

MANUEL D'ENTRAÎNEMENT

# Spécifique attaquants

Notions de base et exercices



Antonio Antonazzo

[antonio.antonazzo@bluewin.ch](mailto:antonio.antonazzo@bluewin.ch)

Juin 2021

## Table des matières

1. Avant-propos.....	3
2. Généralités.....	4
3. Objectifs.....	6
4. Tirer au but.....	7
5. Entraînement.....	8
6. Coaching.....	10
7. Exercices.....	11
- Exercices analytiques (1-35).....	12
- Jeu global (36).....	49



## 1. Avant-propos

Eloigné des terrains suite aux mesures sanitaires décrétées dans le cadre de la lutte contre le Covid-19, j'en ai profité pour me replonger dans la documentation rassemblée depuis des années sur le thème de l'entraînement spécifique des attaquants.

J'ai ainsi réuni mes connaissances acquises à travers les lectures, les recherches sur internet, les notes prises lors des séances d'autres entraîneurs, les discussions informelles avec des instructeurs, ainsi que celles issues de mes expériences comme joueur et entraîneur de juniors et d'actifs.

La variété et la richesse de ce matériau associées à l'idée de pouvoir partager des connaissances et des réflexions sur le sujet m'ont incité à composer le présent fascicule afin d'y présenter des aspects, des situations, des gestes qui paraissent essentiels pour l'entraînement des attaquants, joueurs adultes lorsque la réussite leur sourit mais tant décriés lorsqu'ils tirent à côté des buts.

A travers cette démarche, je souhaitais également relever l'importance que peuvent revêtir les séances spécifiques et ciblées dans la progression du joueur, et, proposer un choix d'exercices variés et propres à ce type de séances, faciles à mettre en place, mais qui bien souvent, faute de temps ou d'entraîneurs disponibles, restent réservés aux catégories « élites ».

La première partie de ce document contient des notions théoriques alors que la deuxième, plus illustrée, est composée d'exercices découverts et recopiés ici et là, quelquefois notés au bord d'un terrain sur des post-it de fortune, inventés ou adaptés lors de mes entraînements.

En espérant que ce manuel saura susciter l'intérêt d'autres entraîneurs et d'autres passionnés, je vous souhaite une bonne lecture et un bon entraînement.



## 2. Généralités

▪ En football, l'importance de l'entraînement spécifique est aujourd'hui unanimement reconnue. Les séances personnalisées prennent tout leur sens pour les attaquants qui sont souvent des joueurs décisifs dans le résultat d'un match. Grâce à ces entraînements en groupe restreint, les joueurs peuvent bénéficier d'exercices différenciés, plus individualisés et s'approprier ainsi la technique propre du poste. Dans un entraînement spécifique sur le centre et le tir au but par exemple, un attaquant va s'exercer aux gestes techniques et aux aspects tactiques liés à cette situation de jeu.

### ▪ L'attaquant

- Positionné à la pointe de l'équipe, son rôle est de finaliser le jeu offensif. De préférence, en marquant des buts.
- Finisseur ou joueur créatif, avant-centre buteur, attaquant pivot qui sert de point d'appui et de remiseur ou ailier de débordement (dont l'évolution du poste l'amène de plus en plus à renforcer l'axe du terrain) ; cette diversité de styles et de rôles, souvent en relation avec les caractéristiques physiques, les capacités techniques et le style de jeu, définit le poste d'attaquant.
- Des qualités de :
  - finition (concrétiser, marquer des buts)
  - maîtrise des différentes manières de tirer au but
  - sens du placement et sens du but (être au bon endroit au bon moment)
  - maîtrise du ballon dans peu d'espace (enchaînement rapide du contrôle et du tir au but)
  - capacité de s'imposer dans les duels, dans les dribbles
  - jeu de remise en 1 touche de balle
  - vitesse (de pensée, de prise d'information, de décision et d'exécution)
  - explosivité (être rapide sur les premiers appuis, faire la différence dans les premiers mètres)
  - détermination, courage, efficacité, créativité, audace...

- **Le jeu en attaque** (l'animation offensive d'une équipe) varie en fonction des qualités et de la complémentarité des joueurs offensifs, de l'organisation tactique choisie par l'entraîneur (en jouant avec 1, 2 ou 3 attaquants), de l'adversaire ou de l'évolution d'un match.

*« L'organisation de jeu est fondamentale. C'est une façon d'occuper l'espace et de trouver les relations entre les joueurs. Dans mon 4-4-2, les 2 attaquants doivent nécessairement avoir des profils différents. En phase offensive, ils ne sont jamais sur la même ligne. Un joue plus en décrochage et l'autre plus en profondeur. »*

Christian Gourcuff, entraîneur du FC Lorient (2003 à 2014).

### ▪ Temps et espace : jouer très vite dans très peu d'espace

Dans un football toujours plus rapide et intense, un attaquant, confronté à la qualité individuelle des défenseurs ainsi qu'à leur organisation collective, doit, pour marquer des buts, penser et agir plus vite que ses adversaires.

*« En moyenne, un défenseur, quand il a le ballon, a une ou deux secondes pour prendre une décision. Dans les vingt derniers mètres, un attaquant, confronté à la pression défensive adverse, n'a qu'un ou deux dixièmes. Il doit donc faire preuve de justesse technique dans un espace restreint et sous une contrainte de temps très serrée. »*

Arsène Wenger, entraîneur d'Arsenal FC (1996 à 2018).

### ▪ En quelques buts

- les meilleurs attaquants du monde ont un taux de réussite de 20 % (1 but sur 5 tentatives)
- 85 % des buts sont marqués depuis l'intérieur de la surface de réparation
- 70 % des buts sont marqués sur un tir direct et 15 % sur un contrôle suivi d'un tir (85 % des buts sont marqués en maximum 2 touches de balle)
- 40 % des buts sont marqués sur des coups de pied arrêtés (coups francs directs ou indirects, corners, penaltys)
- 18 % des buts sont marqués de la tête

Source : Opta Sports



### 3. Objectifs

- Valoriser les joueurs en leur proposant un entraînement supplémentaire lié à leur poste.
- Créer une dynamique au sein d'un groupe de travail restreint : dans l'idéal 4 à 6 attaquants et 2 gardiens.
- Optimiser le temps d'apprentissage : les joueurs touchent plus souvent le ballon (élément clé de l'apprentissage technique) et peuvent bénéficier de corrections individualisées et plus précises d'un entraîneur plus présent.
- Favoriser la mise en place de l'animation offensive de l'équipe : par des attaques placées ou construites face à un adversaire organisé ou, après avoir récupéré le ballon, par des actions de contre rapides face à un adversaire désorganisé.
- Appréhender et comprendre la spécificité du poste en apprenant à analyser et à gérer les situations de jeu qui lui sont propres.
- Réviser les gammes et répéter les gestes spécifiques pour les stabiliser et les rendre plus efficaces (répéter un geste améliore et renforce la coordination motrice du joueur).

*« Un attaquant doit répéter, répéter et encore répéter les gestes jusqu'à les automatiser. Quand une situation se produit en match, il doit avoir l'habitude, les bons réflexes, les repères et son geste doit être instinctif. »*

Gérald Baticle, entraîneur des attaquants de l'Olympique Lyonnais (2011).

- Améliorer l'efficacité devant les buts (contrôler le ballon et conclure plus rapidement et plus précisément) en exerçant des situations que l'attaquant rencontre régulièrement dans un match.
- S'exercer tactiquement pour échapper au marquage des défenseurs, décrocher, libérer des espaces pour les coéquipiers, avoir le bon placement pour conclure au but.
- Entraîner le mental des attaquants, le développer et le renforcer. Travailler sur la motivation, la concentration et la détermination : « Je veux marquer ! »

*« Il ne faut pas frapper au but pour frapper, mais frapper pour marquer. La priorité est de toujours chercher à cadrer ses tirs, puis le ballon fait le reste. »*

Lionel Rouxel, sélectionneur de l'équipe de France des M16 (depuis 2019).

- Transmettre du plaisir et de la confiance.

*« Renforcer la confiance d'un attaquant qui doute, ce n'est pas seulement des discussions entre quatre yeux et des encouragements. C'est aussi passer plus de temps sur le terrain pour lui permettre de reprendre ses repères et renouer avec le plaisir de marquer des buts. »*

Elie Baup, entraîneur de l'Olympique de Marseille (2012-13).

## 4. Tirer au but

- **Tirer au but** : frapper le ballon en direction du but adverse.
  
- **Le tir est un geste technique lié à plusieurs facteurs** :
  - cognitif (la connaissance) : analyse rapide de la situation - le positionnement du gardien et des défenseurs, où se situe le ballon et le but ? - puis agir en conséquence
  - locomoteur (ensemble des fonctions qui assurent le mouvement) : la coordination nécessaire pour frapper le ballon ainsi que l'ajustement de la course à l'approche du tir
  - décisionnel : l'action de tirer
  
- **Les principales techniques de tir au but** :
  - le tir de l'intérieur du pied : les surfaces de contact se situent autour de l'arête interne du pied. Cette zone est utilisée pour des frappes très précises (comme les passes par exemple) et pour placer le ballon hors de la distance d'intervention du gardien
  - le tir du cou-de-pied : la surface de contact est l'axe médian du pied (au niveau des lacets de la chaussure). Il permet des frappes puissantes, lointaines et quasiment sans effets (rectilignes)
  - le tir enroulé : la surface de contact est la partie avant de l'intérieur du pied. Il permet de marquer un but lorsqu'un obstacle se trouve entre le ballon et le but (un mur lors d'un coup-franc), car le joueur en « brossant » le ballon, va lui donner une trajectoire en arc de cercle. Cette façon de frapper mélange puissance et précision
  - le tir de l'extérieur du pied : la surface de contact est l'arête externe du pied. Ce tir donne un effet latéral au ballon et la trajectoire suit une courbe
  - le tir de la tête (le coup de tête) : la surface de contact est le front. Dans cette exécution, le joueur doit lire la trajectoire du ballon, choisir le bon timing, prendre son élan pour frapper avec précision et/ou puissance



## 5. Entraînement

« Un attaquant, c'est comme un gardien de but. Il lui faut un entraînement spécial pour s'améliorer, pour être en confiance, pour marquer des buts. A l'entraînement avec son équipe, il ne tire que quelques fois au but alors que lors du spécifique, il ne fait que ça. »

Sonny Anderson, entraîneur des attaquants de l'Olympique Lyonnais (2006 à 2011).

- **Durée** : entre 60 et 90 minutes.



- **Tirer au but un maximum de fois**
  - de différentes positions (depuis le centre et depuis des positions excentrées)
  - de différentes distances
  - en utilisant les différentes surfaces de contact (intérieur du pied, cou-de-pied, tête....)
  - en limitant le nombre de touches de balle
- **Faire des parcours techniques courts avec une cible : le but.**
- **Faire des exercices :**
  - qui motivent les joueurs à tirer au but et à marquer
  - simples, proches des situations de jeu en match :
    - enchaînements courts
    - quelques passes
    - conduite du ballon sur quelques mètres et tir au but
  - à l'orée ou à l'intérieur de la surface de réparation (zones du terrain d'où sont marqués 9 buts sur 10) en privilégiant les exercices de finition en 1 ou 2 touches de balle (tir au but direct ou contrôle et tir au but)
  - sans opposition afin de favoriser les gestes de conclusion de l'attaquant
  - avec opposition (présence de défenseurs) afin d'exercer des situations proches des conditions de match (adversaires, vitesse, stress...)

### ▪ Exercices sous forme de :

- tirs au but : directs ou après un contrôle, de près, de loin, après une conduite du ballon, un enchaînement, un dribble, une passe (en retrait, latérale, venant de l'arrière ou en profondeur), une feinte, un one-deux, un duel avec le gardien...
- réceptions de centres : jeu de tête, volée, demi-volée...
- jeu en appui (dos au but) et en soutien (face au but), démarquage (appels et contre-appels), déplacements (course des attaquants)...

### ▪ Exercices sous contrainte de :

- manque de temps (définir un temps limite pour conclure une action)
- manque d'espace (délimiter une surface dans laquelle faire l'exercice)

### ▪ Exercices réalisés en augmentant la difficulté :

- sans aucune opposition
- avec une opposition semi-active (où le défenseur presse l'attaquant sans lui prendre le ballon)
- avec une opposition active ou réelle (où le défenseur et l'attaquant sont en situation de match)
- avec un défenseur qui, au départ de l'exercice, a quelques mètres ou secondes de retard sur l'attaquant

La présence d'une opposition, aussi bien dans la compréhension que dans l'exécution d'un exercice, est un aspect essentiel dans le processus d'apprentissage.

N'introduire des défenseurs que si le principe de l'exercice est bien maîtrisé par les attaquants.



## 6. Coaching

- **La technique (TE) :** le tir au but, la passe, le centre, le contrôle du ballon (sa qualité est décisive dans la surface de réparation)...
  - rechercher la qualité (l'aisance technique et la précision) du geste plutôt que sa puissance
  - s'exercer des deux pieds afin d'améliorer le pied « faible »
  
- **La tactique (TA) :** le démarquage (se libérer du contrôle des défenseurs), les déplacements et les automatismes entre les joueurs, le jeu en soutien et en appui, les combinaisons sur les balles arrêtées, le jeu sans ballon...
  
- **La condition physique (CO) :** la vitesse (de course, de réaction, gestuelle), l'explosivité (accélération, changements de direction, sauts, tirs au but)...
  
- **Le mental (ME) :** la confiance, la motivation, la concentration, la volonté de vouloir marquer des buts...
  
- **Le coaching du tir au but**
  - prendre les informations (regarder les buts, la position du gardien)
  - réduire ses derniers appuis avant le tir (faire des petits pas)
  - être équilibré (rôle des bras)
  - pied d'appui à côté du ballon
  - épaules et pied d'appui orientés vers le but
  - jambe d'appui légèrement fléchie
  - cheville ferme
  - utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
  - regarder le ballon
  - rechercher la précision (cadrer le tir) avant la puissance



## 7. Exercices

- Critères de réussite :

- nombre de tirs au but cadrés
- nombre de tirs au but marqués

- Points de coaching communs aux exercices :

- s'orienter et agir rapidement :

1) prendre les informations (observer) et les traiter :

où est/sont les adversaires (le gardien) ? mes coéquipiers ? le ballon ? le but ?

où sont les espaces ?

quels sont les mouvements ?

2) prendre une décision (faire un choix)

3) agir, exécuter le geste efficace (celui que la situation de jeu exige)

- chercher la précision du tir avant la puissance

- vouloir marquer des buts (être déterminé)

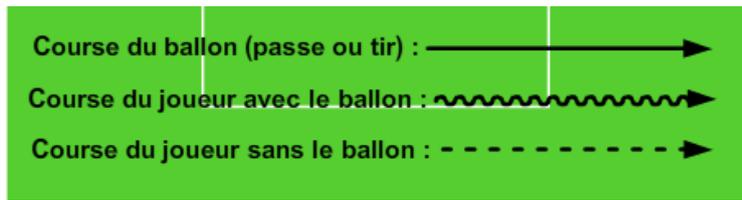
- vitesse



« Dès mon plus jeune âge, ma seule obsession en rentrant sur le terrain a toujours été celle de marquer des buts. Peu importait la manière... ».

Gerd Müller, international allemand de 1966 à 1974.

**Légende :**



**Exercice 1 : passe et tir au but**

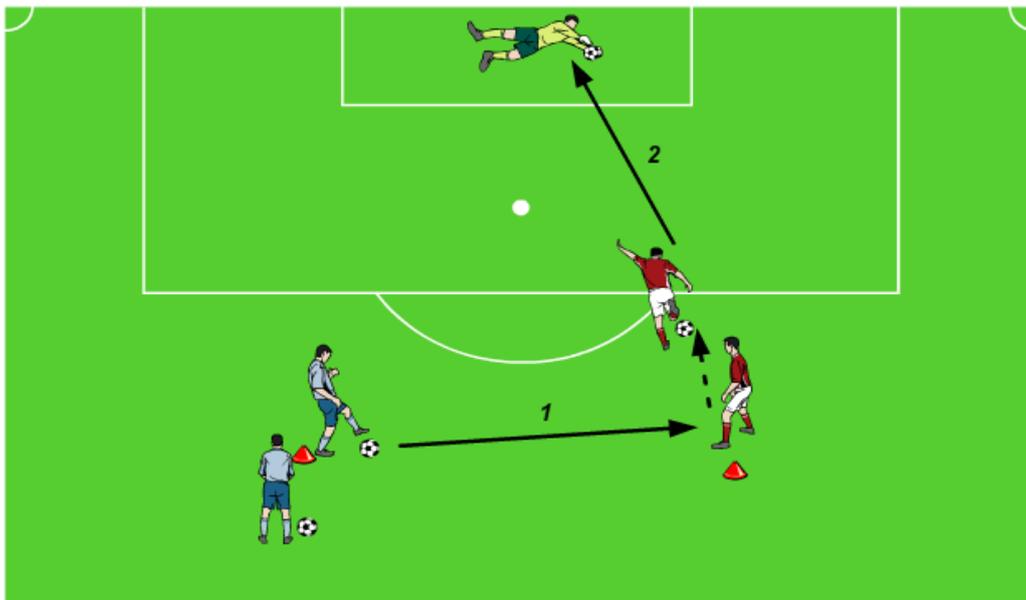
**Description :** passe latérale, contrôle orienté et tir au but

**Variantes :**

- alterner les 2 côtés
- passe latérale vers l'avant et tir au but direct

**Points de coaching :**

- qualité de la passe, du contrôle orienté et du tir au but (la précision avant la puissance)
- prendre les informations (regarder la position du gardien et des buts)
- utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
- marquer des buts



## Exercice 2 : passe et tir au but

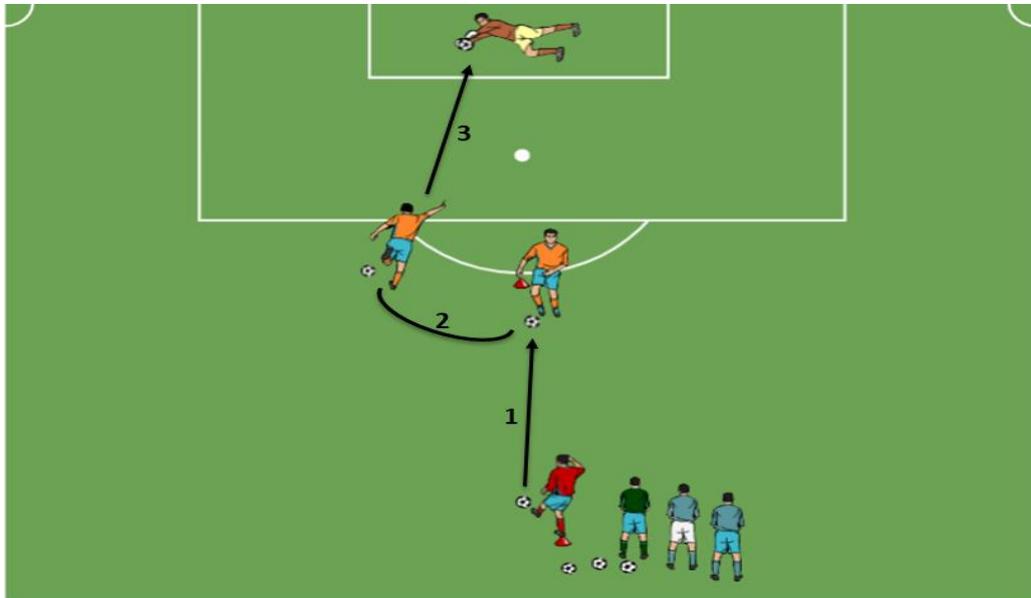
**Description :** passe depuis l'arrière, contrôle dos au but et tir au but

**Variantes :**

- excentrer la position de départ de l'exercice

**Points de coaching :**

- être sur ses appuis
- attaquer le ballon
- qualité du contrôle orienté dos au but (maîtriser le ballon pour enchaîner rapidement)
- qualité du tir au but (la précision avant la puissance)
- vitesse
- marquer des buts



### Exercice 3 : tir au but

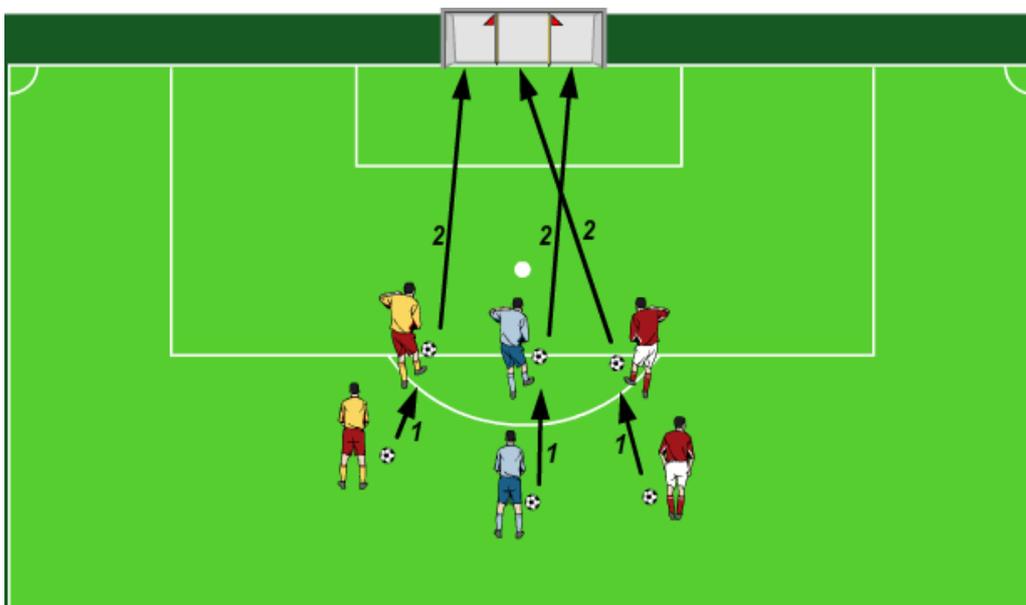
**Description :** pousser le ballon quelques mètres devant soi et tirer au but de manière « ciblée » (avec précision) dans l'une des 3 zones des buts

**Variantes :**

- tirer au but à ras de terre
- tirer au but en hauteur
- tirer au but avec le pied « faible »
- alterner les 3 positions

**Points de coaching :**

- prendre les informations (regarder les buts)
- utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
- précision du tir au but



## Exercice 4 : conduite du ballon et tir au but

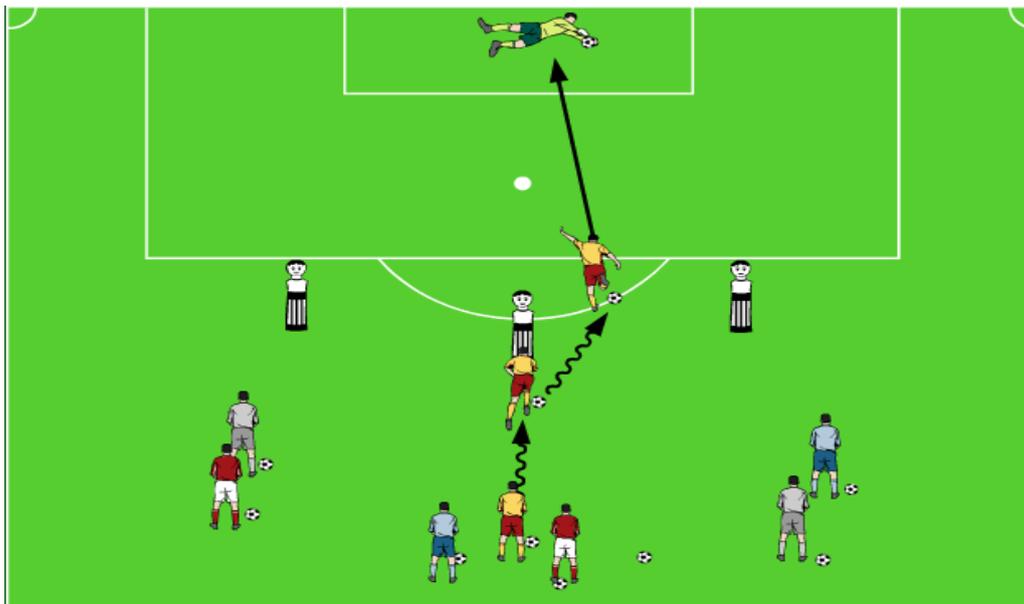
**Description :** conduite du ballon, dribble et tir au but

**Variantes :**

- le défenseur est semi-actif
- le défenseur est actif
- alterner les 3 positions

**Points de coaching :**

- qualité de la conduite du ballon (garder le ballon toujours en mouvement et près des pieds)
- fixer, feinter, dribbler le défenseur et enchaîner rapidement
- changer de rythme (accélérer) à la sortie du dribble
- qualité du tir au but (la précision avant la puissance)
- vitesse
- marquer des buts



## Exercice 5 : passe et tir au but

### Description :

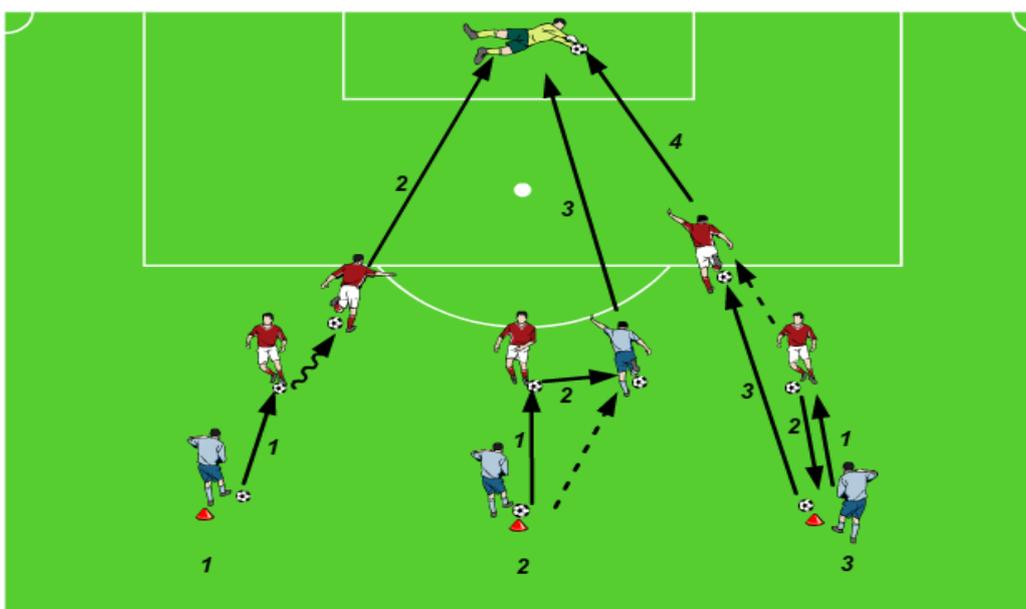
- 1 - passe, contrôle orienté dos au but et tir au but
- 2 - une-deux avec le joueur en appui et tir au but
- 3 - une-deux, passe en profondeur et tir au but

### Variantes :

- alterner les 3 positions

### Points de coaching :

- qualité de la passe
- qualité du contrôle orienté et du tir au but
- avoir le bon timing
- changer de rythme (accélérer) après le contrôle orienté ou la passe
- utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
- marquer des buts

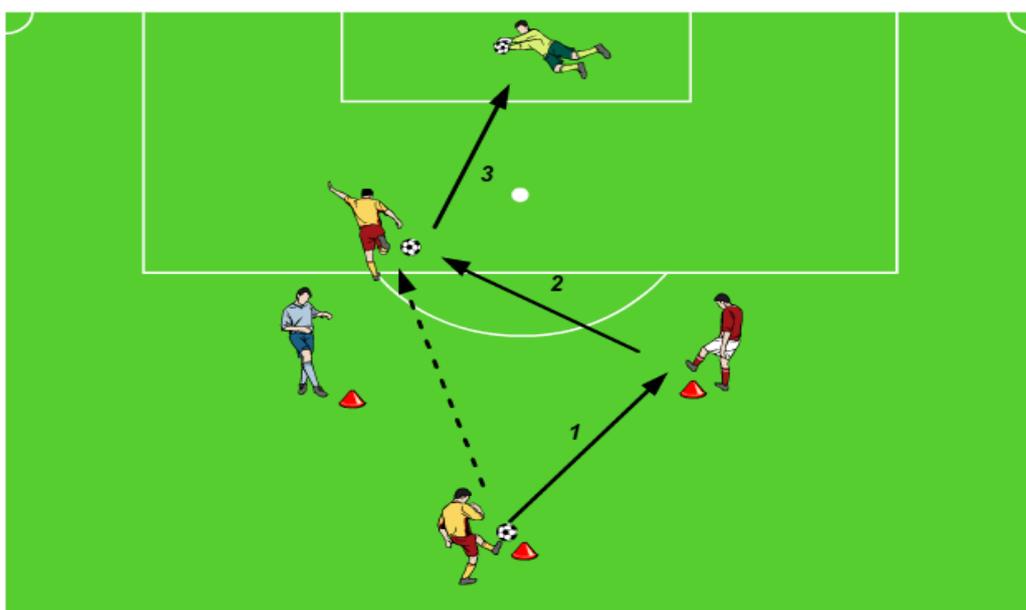
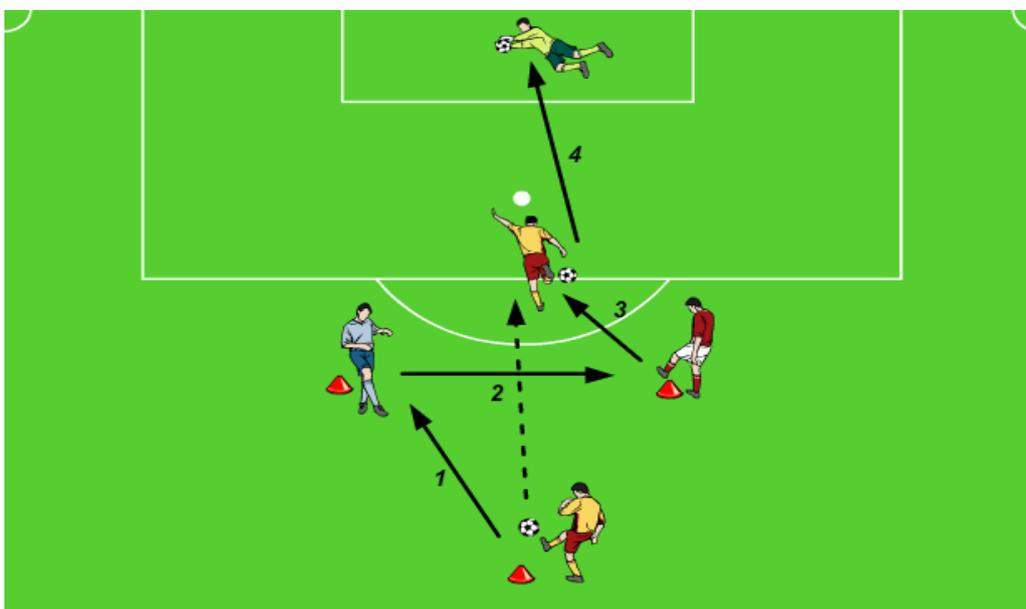


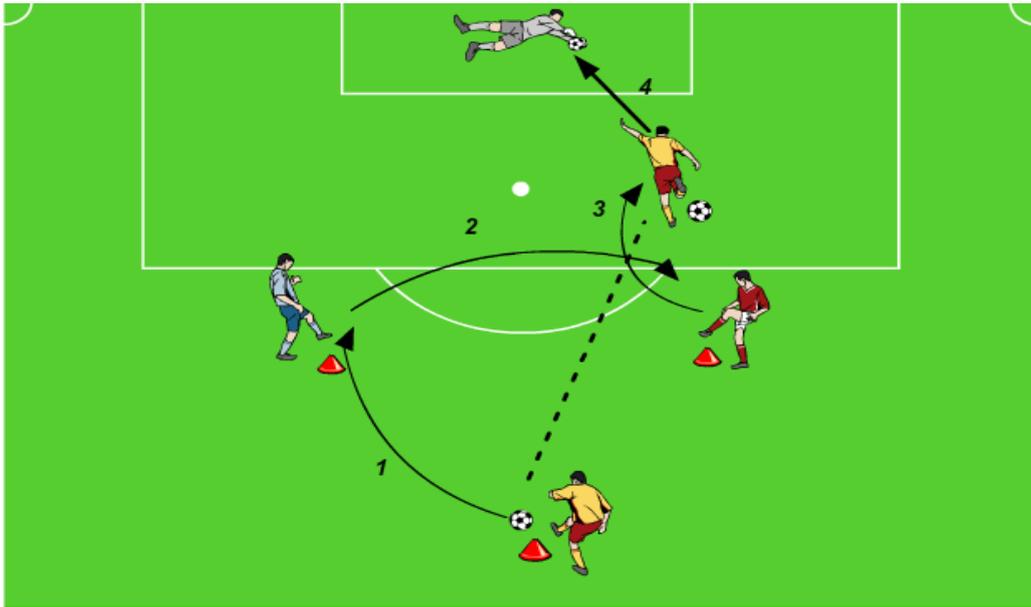
## Exercice 6 : passe et tir au but

**Description :** combinaisons libres entre l'attaquant et les 2 joueurs en appui (1 ou 2 passes, à ras de terre ou aériennes) et tir au but

**Points de coaching :**

- jeu en appui
- jouer vers l'avant
- qualité de la passe et du tir au but
- faire un appel de balle
- avoir le bon timing
- vitesse
- marquer des buts





## Exercice 7 : enchaînement de 2 tirs au but

### Description :

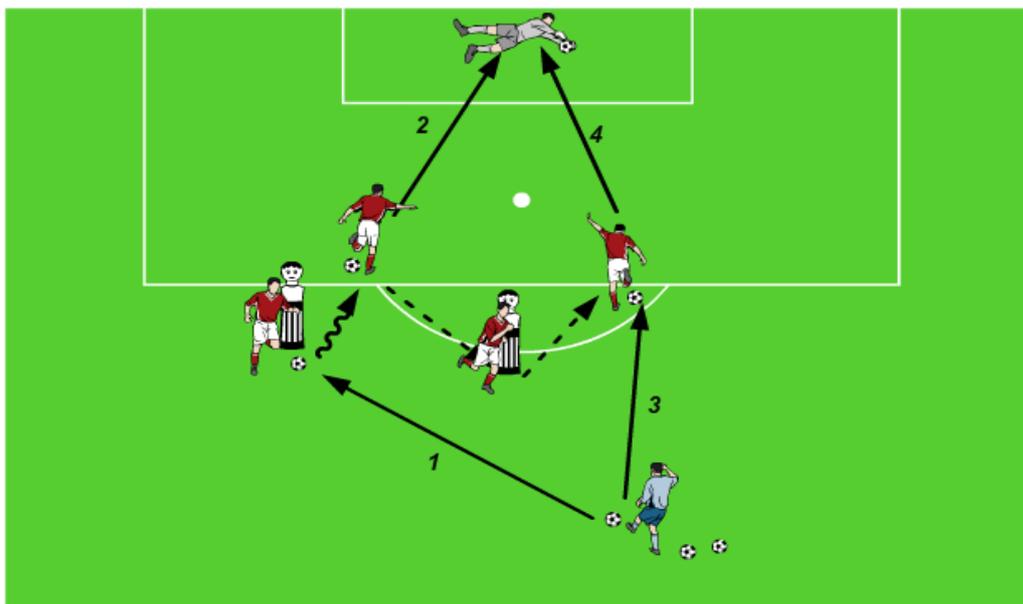
- 1) passe, contrôle orienté et tir au but
- 2) passe en profondeur et tir au but

### Variantes :

- débiter l'exercice de l'autre côté

### Points de coaching :

- être sur ses appuis
- se démarquer, qualité de l'appel de balle
- qualité du contrôle orienté et du tir au but (la précision avant la puissance)
- utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
- avoir le bon timing
- vitesse
- marquer des buts





## Exercice 9 : enchaînement de 2 tirs au but

### Description :

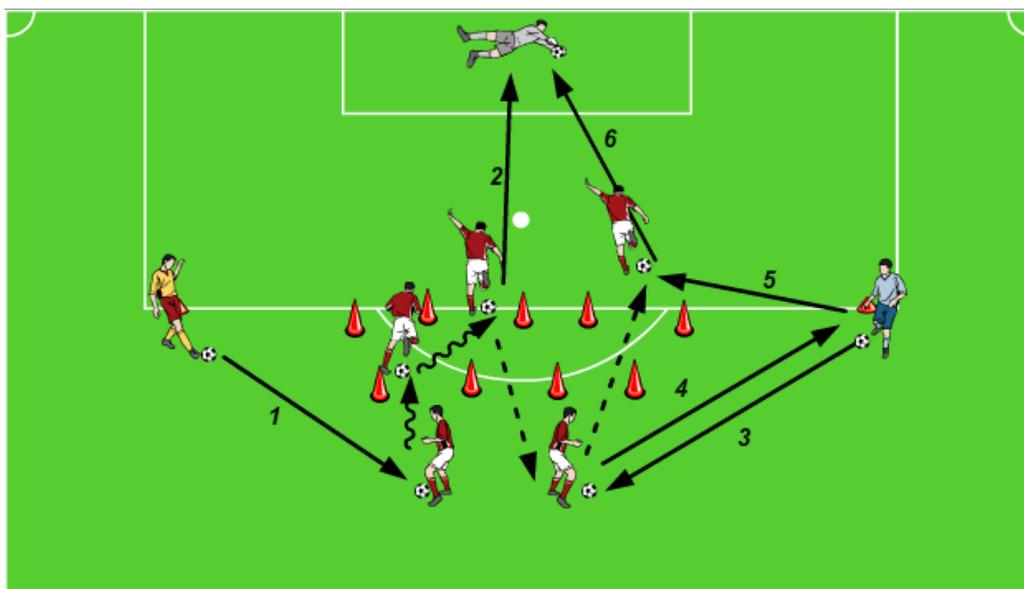
- 1) passe, contrôle orienté, conduite du ballon en dribblant les défenseurs et tir au but
- 2) une-deux, et tir au but

### Variantes :

- débiter l'exercice de l'autre côté

### Points de coaching :

- qualité de la passe, du contrôle orienté et du tir au but (la précision avant la puissance)
- changer de rythme (accélérer) après le contrôle orienté et la passe
- avoir le bon timing lors du une-deux pour ne pas être hors-jeu (adapter sa vitesse de course)
- vitesse
- marquer des buts



## Exercice 10 : passe et tir au but

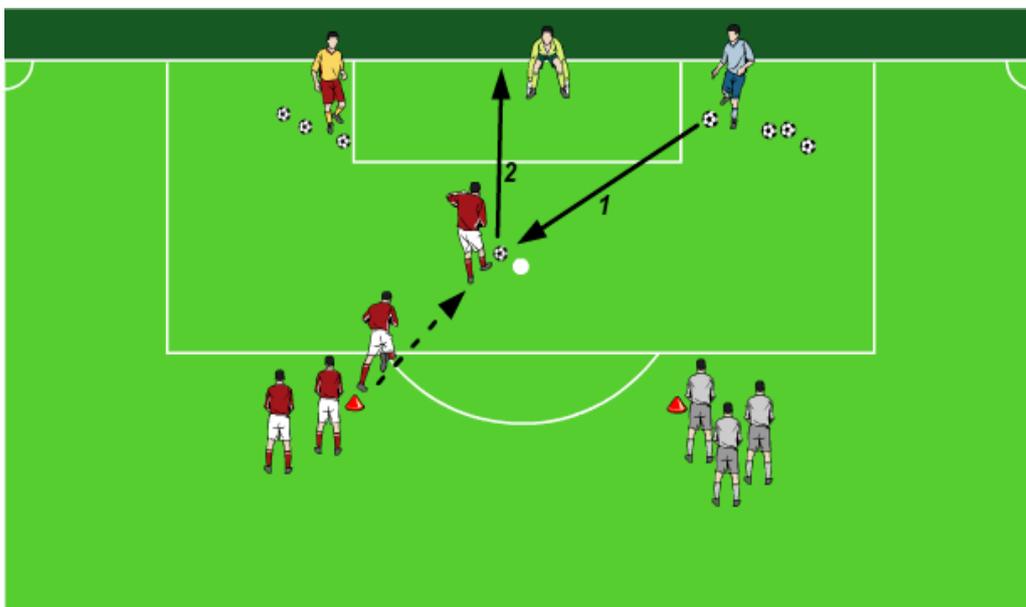
**Description :** passe à ras de terre en retrait et tir au but direct

**Variantes :**

- alterner les 2 côtés
- passe pour le joueur situé du même côté

**Points de coaching :**

- qualité de la passe en retrait (appuyée)
- attaquer le ballon
- avoir le bon timing (regarder le ballon)
- utiliser la bonne surface de contact (l'intérieur du pied) pour frapper le ballon
- précision du tir au but (tirer dans l'espace libre)
- marquer des buts



## Exercice 11 : passe et tir au but

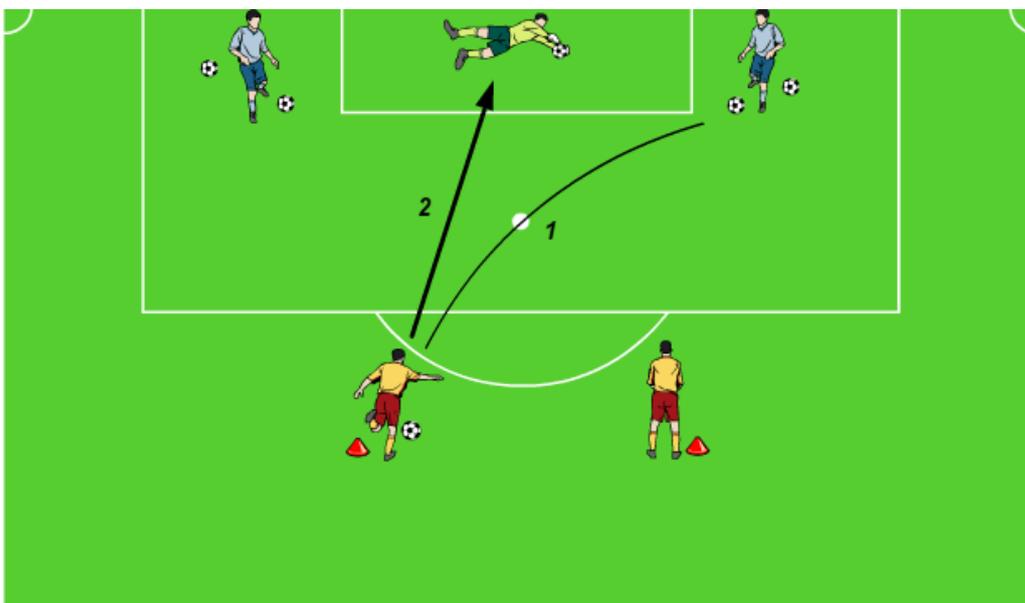
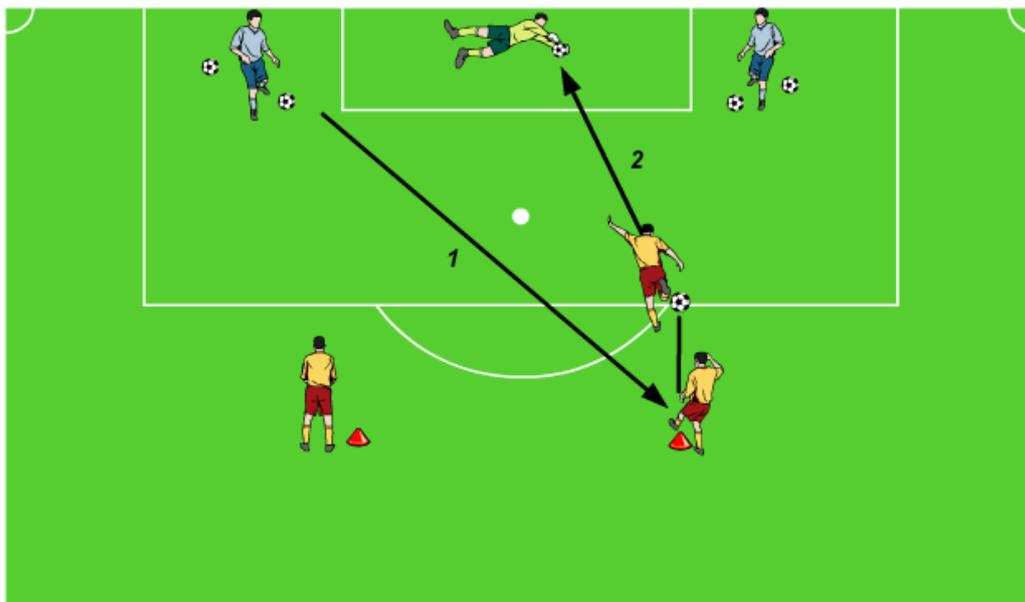
**Description :** passe à ras de terre, contrôle orienté et tir au but

**Variantes :**

- alterner les 2 côtés
- passe aérienne
- passe et tir au but direct
- le joueur qui fait la passe va défendre sur l'attaquant

**Points de coaching :**

- qualité de la passe, du contrôle orienté (maîtriser le ballon pour enchaîner rapidement avec le tir au but) et du tir au but
- réduire ses derniers appuis avant le tir au but (faire des petits pas)
- utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
- marquer des buts



## Exercice 12 : centre et tir au but

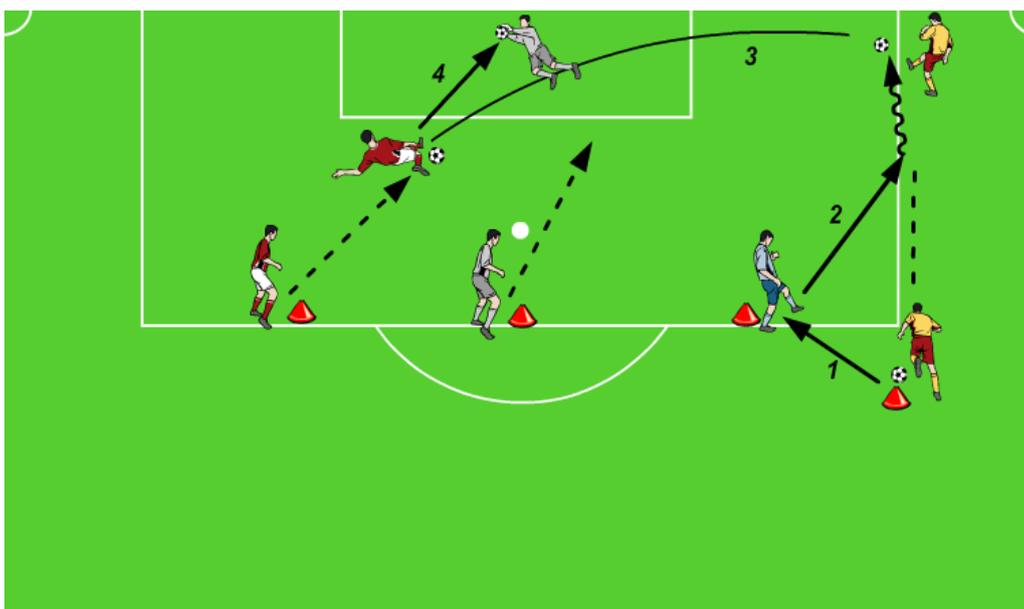
**Description :** une-deux, conduite du ballon, course des attaquants aux 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> poteaux, centre et tir au but

**Variantes :**

- débiter l'exercice de l'autre côté
- croiser la course des attaquants

**Points de coaching :**

- qualité du centre (dans la course des attaquants)
- avoir le bon timing dans les déplacements des joueurs
- dosage et timing des passes
- évaluer la trajectoire du ballon
- fixer et attaquer le ballon
- qualité du tir au but
- marquer des buts



**Exercice 13 : enchaînement de tirs au but**

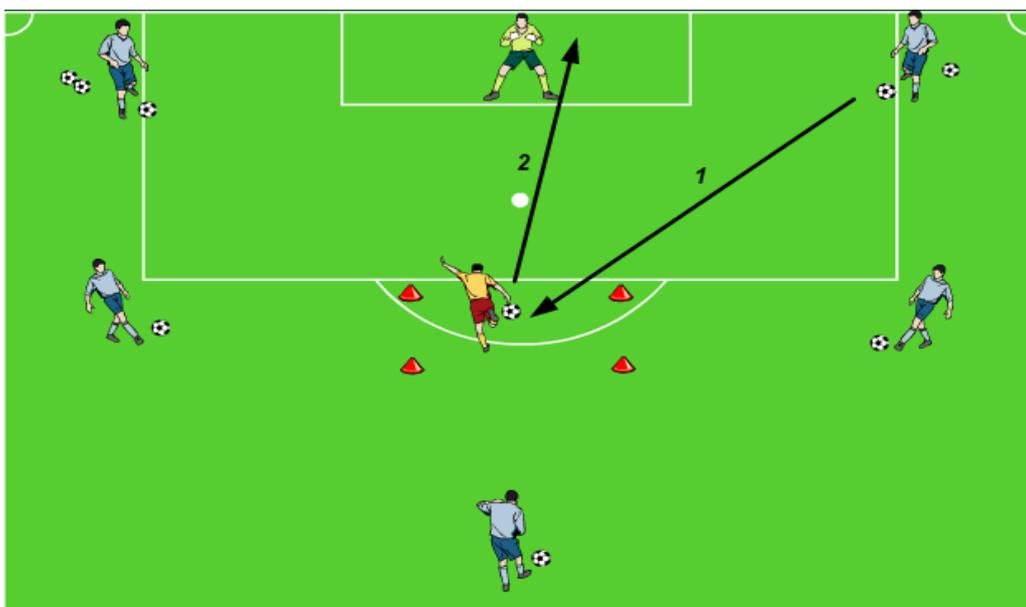
**Description :** passe des joueurs situés à l'extérieur, enchaînement contrôle orienté et tir au but dans une surface limitée (rectangle)

**Variantes :**

- réduire ou agrandir la surface limitée en fonction du niveau des joueurs
- présence d'un défenseur semi-actif dans la surface limitée (l'attaquant devra jouer de son corps pour protéger le ballon et tirer au but)

**Points de coaching :**

- être en mouvement pour recevoir le ballon (être sur ses appuis)
- qualité du contrôle orienté
- enchaînement rapide du contrôle et du tir au but
- vitesse d'exécution
- explosivité
- marquer des buts



## Exercice 14 : passe et tir au but

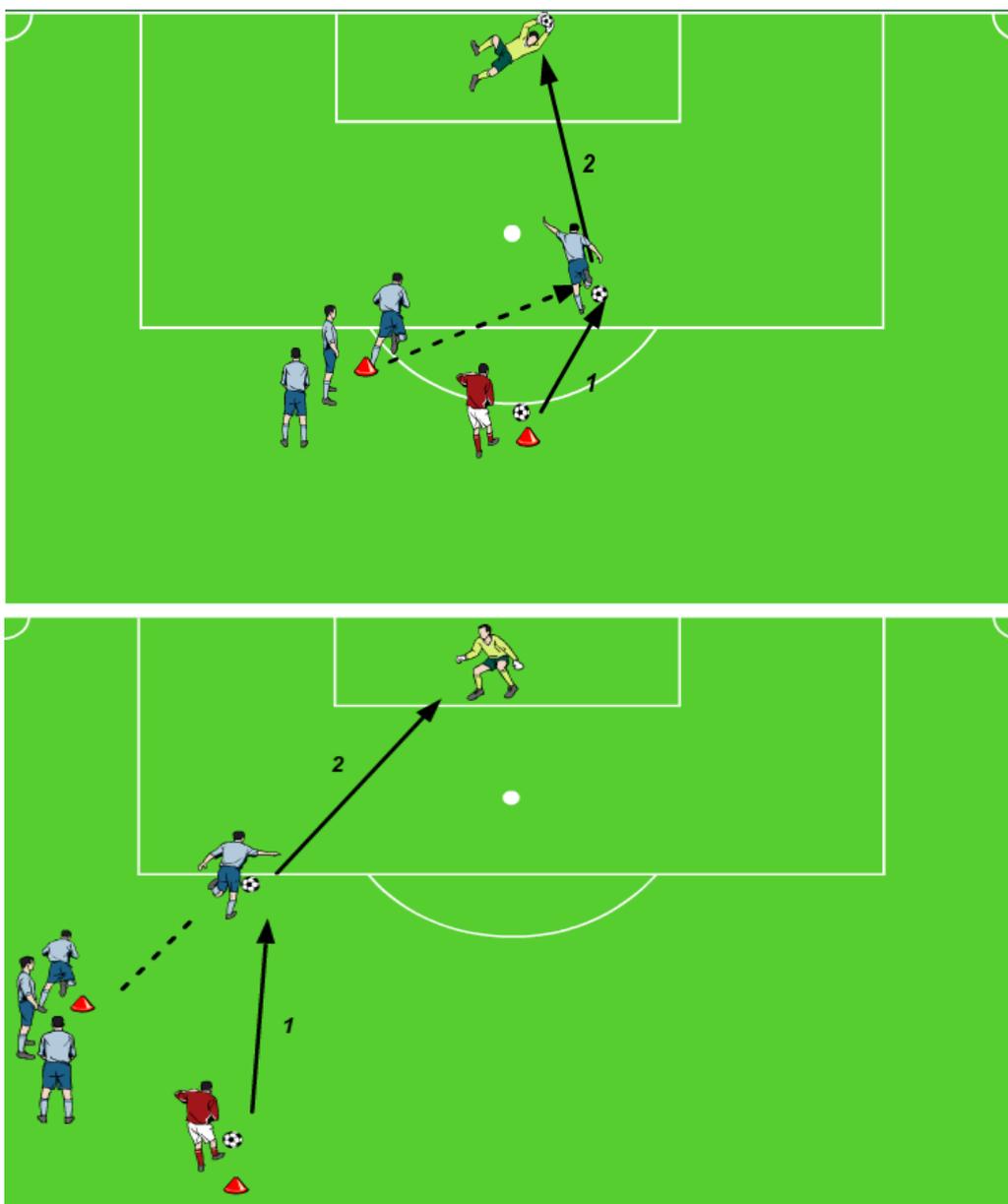
**Description :** passe dans la course du joueur et tir au but direct

**Variantes :**

- changer la position de départ de l'exercice

**Points de coaching :**

- qualité de la passe en profondeur (passe appuyée)
- avoir le bon timing
- réduire ses derniers appuis avant le tir (faire des petits pas)
- utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
- qualité du tir (la précision avant la puissance)
- marquer des buts



## Exercice 15 : enchaînement de 2 tirs au but

### Description :

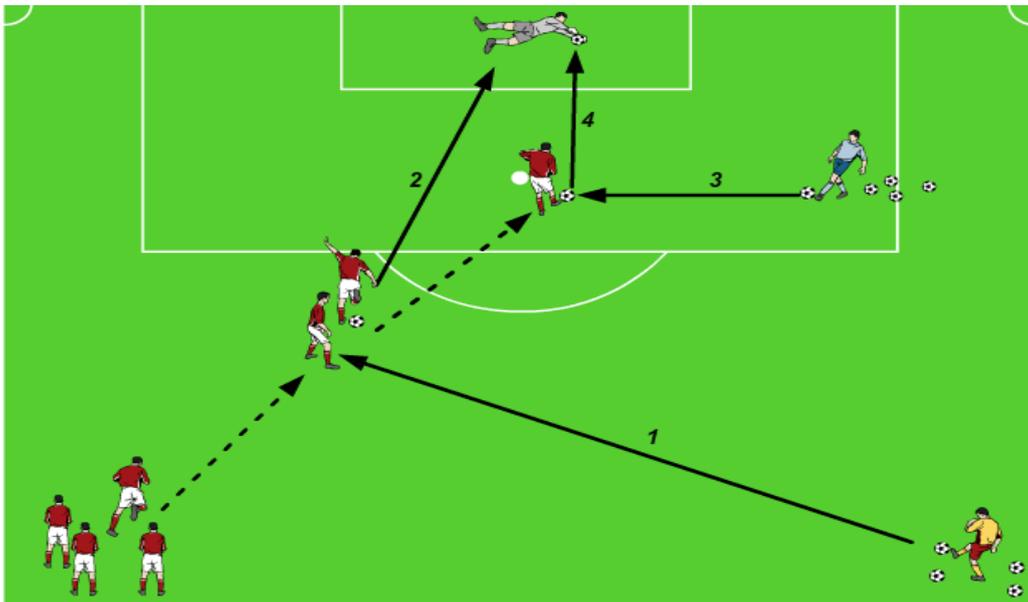
- 1) passe longue, contrôle orienté et tir au but
- 2) passe latérale et tir au but

### Variantes :

- débiter l'exercice de l'autre côté

### Points de coaching :

- dosage et timing des passes
- évaluer la trajectoire du ballon
- fixer et attaquer le ballon
- qualité du contrôle orienté (maîtriser le ballon pour enchaîner rapidement avec le tir au but) et du tir au but
- utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
- précision du tir au but (tirer dans l'espace libre)
- vitesse
- marquer des buts

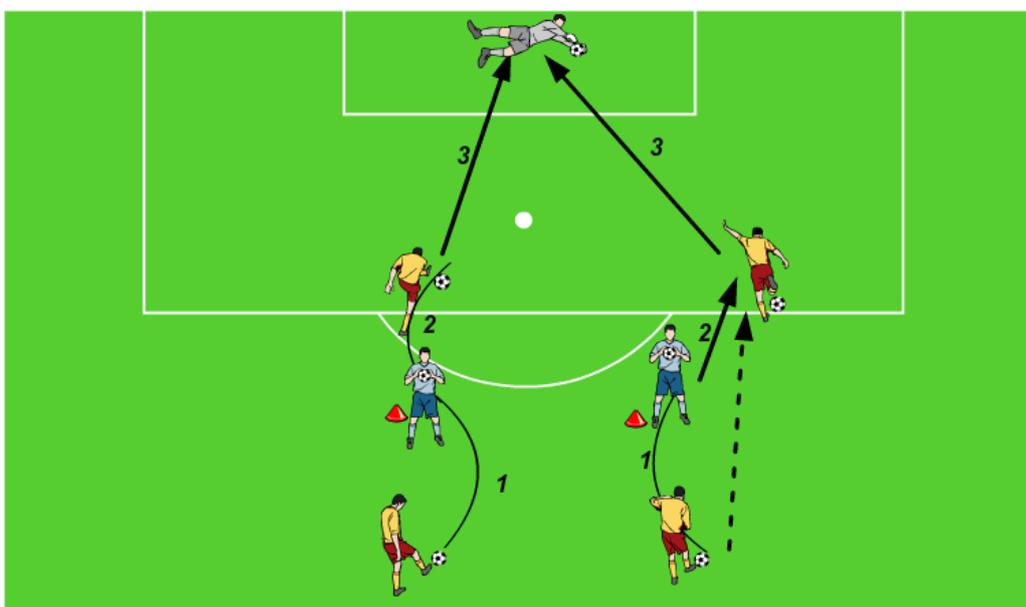


### Exercice 16 : passe et reprise de volée ou demi-volée

**Description :** jongler avec le ballon (5 touches de balle maximum), passe dans les mains du joueur en appui, passe aérienne (directe ou avec rebond) et reprise de volée ou demi-volée

**Points de coaching :**

- corps en équilibre
- coordination
- avoir le bon timing
- utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
- qualité du tir au but (la précision avant la puissance)
- marquer des buts



## Exercice 17 : parcours et tir au but

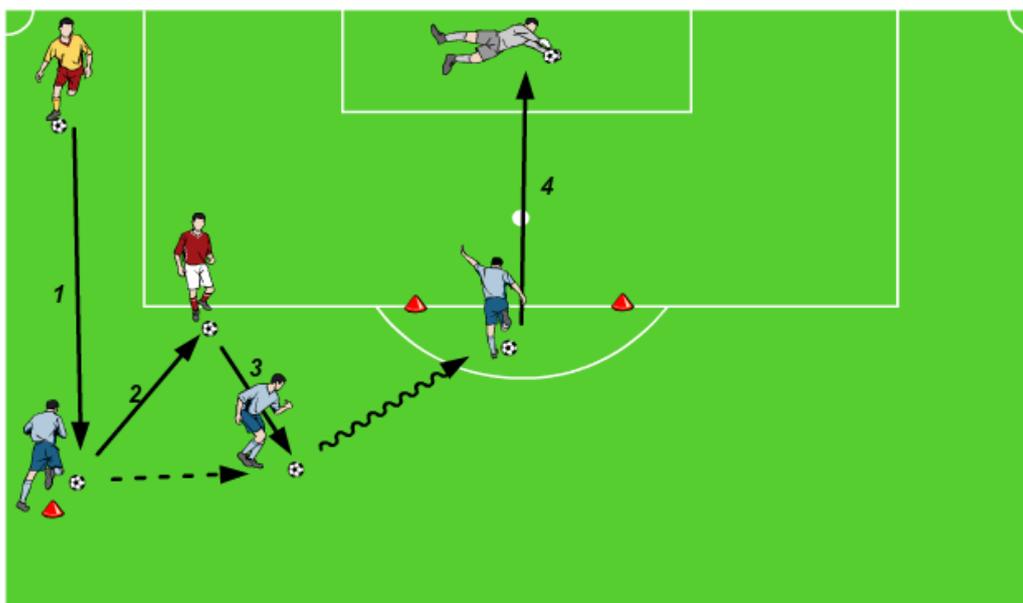
**Description :** passe, une-deux avec le joueur en appui, conduite du ballon et tir au but

**Variantes :**

- débiter l'exercice de l'autre côté

**Points de coaching :**

- dosage et timing des passes
- qualité de la conduite du ballon et du tir au but (la précision avant la puissance)
- vitesse
- marquer des buts



## Exercice 18 : duel 1 contre 1 avec un défenseur

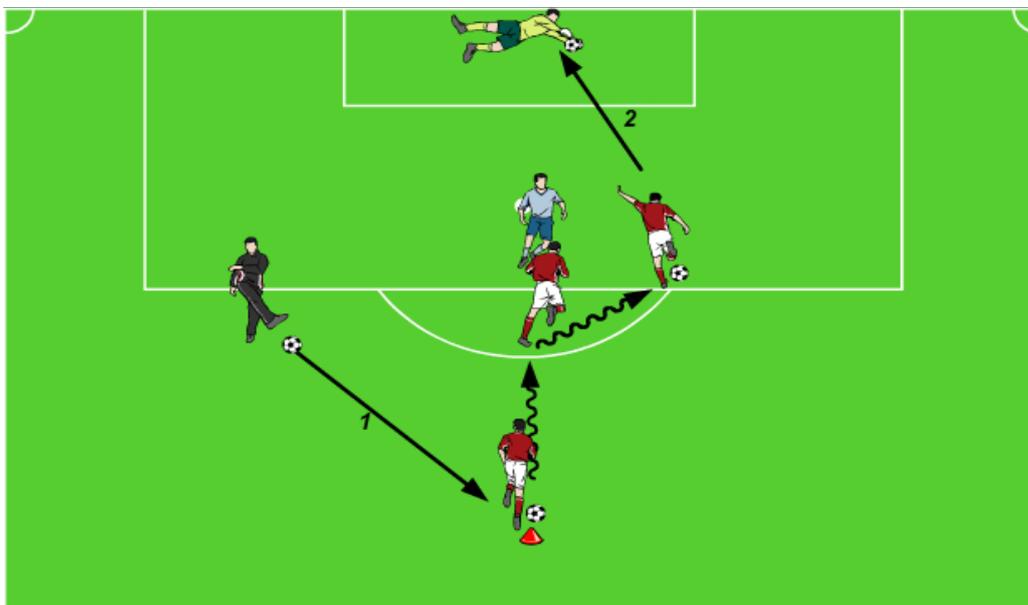
**Description :** passe, contrôle orienté, duel avec le défenseur et tir au but

**Variantes :**

- le défenseur est semi-actif
- le défenseur est actif
- excentrer la position de départ de l'exercice
- avoir un temps limite pour conclure au but

**Points de coaching :**

- être déterminé et imprévisible
- garder le ballon toujours en mouvement, près des pieds et à distance du défenseur
- prendre les informations (position et déplacements du défenseur)
- conduite du ballon, changer de rythmes et de directions
- fixer, feinter, déclencher le dribble à la «juste» distance (ni trop près, ni trop loin, là où le défenseur ne peut pas ou plus intervenir)
- utiliser son corps pour protéger le ballon
- changer de rythme (accélérer) à la sortie du dribble
- enchaîner rapidement et conclure au but
- marquer des buts



## Exercice 19 : double une-deux et tir au but

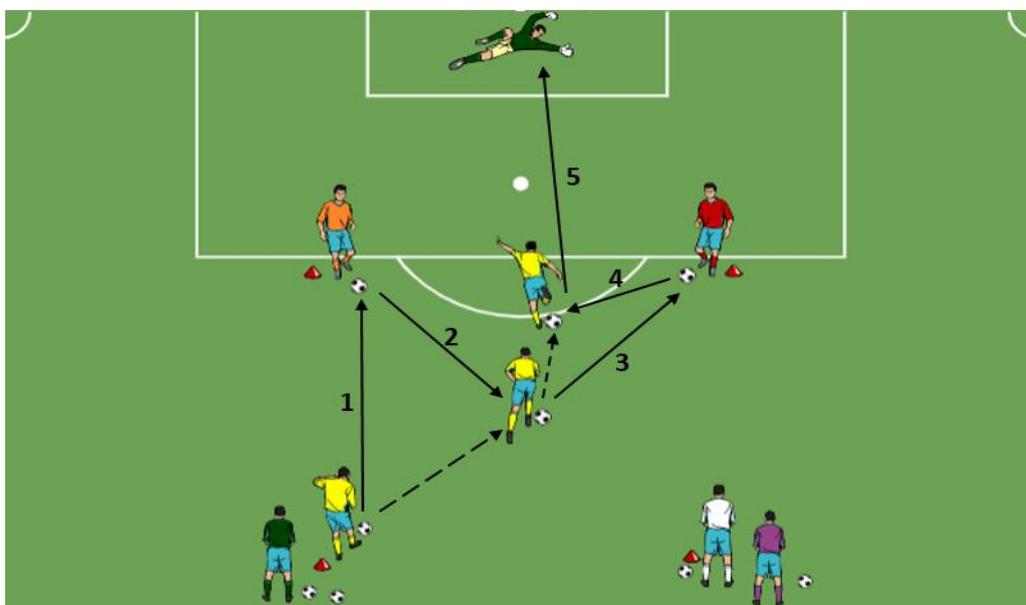
**Description :** double une-deux avec les joueurs en appui et tir au but

**Variantes :**

- débiter l'exercice de l'autre côté
- augmenter ou diminuer la distance entre les joueurs

**Points de coaching :**

- dosage, timing et qualité des passes
- qualité du tir au but
- vitesse
- marquer des buts



**Exercice 20 : passe et tir au but**

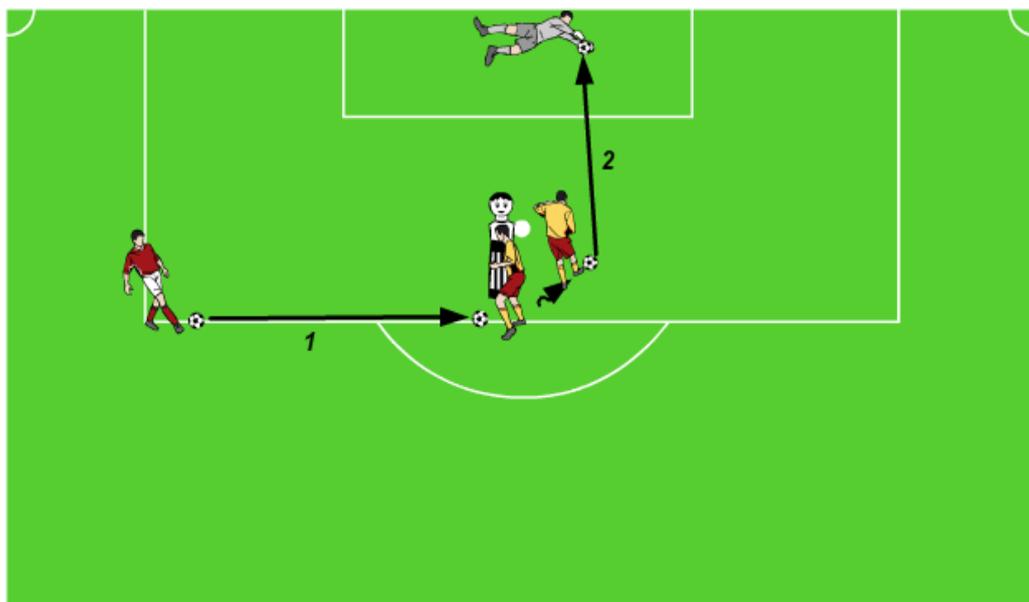
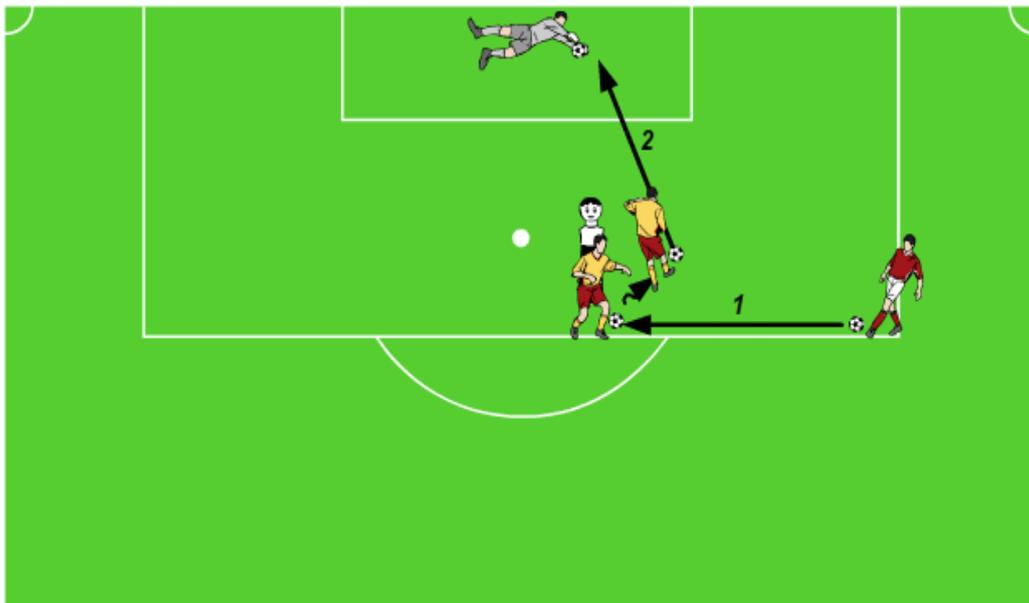
**Description :** passe latérale, contrôle orienté en évitant le défenseur et tir au but

**Variantes :**

- débiter l'exercice de l'autre côté

**Points de coaching :**

- être sur ses appuis
- attaquer le ballon
- qualité de la passe latérale (passe appuyée), du contrôle orienté (si possible en 1 touche de balle) et du tir au but (la précision avant la puissance)
- vitesse
- marquer des buts



## Exercice 21 : passe et tir au but avec opposition

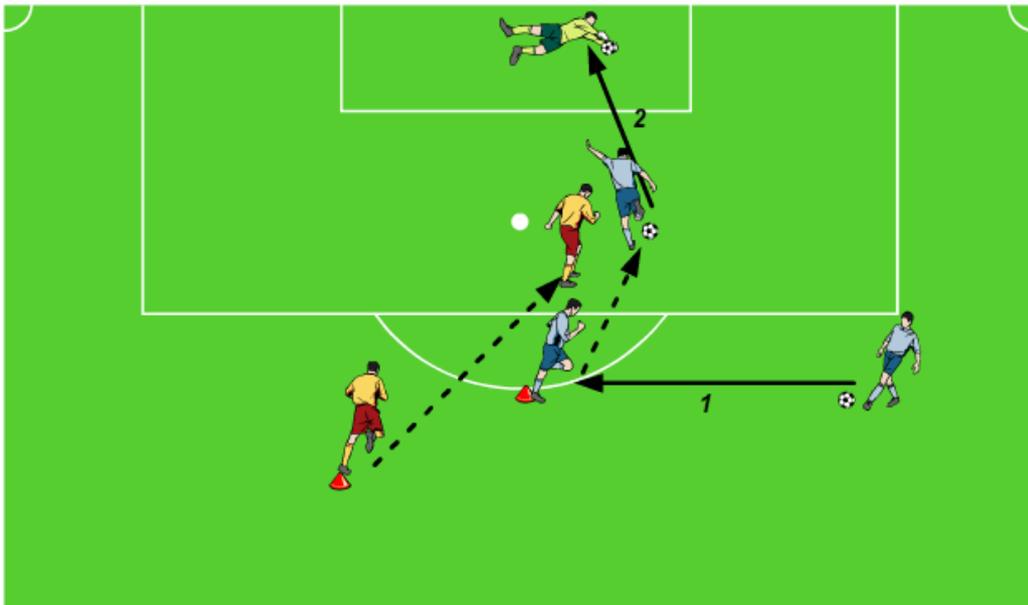
**Description :** passe latérale, contrôle orienté et tir au but sous la pression d'un défenseur qui a quelques mètres de retard sur l'attaquant

**Variantes :**

- débiter l'exercice de l'autre côté

**Points de coaching :**

- attaquer le ballon
- qualité du contrôle
- rentrer rapidement dans la surface de réparation (car la faute d'un défenseur est sanctionnée par un pénalty)
- utiliser son corps pour protéger le ballon
- utiliser la bonne surface de contact pour frapper le ballon
- vitesse
- marquer des buts



**Exercice 22 : passe et coup de tête**

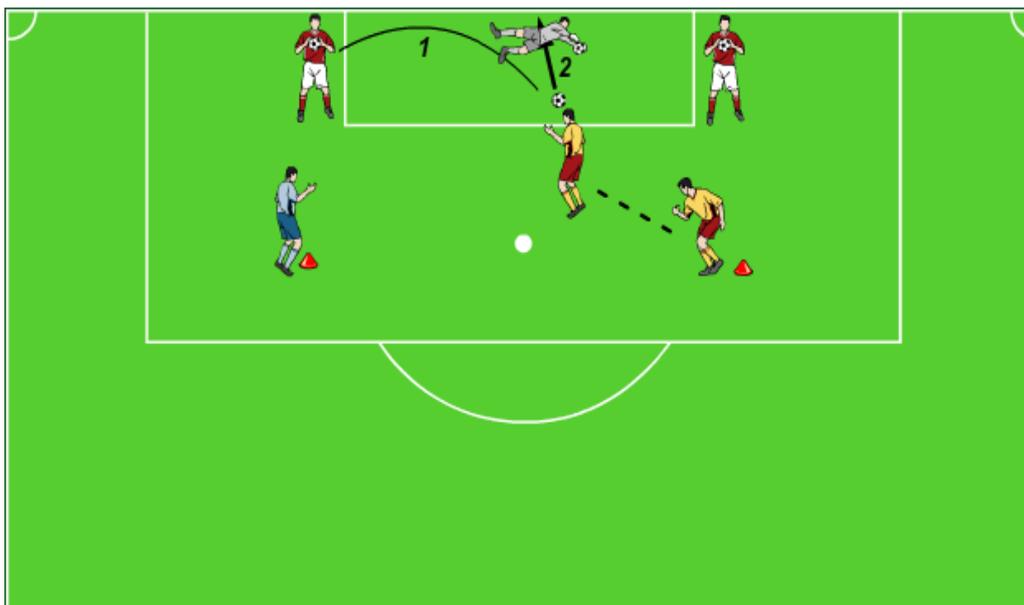
Description : passe avec les mains en retrait et coup de tête

Variantes :

- changer de côté
- changer la position des lanceurs

Points de coaching :

- évaluer la trajectoire du ballon et choisir le bon timing
- avoir les bons appuis
- fixer et attaquer le ballon, haut du corps en arrière puis mouvement (d'élan) énergétique vers l'avant
- frapper le ballon avec le front (précision du tir)
- se servir des bras pour s'équilibrer
- marquer des buts



## Exercice 23 : centre et coup de tête

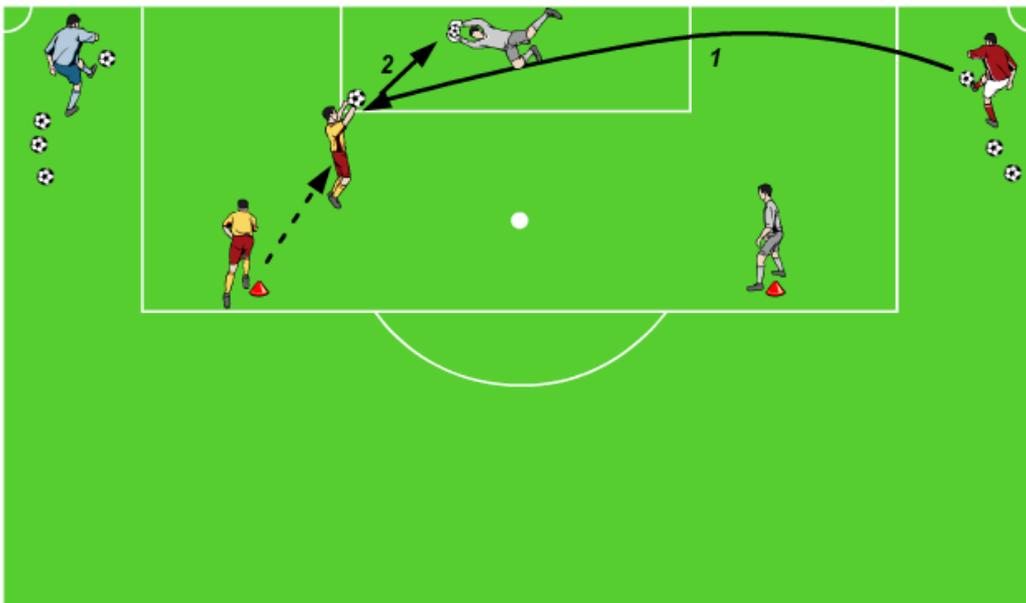
**Description :** centre aérien et coup de tête

**Variantes :**

- débiter l'exercice de l'autre côté
- présence d'un défenseur semi-actif sur l'attaquant

**Points de coaching :**

- qualité du centre (précis et aérien)
- évaluer la trajectoire du ballon et choisir le bon timing
- fixer et attaquer le ballon
- avoir de bons appuis pour le saut d'appel
- haut du corps en arrière puis mouvement énergétique vers l'avant (mouvement d'élan)
- frapper le ballon avec le front
- se servir des bras pour s'équilibrer et se protéger
- marquer des buts



## Exercice 24 : passe et tir au but

**Description :** passe latérale et tir (enroulé) au but direct

**Variantes :**

- débiter l'exercice de l'autre côté

**Points de coaching :**

- attaquer le ballon
- utiliser la bonne surface de contact (l'intérieur du pied) pour frapper le ballon
- qualité du tir au but (la précision avant la puissance)
- vitesse
- marquer des buts



**Exercice 25 : passe et tir au but**

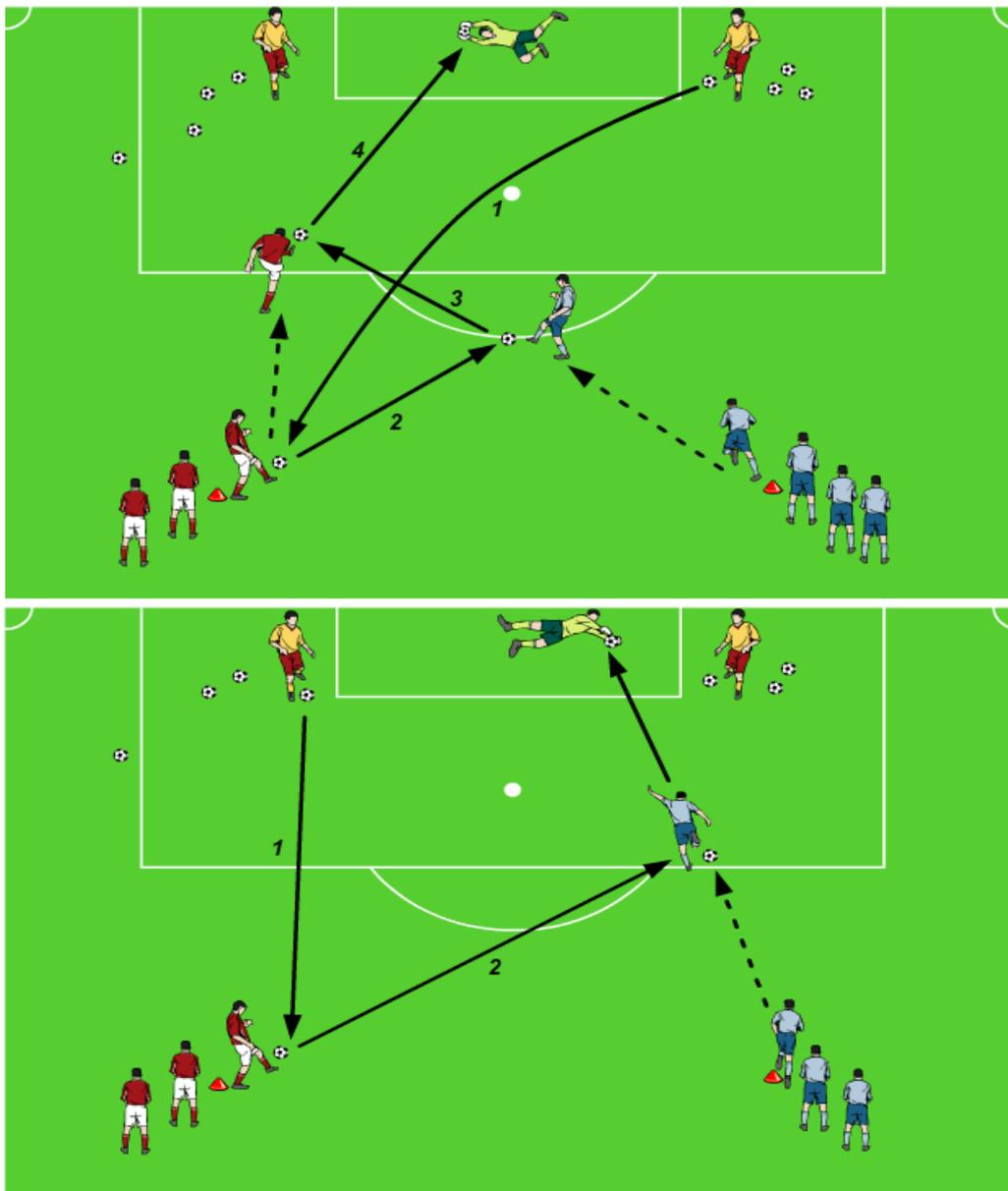
**Description :** passe aérienne, contrôle, combinaison libre entre les 2 attaquants (passe ou une-deux avec le joueur en appui) et tir au but

**Variantes :**

- passes directes (sans contrôle)

**Points de coaching :**

- jouer vers l'avant
- coordination des déplacements
- jeu en appui et en soutien
- qualité de la passe, du contrôle et du tir au but
- vitesse
- marquer des buts



## Exercice 26 : démarquage et tir au but

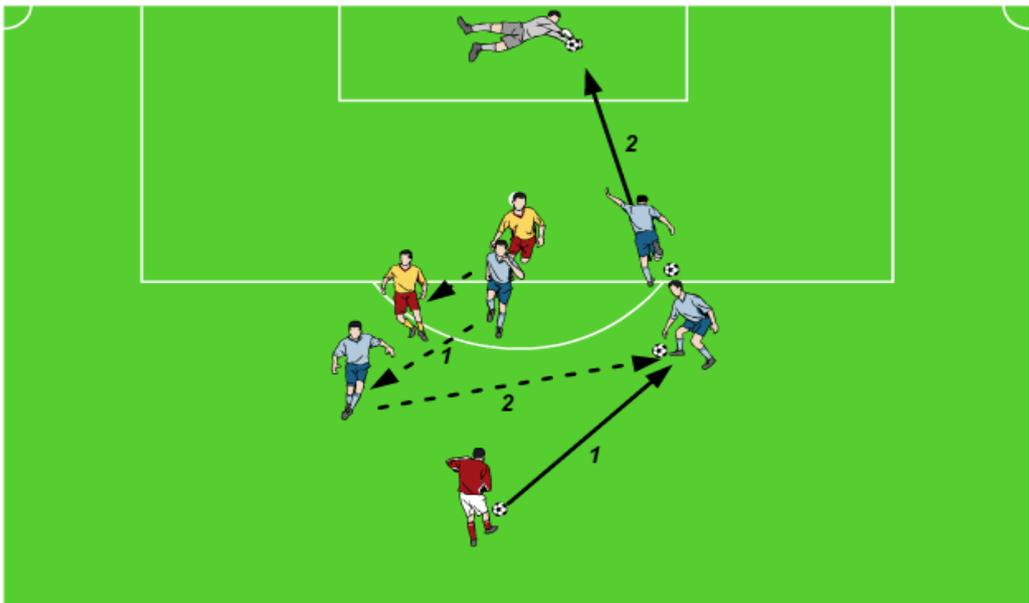
**Description :** passe, appel et contre-appel, contrôle orienté et tir au but

**Variantes :**

- varier la direction de l'appel et du contre-appel (dans la profondeur ou latéralement)
- le défenseur est semi-actif
- le défenseur est actif

**Points de coaching :**

- faire un appel et un contre-appel (emmener le défenseur dans une direction avant de changer brusquement de rythme et de direction)
- se démarquer en gardant les yeux fixés sur le ballon (orientation du corps)
- avoir le bon timing pour ne pas être en position de hors-jeu (demander le ballon au bon moment)
- qualité du tir au but (la précision avant la puissance)
- marquer des buts



### Exercice 27 : duel 1 contre 1 avec le gardien

**Description :** une-deux avec le joueur en appui et duel avec le gardien

**Variantes :**

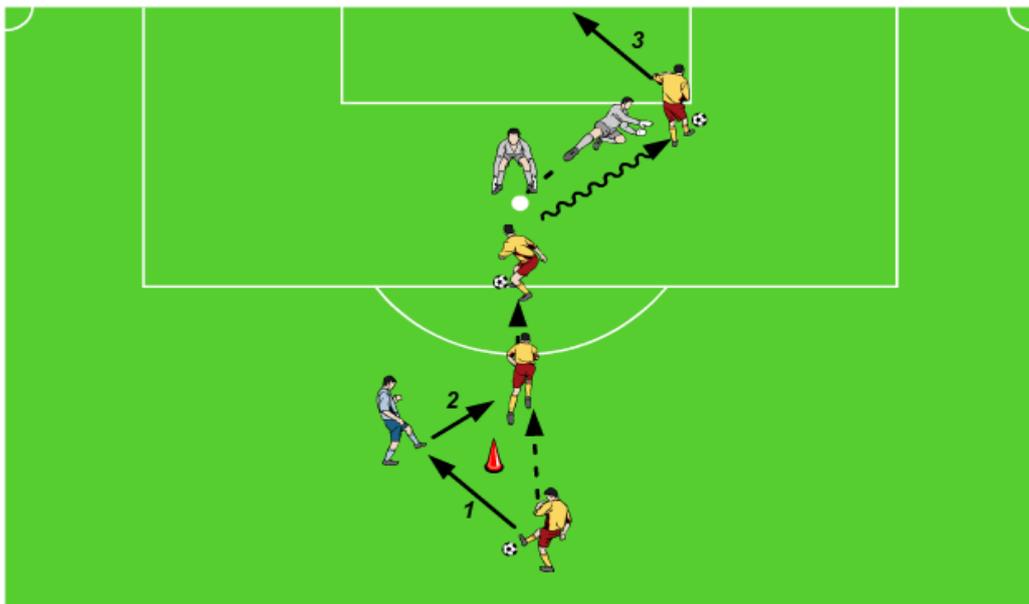
- excentrer la position de départ de l'exercice
- présence d'un défenseur qui a quelques mètres de retard sur l'attaquant
- avoir un temps limite pour finir l'action

**Points de coaching :**

- être déterminé et imprévisible
- garder le ballon toujours en mouvement, près des pieds et à distance du gardien
- changer de rythmes et de directions
- prendre les informations (regarder la position du gardien, ses déplacements) pour réaliser le bon enchaînement soit :

- 1) dribbler le gardien : le fixer, déclencher le dribble à la «juste» distance (ni trop près, ni trop loin, là où il ne peut pas ou plus intervenir) et enchaîner rapidement
- 2) tirer au but : prendre un angle de tir qui éloigne le ballon le plus possible du gardien. En fonction de sa position, décider d'une zone cible dans le but et «placer» le ballon d'un tir, de préférence de l'intérieur du pied (plat du pied = sécurité) hors de portée du gardien

- marquer des buts



## Exercice 28 : passe et tir au but

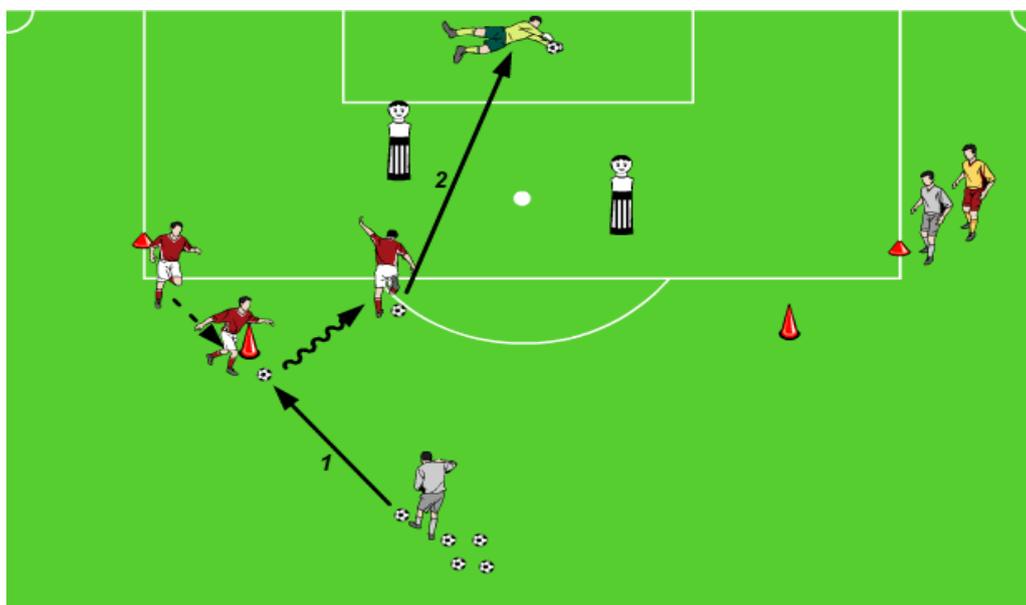
**Description :** passe depuis l'arrière, contrôle orienté et tir au but

**Variantes :**

- débiter l'exercice de l'autre côté

**Points de coaching :**

- qualité de l'appel de balle (changer de rythme de course)
- attaquer le ballon
- qualité du contrôle (maîtriser le ballon pour enchaîner rapidement) et du tir au but
- marquer des buts



**Exercice 29 : enchaînement de 3 duels (1 contre 1) avec un défenseur**

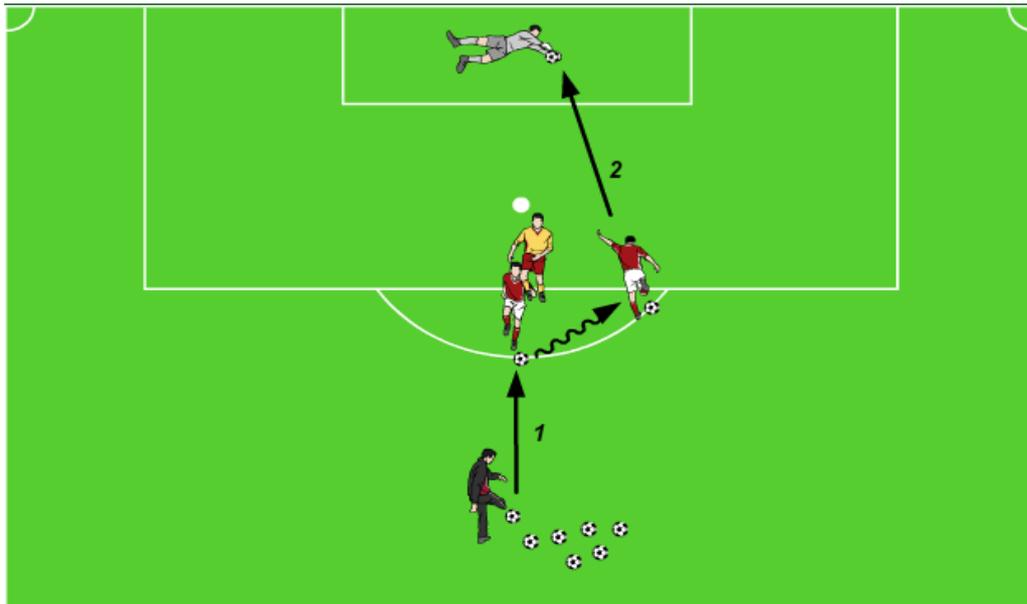
**Description :** passe depuis l'arrière pour l'attaquant dos au but, duel avec le défenseur, contrôle orienté et/ou dribble et/ou tir au but direct

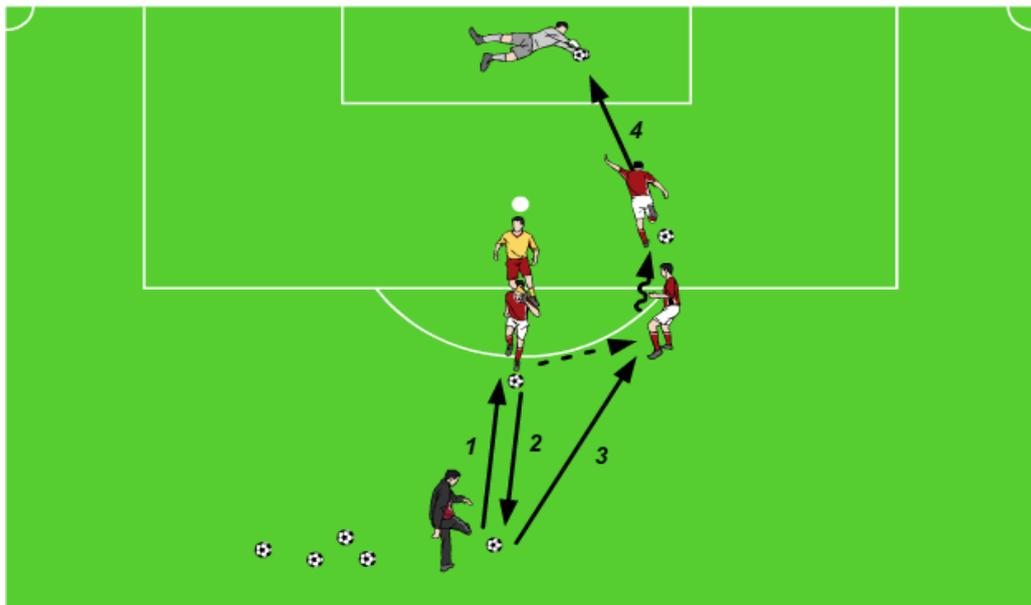
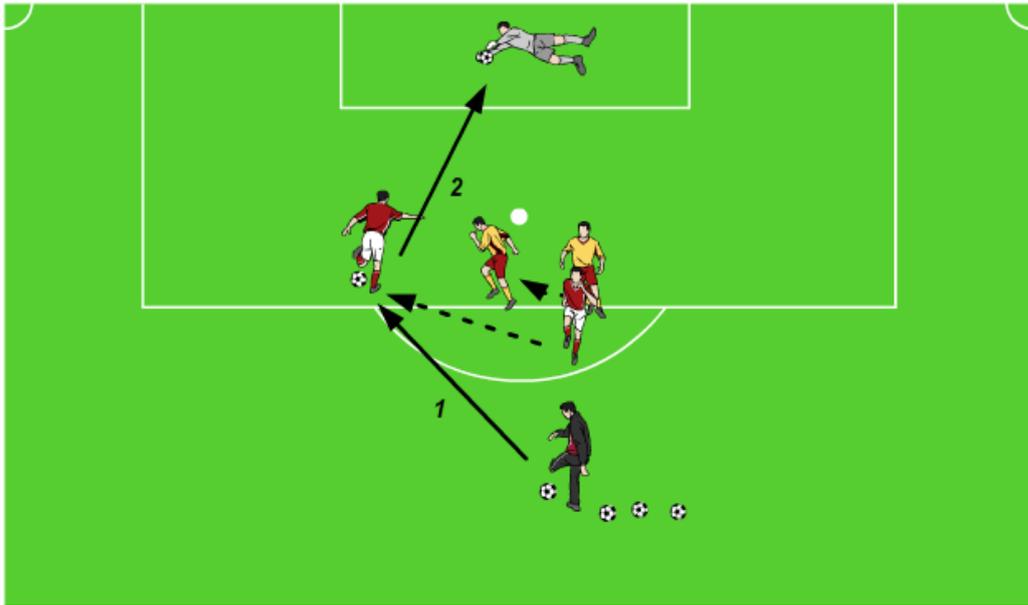
**Variantes :**

- le défenseur est semi-actif
- le défenseur est actif

**Points de coaching :**

- être sur ses appuis
- se démarquer, qualité de l'appel de balle
- gagner les duels
- utiliser son corps pour protéger le ballon
- avoir le bon timing pour ne pas être hors-jeu (demander le ballon au bon moment)
- qualité du contrôle et du tir au but
- explosivité
- marquer des buts





### Exercice 30 : enchaînement de 2 tirs au but

**Description :**

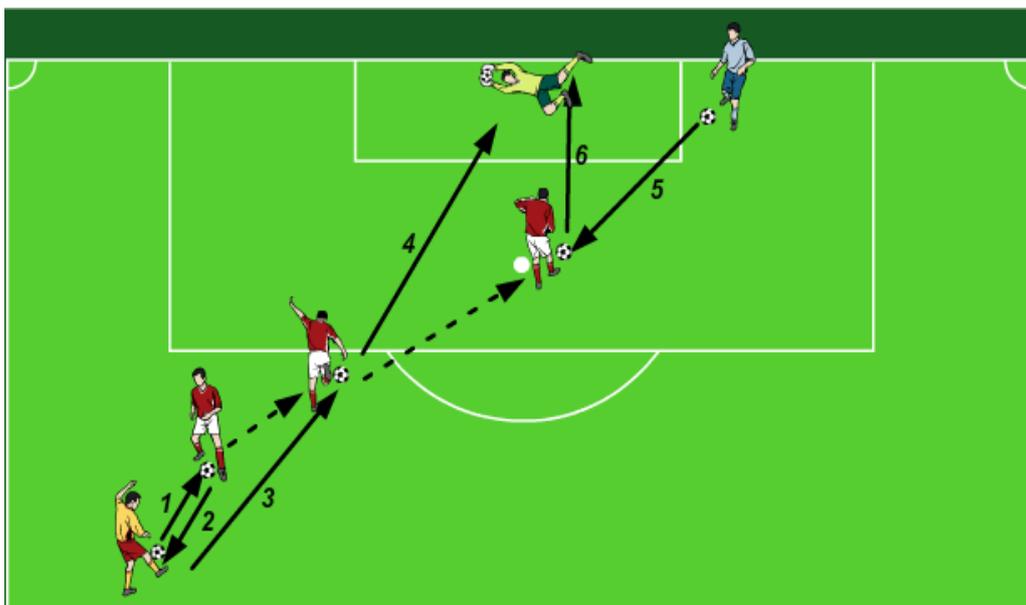
- 1) une-deux, passe en profondeur et tir au but
- 2) passe en retrait et tir au but

**Variantes :**

- changer la position de départ de l'exercice (dans l'axe et de l'autre côté du terrain)

**Points de coaching :**

- attaquer le ballon
- utiliser la bonne surface de contact (le cou-de-pied pour le premier tir et l'intérieur du pied pour le second) pour frapper le ballon
- tirer dans l'espace libre
- vitesse
- marquer des buts



### Exercice 31 : passe et tir au but

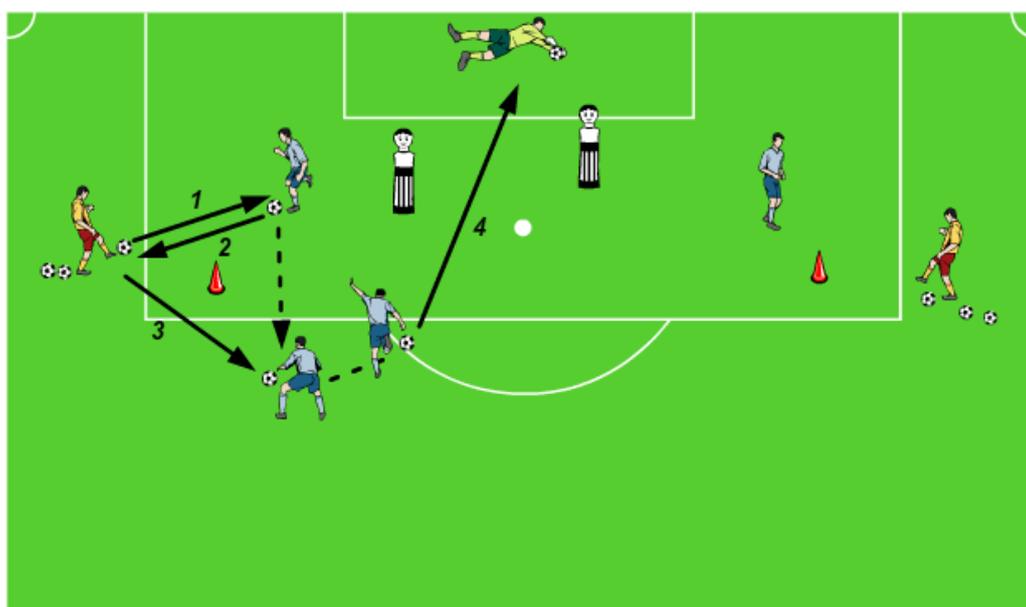
**Description :** une-deux, passe, contrôle orienté face au but et tir au but

**Variantes :**

- débiter l'exercice de l'autre côté

**Points de coaching :**

- être sur ses appuis
- qualité de l'appel de balle (changer de rythme et de direction) et s'orienter face au but
- qualité du contrôle orienté et du tir au but
- vitesse
- marquer des buts



### Exercice 32 : passe et tir au but

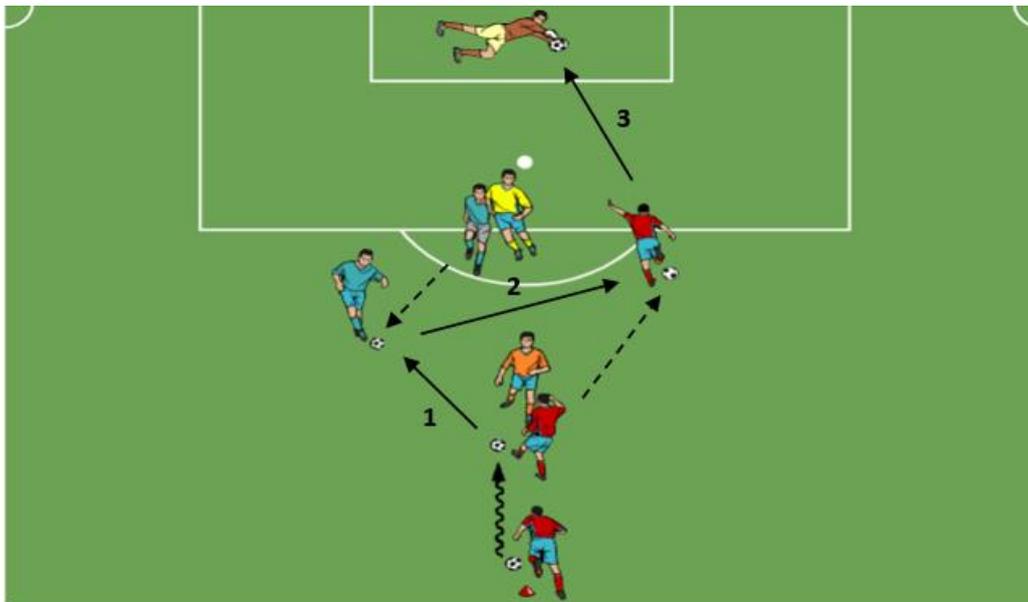
**Description :** conduite du ballon, une-deux avec le joueur en appui et tir au but

**Variantes :**

- varier la direction de l'appel de balle (côté gauche et côté droit)
- les défenseurs sont semi-actifs
- les défenseurs sont actifs

**Points de coaching :**

- qualité de la conduite du ballon (garder le ballon toujours en mouvement, près des pieds et à distance du défenseur)
- se démarquer, qualité de l'appel de balle (court et en diagonale)
- avoir le bon timing
- changer de rythme (accélérer) après la passe
- vitesse
- marquer des buts



### Exercice 33 : passe et tir au but

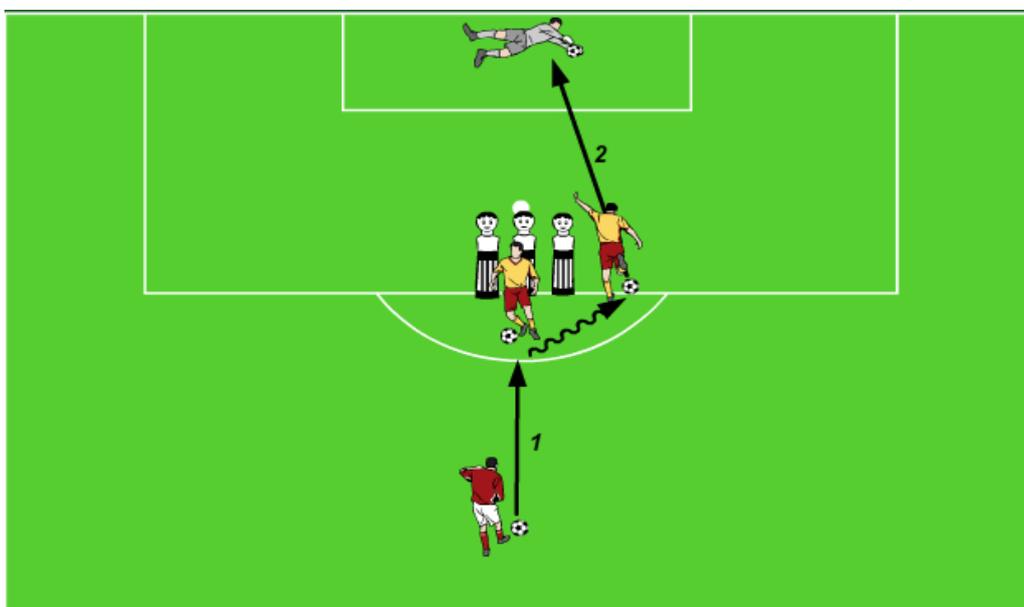
**Description :** passe depuis l'arrière, contrôle dos au but et tir au but

**Variantes :**

- excentrer la position de départ de l'exercice

**Points de coaching :**

- être sur ses appuis
- attaquer le ballon
- qualité du contrôle orienté dos au but (maîtriser le ballon pour enchaîner rapidement)
- qualité du tir au but (la précision avant la puissance)
- vitesse
- marquer des buts

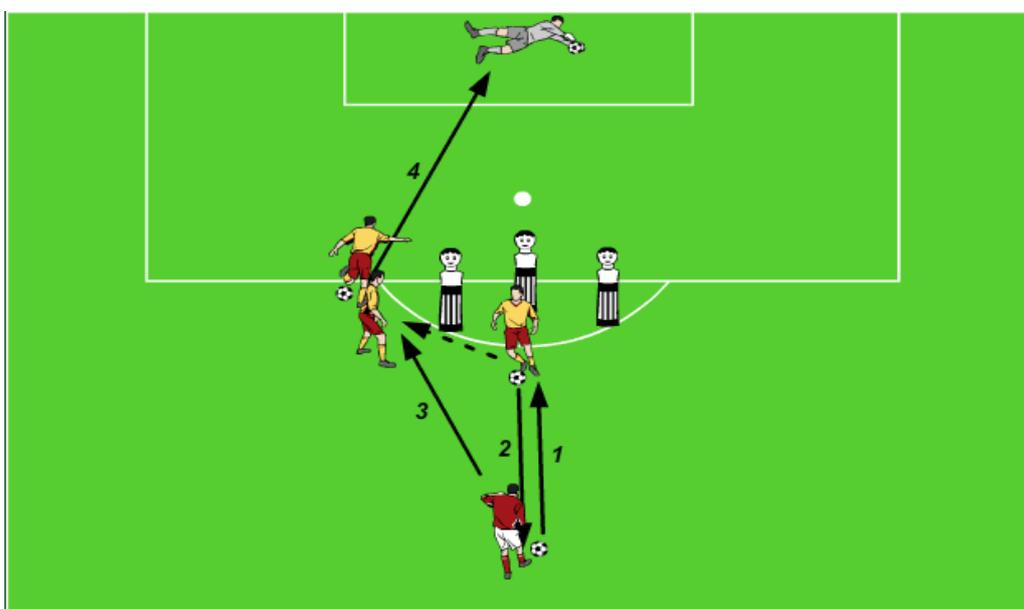


### Exercice 34 : démarquage et tir au but

**Description :** passe, une-deux, démarquage latéral, contrôle orienté et tir au but

**Points de coaching :**

- être sur ses appuis
- se démarquer latéralement en gardant les yeux fixés sur le ballon (orientation du corps)
- avoir le bon timing pour ne pas être hors-jeu
- qualité du contrôle orienté et du tir au but
- vitesse
- marquer des buts



### Exercice 35 : passe et tir au but

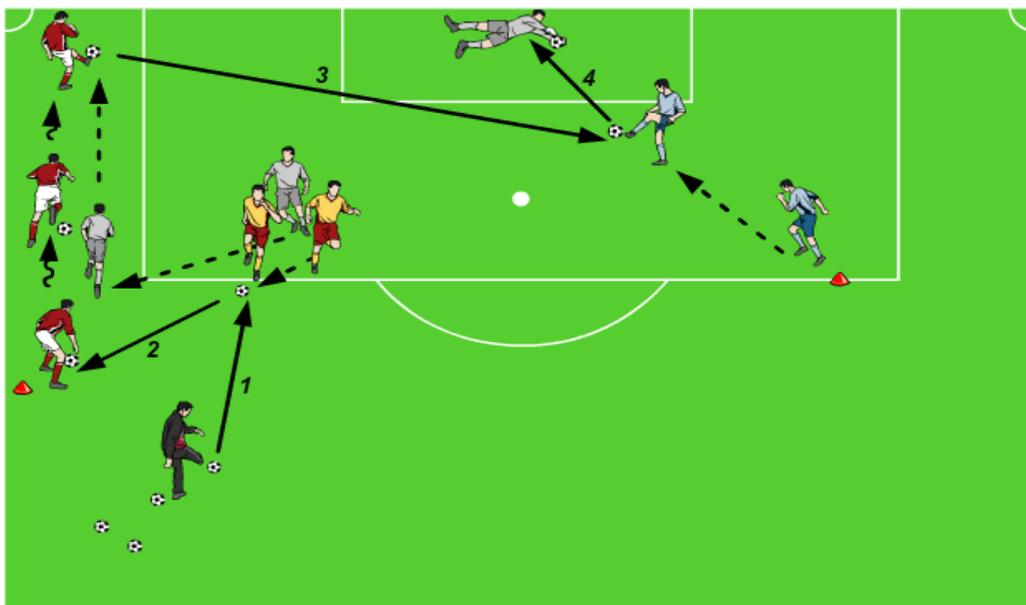
**Description :** passe depuis l'arrière pour le joueur en appui, passe sur le côté, débordement, centre et tir au but

**Variantes :**

- le défenseur est semi-actif
- le défenseur est actif
- débiter l'exercice de l'autre côté

**Points de coaching :**

- se démarquer, qualité de l'appel de balle
- dosage et timing des passes
- qualité de la conduite du ballon (garder le ballon toujours en mouvement, près des pieds et à distance du défenseur)
- qualité du centre (précis) et du tir au but
- vitesse
- marquer des buts



**Exercice 36 : match 4 contre 4**

**Description :** match 3 contre 3 avec gardiens dans la surface de réparation, jeu libre, durée des matchs 1'30'', le ballon est remis en jeu par l'entraîneur qui favorise les situations offensives

**Variantes :**

- but sur tir direct (en 1 touche de balle)

**Points de coaching :**

- volonté d'aller vers l'avant (orienter le jeu vers le but adverse)
- prendre des initiatives
- chercher toujours la conclusion au but
- être déterminé et concentré
- se démarquer, faire des appels de balle dans les espaces libres
- accélérer le jeu
- jeu en 1 touche de balle, jeu en appui (dos au but) et jeu en soutien (face au but)
- vitesse
- explosivité
- marquer des buts

