

# Football – Jeu de tête: Formation – Global Jeu 2: Jeu de centres

Ce jeu permet de clore la partie principale d'un entraînement du jeu de tête. Il met à contribution simultanément attaquants et défenseurs.

Le terrain comporte une surface de réparation deux fois plus grande. Deux gardiens défendent les deux buts de taille normale. Deux équipes s'affrontent sur le terrain et deux centreurs se tiennent de chaque côté à l'extérieur du terrain.

Le gardien dégage toujours sur le joueur extérieur le plus avancé qui remet pour le centreur. Celui-ci centre dans les 16 mètres. Changement des centreurs.



## Coaching

- Chemins de course (offensifs).
- Evaluation de la trajectoire aérienne, timing.
- Mentalité de gagnant.

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO