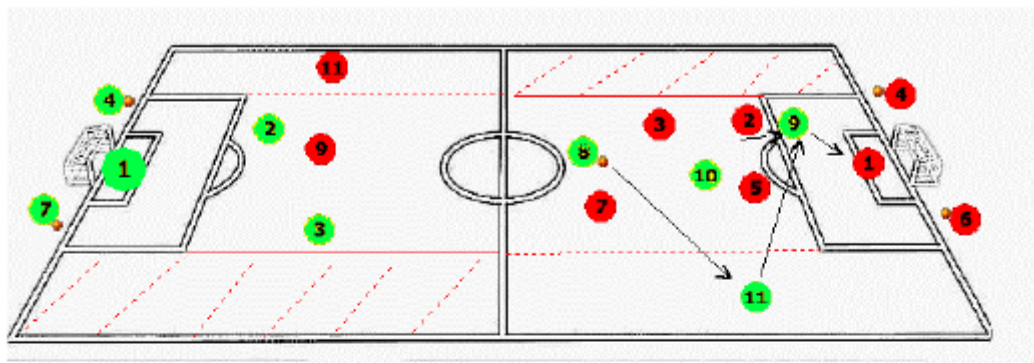


EXERCICE DE JEU DE TETE OFFENSIVE SUR CENTRES

Par Michel brahmi (US Caderousse)



2 équipes de 5 joueurs + 1 gardien + 1 appui.

Terrain de 50mx60m (demi terrain en largeur) avec 2 buts.

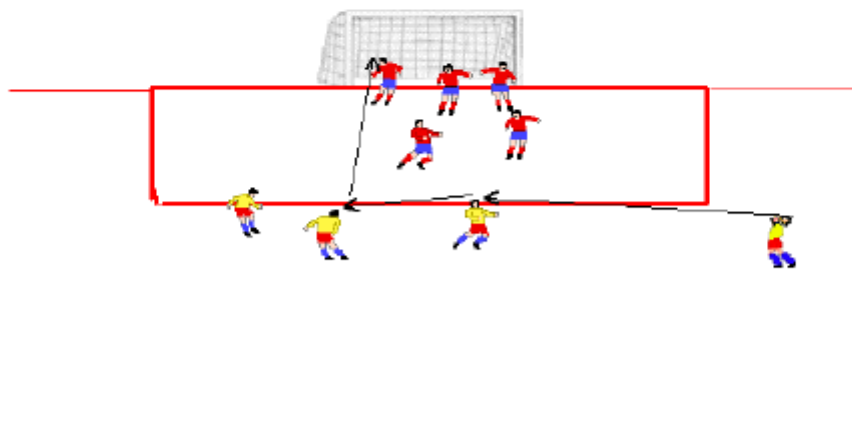
Sur chaque terrain est définie une zone latérale réservée au centreur et une zone annulée.

2 joueurs de chaque équipe derrière la ligne de but relance le jeu sur les ballons sortis ou dans la zone interdite.

Les joueurs doivent marquer uniquement de la tête sur centre du partenaire en zone latérale protégée. Le jeu se déroule en 2 touches de ballons maximum (voire 3 suivant le niveau technique des joueurs).

Les joueurs derrière le but changent toutes les 3 mn.

EXERCICES DE TETES DEFENSIVES ET OFFENSIVES



2 équipes de 5 joueurs.

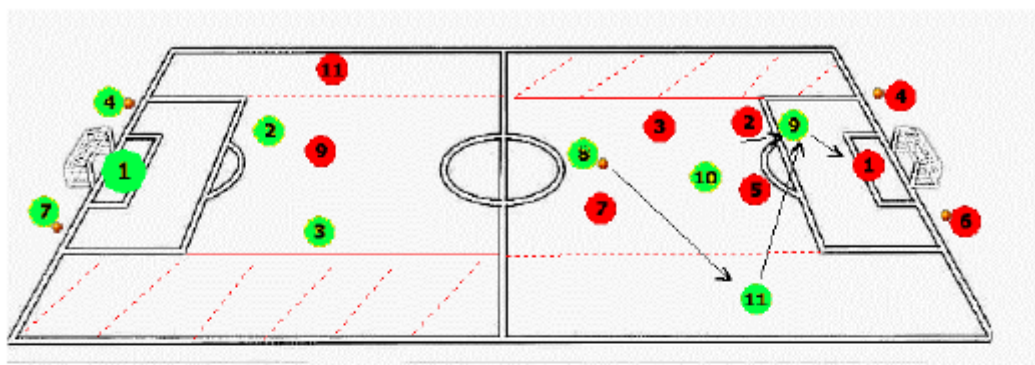
5 dans la zone des 6m défendent leur but **uniquement** avec la tête

L'autre équipe (cantonée au reste des 18m) essaie de marquer de la tête sans rentrer dans la zone des rouges.

Au bout de X tentatives, on change les équipes de rôle.

EXERCICE DE JEU DE TETE OFFENSIVE SUR CENTRES

Par Michel brahmi (US Caderousse)



2 équipes de 5 joueurs + 1 gardien + 1 appui.

Terrain de 50mx60m (demi terrain en largeur) avec 2 buts.

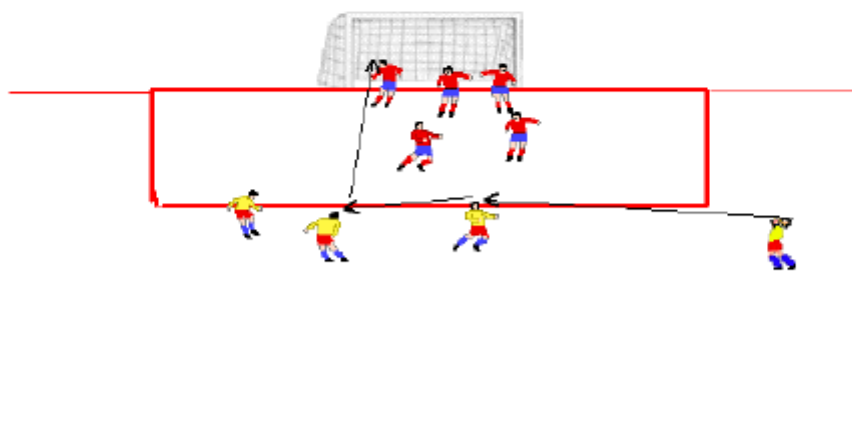
Sur chaque terrain est définie une zone latérale réservée au centreur et une zone annulée.

2 joueurs de chaque équipe derrière la ligne de but relance le jeu sur les ballons sortis ou dans la zone interdite.

Les joueurs doivent marquer uniquement de la tête sur centre du partenaire en zone latérale protégée. Le jeu se déroule en 2 touches de balles maximum (voire 3 suivant le niveau technique des joueurs).

Les joueurs derrière le but changent toutes les 3 mn.

EXERCICES DE TETES DEFENSIVES ET OFFENSIVES



2 équipes de 5 joueurs.

5 dans la zone des 6m défendent leur but **uniquement** avec la tête

L'autre équipe (cantonée au reste des 18m) essaie de marquer de la tête sans rentrer dans la zone des rouges.

Au bout de X tentatives, on change les équipes de rôle.