

11. FRAPPE DE LA TÊTE AVEC DÉTENTE VERTICALE

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 sont en extension
- **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