

**10. FRAPPE DE LA TÊTE**

**OBJECTIFS :** Frapper le ballon le plus haut possible avec précision

**FACTEURS CLÉS**

- **MEMBRES SUPÉRIEURS**
  - Les deux bras sont en extension
  - Les coudes sont fléchis
- **MEMBRES INFÉRIEURS**
  - Les pieds sont distancés à la largeur des épaules
  - Un pied est légèrement avancé
  - Les genoux sont légèrement fléchis
  - Les deux jambes restent au sol
- **TRONC ET TÊTE**
  - Le ballon est frappé avec le front, le cou est bloqué
  - La tête se déplace avec la cible en ligne
  - Plus la frappe est en dessous du ballon et plus le ballon monte dans les airs
  - Plus la frappe est en dessus du ballon et plus le ballon se dirige vers le sol
  - Il y a une forte contraction des abdominaux
  - Une fois le mouvement amorcé, la tête et le tronc se déplacent de l'arrière vers l'avant
  - Il y a transfert du poids de l'arrière vers l'avant
- **MOUVEMENT**
  - Le joueur se déplace vers la direction recherchée
  - Le mouvement est initié à partir d'un recul du tronc et de la tête
  - Le regard doit être concentré vers le ballon
  - Le pied avant pointe dans la direction recherchée
  - Lors du contact, le poids passe de la jambe arrière à la jambe avant