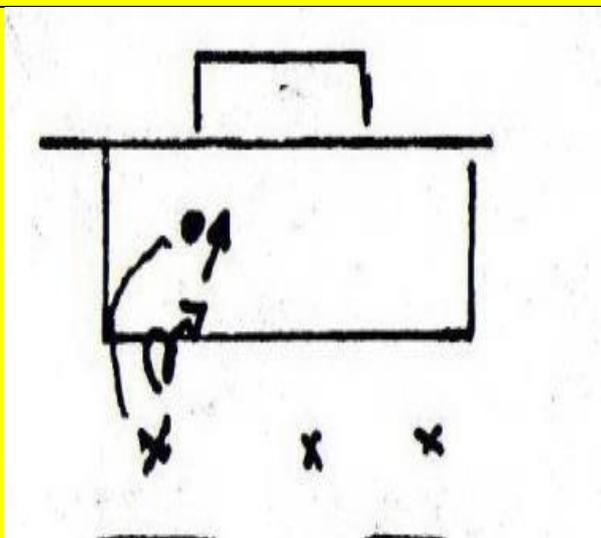


## Objectifs :

Prise de contact avec la surface de contact (Tête)

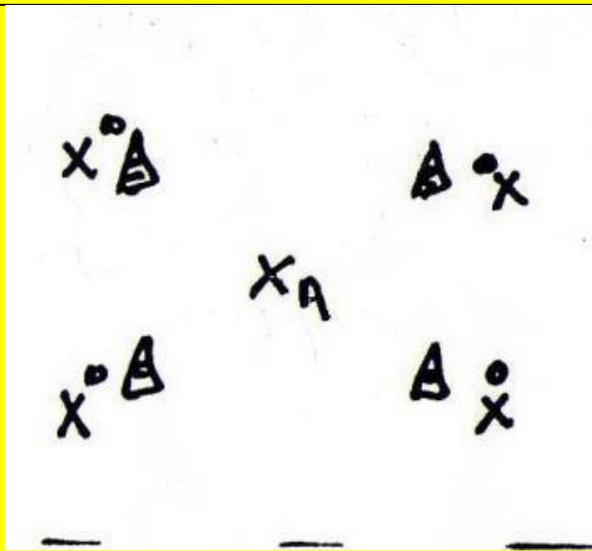
Echauffement généralisé.  
Recherche de l'«armer

(G) 1 b par joueur, le lance en l'air devant lui, effectue une roulade avant et reprend le b de la tête avant que celui-ci ne touche le sol



Vaincre l'appréhension de la chute tête plongeante. Travail de coordination

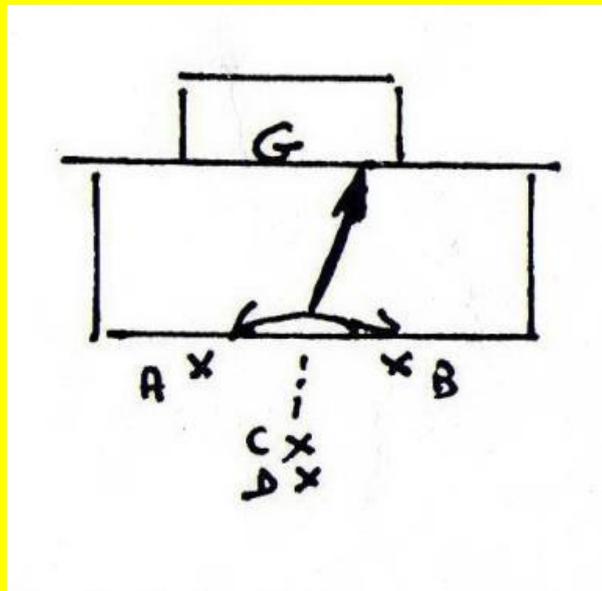
(h)  
 Défendre son carré à la tête. Le joueur (A) essaie de sortir les ballons envoyés par les joueurs extérieurs. L'ordre des lanceurs est établi. Varier les trajectoires des lancers.



Objectif :

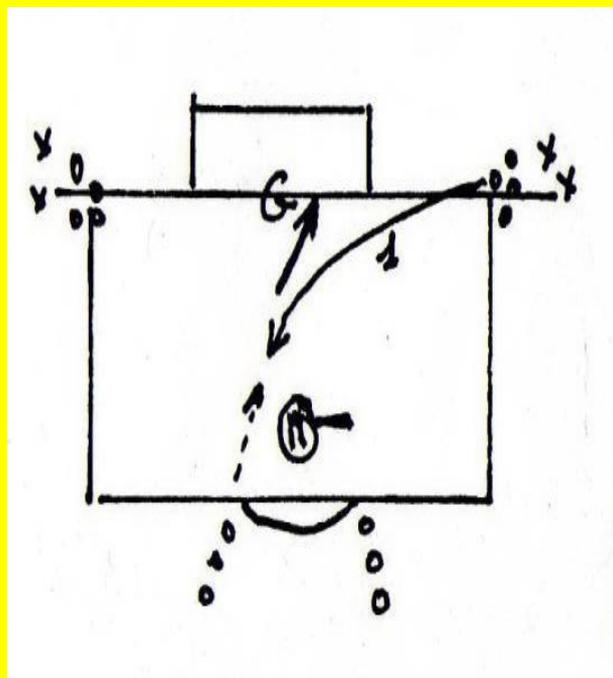
Vivacité.

(i)  
 1 G sur la ligne  
 2 joueurs A et B 1 ballon juste en dehors des 6 m une colonne en C D E .les joueurs A et B échangent le ballon à la tête. Le joueur C (au moment opportun intercepte le b de la tête et essaie de le mettre directement dans le but.



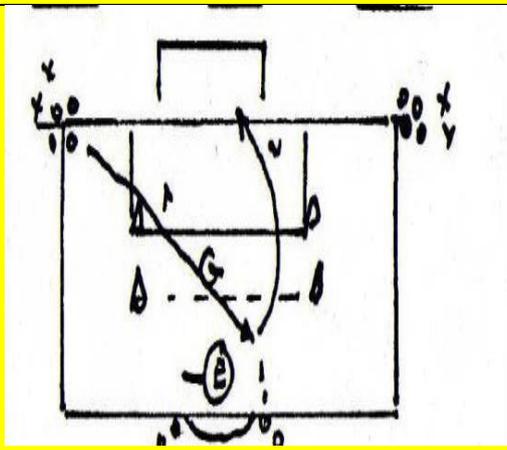
Travail d'interception et de finition (tir au but). peut se faire aussi dans l'autre sens. Travail d'interception défensive et de relance.

(2a) jeu offensif  
 1 G 2 source de ballon (intersection des 18m et ligne de but : angle d'attaque favorable au centre en retrait) 2 colonnes d'attaquants (intersection lune 18m) Entraîneur devant les attaquants. Au signal (starter visuel), la source désignée envoie un b à un joueur de la colonne opposé qui frappe au but



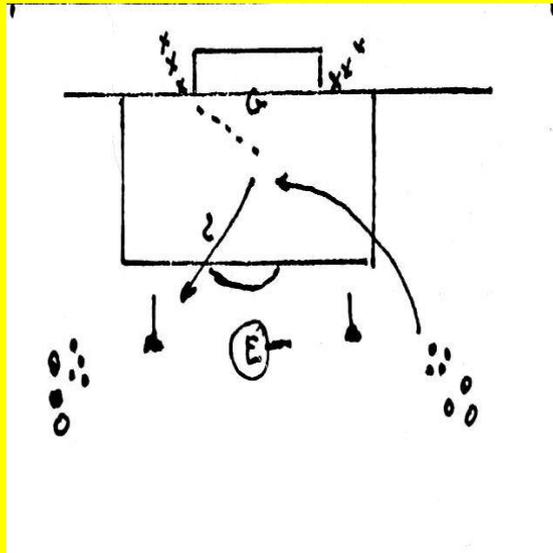
Jeu de tête offensif (trajectoire plus longues) plus disponibilité psychique, (travail d'attention et de réaction) chaque joueur fait 7 à 10 fois l'exercice.

(b)  
1 G dans une zone en avant des 6m Idem exercice (a) mais chercher à lobber le G



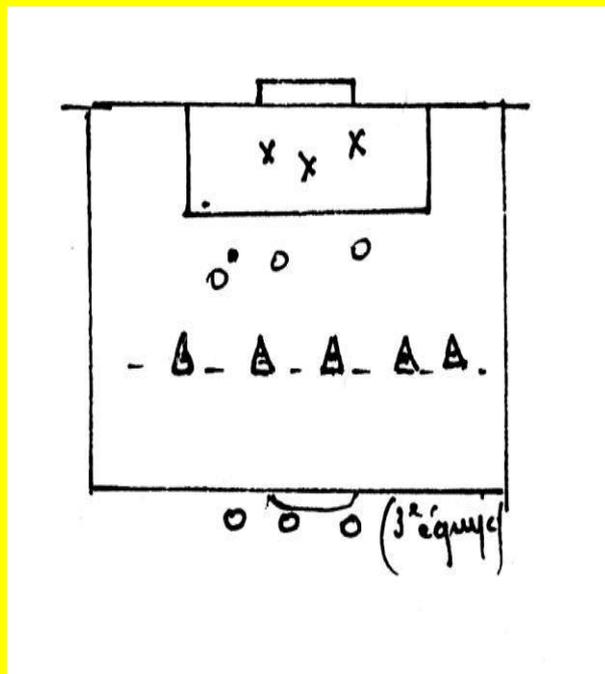
Objectif :  
  
Recherche d'une trajectoire lobée (dosage musculaire)

(2b) Jeu défensif  
Idem que l'exercice (2a) mais ce sont les défenseurs X qui travaillent le jeu de tête avec relance côté opposé. (cible figuré par un poteau constric foot)  
Variante : présence d'un attaquant flottant (duel aérien)



Jeu de tête défensif  
Relance souci d'orientation du renvoi  
Opposition.

Jeu. 1 but : 3 joueurs (X) dans la surface de but qui défendent à la tête uniquement.  
3 joueurs (O) en dehors de la surface de but qui essaient de marquer de la tête.  
3 joueurs en attente hors des 18m forment la 3ème équipe.  
Rotation : déf devient Att celle qui attendait devient déf.  
Variante : valoriser les défenseurs qui réussissent à renvoyer au delà des plots



Valorisation du geste défensif  
Recherche de puissance dans la frappe.