

33. JONGLERIE DE LA TÊTE

OBJECTIFS : Conserver le ballon en l'air
Maîtriser le contrôle du ballon avec la tête

FACTEURS CLÉS

- **JAMBES**
 - Les deux pieds restent au sol
 - Les genoux sont fléchis
- **TÊTE**
 - Le regard est tourné vers le ballon
 - La tête est penchée en arrière de manière à ce que le front soit parallèle au sol
- **TRONC ET BRAS**
 - La contraction des abdominaux permet de frapper le ballon
 - Les bras sont fléchis vers l'avant
- **MOUVEMENT**
 - Le ballon est frappé vers le haut avec le front