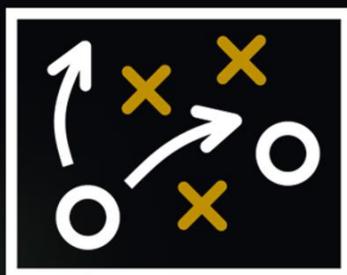


BONTAZ ACADEMY COACHING

ROMAIN MUFFAT



# LE POSTE D'ATTAQUANT



# SOMMAIRE

---

1

Qui sommes-nous ? .....	4
Nos médias .....	5

2

L'attaquant .....	7
Les qualités requises .....	9

3

## L'ANIMATION OFFENSIVE

### Le jeu en profondeur

- L'appel droit 13
- L'appel croisé 15
- L'appel contre appel 17
- L'appel arrondi 20
- L'aspect mental 23

### Le jeu en appui

- Être fort dos au jeu 26
- Être une solution en appui 27
- Remises et déviations 29
- Se retourner 30
- Les petits espaces 32

### S'adapter aux partenaires

- S'adapter à l'appel 34
- Voir et se comprendre 36

4

## L'ANIMATION DEFENSIVE

Courir beaucoup !	40
Le premier défenseur	41
Orienter le pressing	42
Défendre à deux	45
Orienter vers le côté	46



# SOMMAIRE

---

## 5

### MARQUER

Les statistiques .....	48
<b>Marquer sur un centre .....</b>	<b>50</b>
• Être en mouvement	51
• L'espace aveugle	52
• Feinter le défenseur	54
• Mettre le ballon d'où il vient	56
• Le jeu de tête	59
<b>Avancer vite et masqué !</b>	
• Enchaîner rapidement	61
• Masquer ses intentions	62
<b>L'art du face à face</b>	
• La prise d'informations	64
• Le bon choix	65
• La gestion du corps	66
<b>Les inclassables</b>	
• La frappe extérieure	71
• Le tir au but	72
• Les gestes incroyables	73
<b>L'aspect mental</b>	
• Le renard des surfaces	75
• Au service de l'équipe	76
• La confiance	77

## 6

### S'ENTRAINER A MARQUER

Le face à face	80
Marquer sur centre	82
Multi situations	85
Le jeu de tête	88
La supériorité numérique	91

## 7

### NOS RESSOURCES VIDEOS

Nos vidéos Youtube et Tiktok	93
------------------------------	----



# QUI SOMMES-NOUS ?

---



# BONTAZ

Centre de formation piloté par le **FC Annecy (Ligue 2)**, la Bontaz ACADEMY est une section sportive FFF située en Haute-Savoie qui compte plus de **360** joueurs et joueuses collège et lycée encadrés par **25** entraîneurs professionnels.

Elle a pour objectif d'emmener ses joueurs et joueuses **au plus haut niveau** à travers un triple projet sportif, scolaire et éducatif.



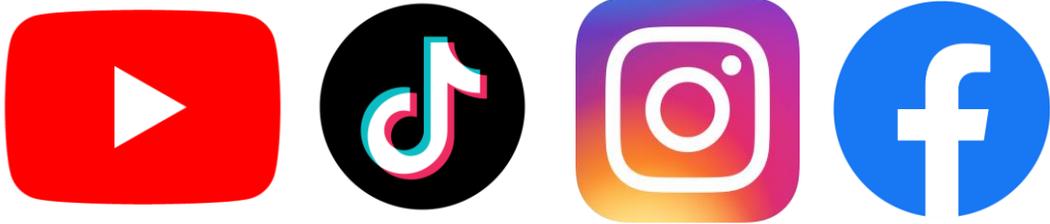
Lancée en 2022, l'antenne « Coaching » de la Bontaz Academy permet à travers différents supports de transmettre notre passion et d'accompagner de nombreux éducateurs, joueurs et passionnés !

Présents sur Youtube, Tiktok et Instagram, nos supports comptent **plus de 260 000 abonnés !**



# NOS MÉDIAS

---



Retrouvez-nous sur tous nos réseaux  
« Bontaz Academy Coaching »



Ainsi que tous nos livres numériques  
<https://www.bontazacademy-coaching.com>





# LE POSTE D'ATTAQUANT

# L'ATTAQUANT

---

« L'attaquant (ou avant) est un joueur dont la tâche principale est de concrétiser le jeu offensif de son équipe.

**Ce rôle décisif en fait l'un des postes les plus médiatisés de ce sport. »**

*Définition WIKIPEDIA*



- **Alors quelles sont les qualités requises ?**
- **Que doit maîtriser un attaquant dans le jeu ?**
- **Comment doit-il défendre ?**
- **Quelles sont les statistiques du poste ?**
- **Comment marquer ?**
- **Comment s'entraîner à marquer ?**

**REPONSE DANS  
NOTRE LIVRE !**



# UN POSTE TELLEMENT INTÉRESSANT !

---

Autrefois vrai renard des surfaces (Trezeguet, Inzaghi ou plus loin Muller), l'attaquant a dû **adapter ses qualités au football moderne**, plus rapide et regroupé.

On lui demande désormais de **défendre**, sur la durée d'un match. D'être le premier starter de pressing, d'harcéler les défenses.  
**Tout en ne jurant que par ses statistiques.**

Mais le football est ainsi fait...

**Il existe autant d'attaquants que de profils d'attaquants !**

CR7, Messi, Ibra, Mbappe, Cavani, Haaland, Suarez, Giroud... pour ne citer que les attaquants actuels, sont tous différents.

**Et sont pourtant tous de très grands joueurs.**

Nous allons aborder dans ce livre les grandes lignes du poste d'attaquant, sur l'aspect offensif et défensif.

Tout en sachant qu'il faudra s'adapter au type d'attaquant que l'on est, où le profil d'attaquant que l'on a si l'on est coach.

Bonne lecture !



# LES QUALITÉS REQUISES

Les qualités d'un attaquant au football sont nombreuses et variées. Voici les plus importantes :

VITESSE



TECHNIQUE



VISION DE JEU



PHYSIQUE



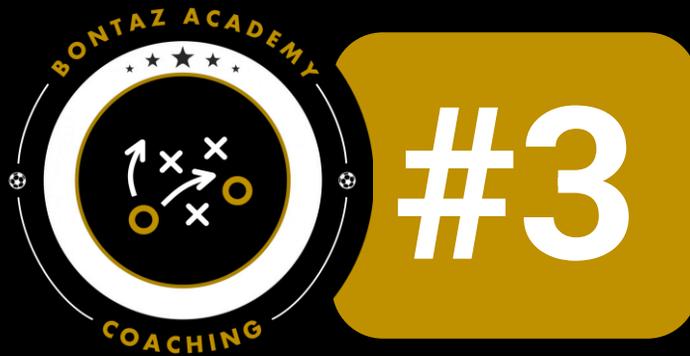
FINITION



MENTAL



La liste des qualités et leur importance dépendra du profil de l'attaquant. Attardons-nous désormais sur les attendus du poste au niveau offensif.



# L'ANIMATION OFFENSIVE



**#3.1**

---

**LE JEU  
EN PROFONDEUR**

# LE JEU EN PROFONDEUR

C'est la priorité de l'attaquant car c'est l'espace le plus décisif.  
Il devra pour cela maîtriser **les quatre types d'appel en profondeur** :



**L'APPEL DROIT**



**L'APPEL CROISE**



**L'APPEL CONTRE APPEL**



**L'APPEL ARRONDI**



«Toute la phase de préparation n'a qu'un seul but : trouver l'espace pour marquer. Être la meilleure équipe de possession ne m'intéresse pas.

**Avoir la possession pour attaquer l'espace, c'est beaucoup plus efficace. »**

*Jurgen Klopp*

# L'APPEL DROIT

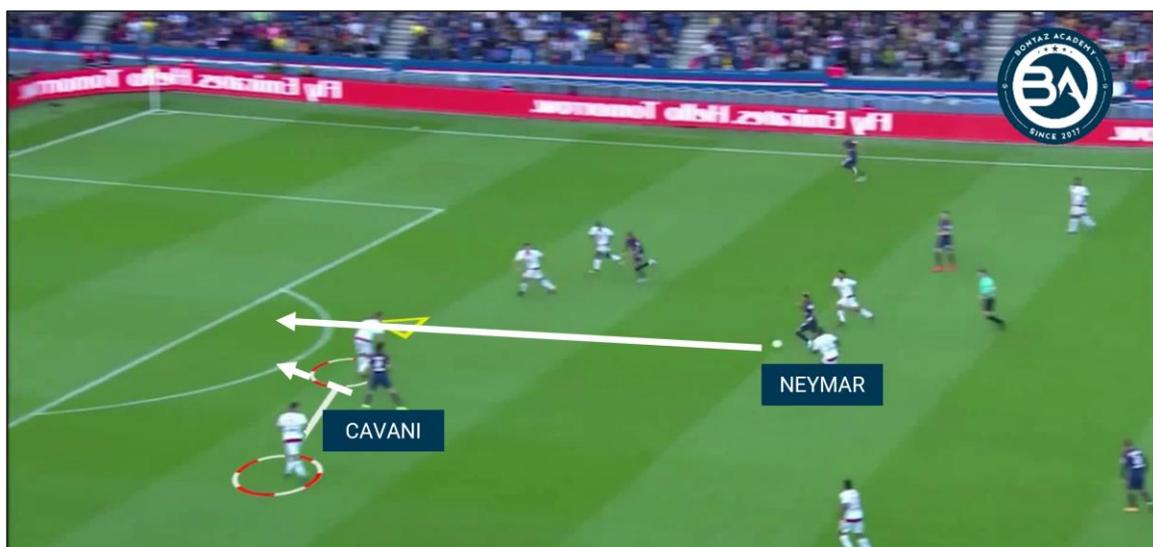
**C'est l'appel le plus simple.**

L'attaquant démarre une course dans le dos du défenseur qui est focalisé sur le porteur de balle, comme ici avec Cavani.



Il nécessite une coordination parfaite entre le porteur de balle et l'attaquant pour éviter le piège du hors-jeu.

**Le contact visuel** entre Neymar et Cavani est ici primordial.



# L'APPEL DROIT



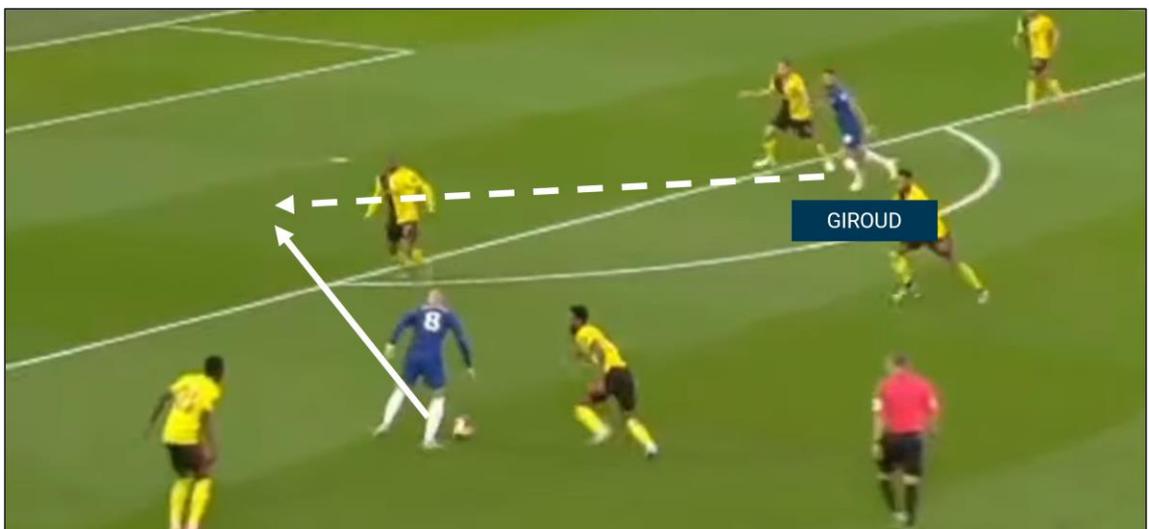
Benzema transmet à Isco et identifie immédiatement **l'intervalle** entre les deux centraux.



Il **attaque l'espace** à l'aide d'une course droite, dans le dos du défenseur central de Leganes.

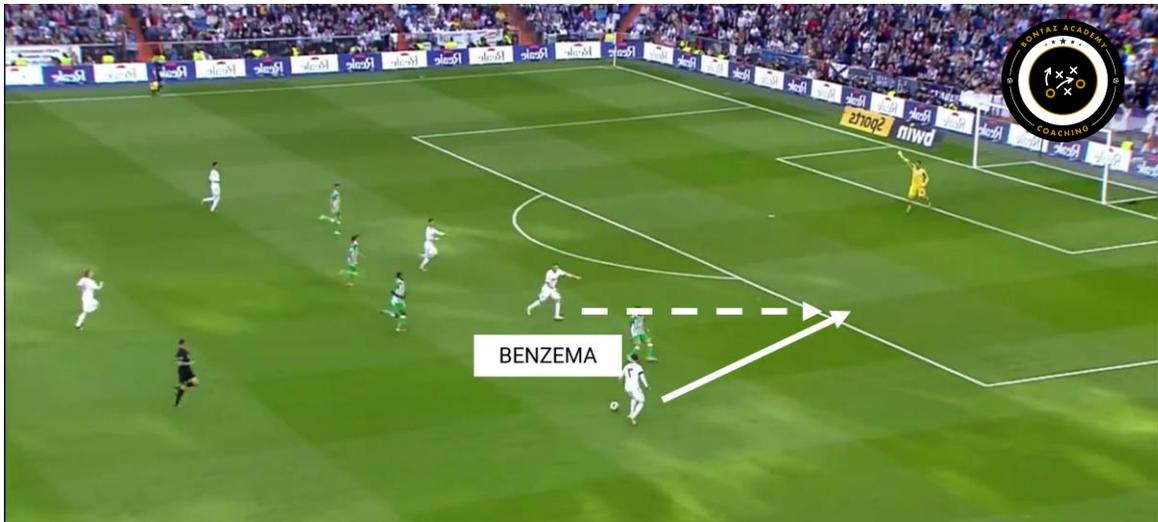
# L'APPEL CROISÉ

L'attaquant profitera de l'attention des défenseurs sur le porteur de balle pour attaquer l'espace derrière eux. En glissant le ballon dans un intervalle différent de l'attaquant, **le passeur permettra au buteur de recevoir le ballon dans une zone axiale très favorable.**

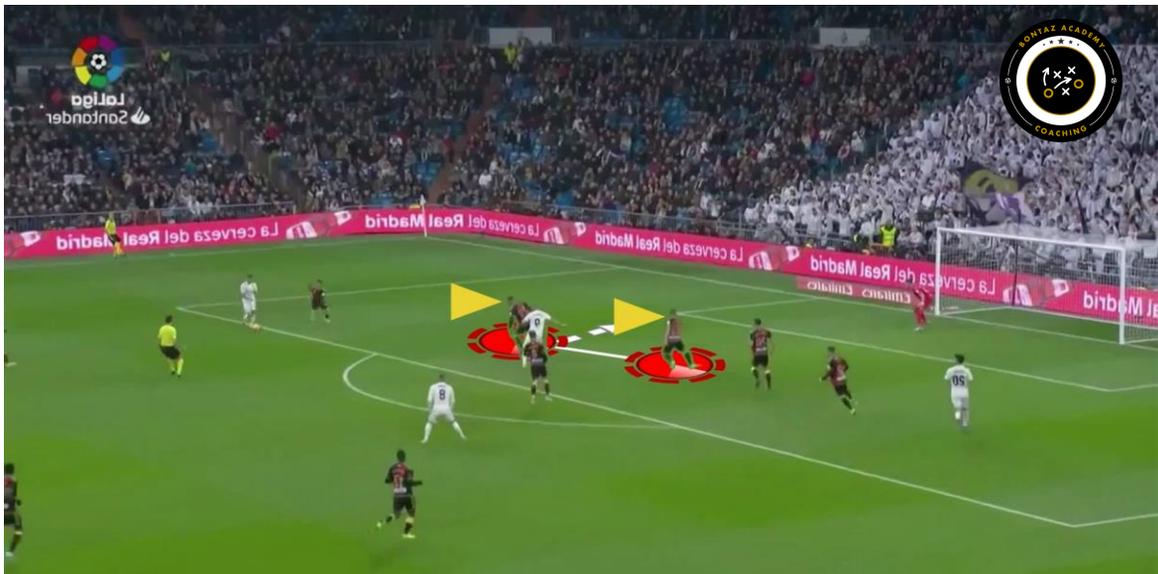


L'appel permet à Giroud d'être servi sur son pied gauche.

# L'APPEL CROISÉ



Benzema indique avec le bras **l'espace où il veut le ballon**.  
Sa course croisée lui permet de recevoir le ballon sur son pied droit.



L'idée sera toujours la même : attaquer l'intervalle **dans le dos d'un défenseur central** pour recevoir le ballon dans l'axe du but.

# L'APPEL CONTRE APPEL

Dans le champ visuel des défenseurs, l'attaquant attirera ses adversaires dans une zone pour se libérer de l'espace dans le dos.



Cavani déclenche une course vers le porteur.



Les deux défenseurs mordent dans l'appel et le suivent.



Les défenseurs ne sont plus sur leurs appuis, l'espace dans le dos est libéré.

# L'APPEL CONTRE APPEL

L'appel de Benzema est un **modèle** du genre.



L'attaquant français déclenche une course vers le porteur.



Puis pique au dernier moment dans le dos du défenseur.  
**Celui-ci est en course avant, il n'est plus sur ses appuis.**



La coordination est parfaite, **Benzema a un temps d'avance** et n'est pas hors-jeu.

# L'APPEL CONTRE APPEL

Une nouvelle fois, la coordination entre le passeur sera majeure.



Pedro emmène son défenseur à l'intérieur

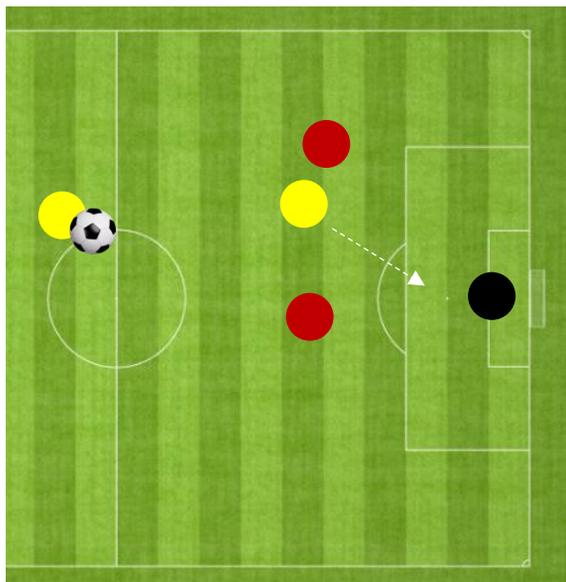


Puis pique dans son dos. Xavi a parfaitement interprété la situation.

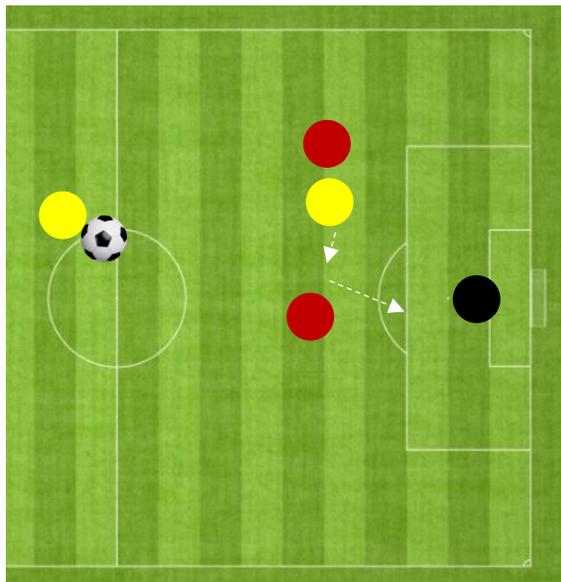


# L'APPEL ARRONDI

L'attaquant longera la ligne de défenseur et **plongera au dernier moment pour les surprendre et éviter le hors-jeu.**



Là où la course droite pourrait créer un hors-jeu en cas de mauvais timing



L'appel arrondi permet de garder en jeu l'attaquant le plus longtemps possible.



Cet appel nécessite un timing et des appuis de grande qualité.

# L'APPEL ARRONDI



L'angle de vue est parfait. Isco va transmettre à Modric.  
**Si Benzema fait un appel droit comme ici, il sera hors-jeu au moment de la passe.**



Au lieu de ça, **il va arrondir sa course** pour rester en jeu et recevoir le ballon face au but.

# L'APPEL ARRONDI



Sa course lui permet d'être un mètre en avance par rapport au hors-jeu et de conclure magnifiquement l'action.

# L'ASPECT MENTAL

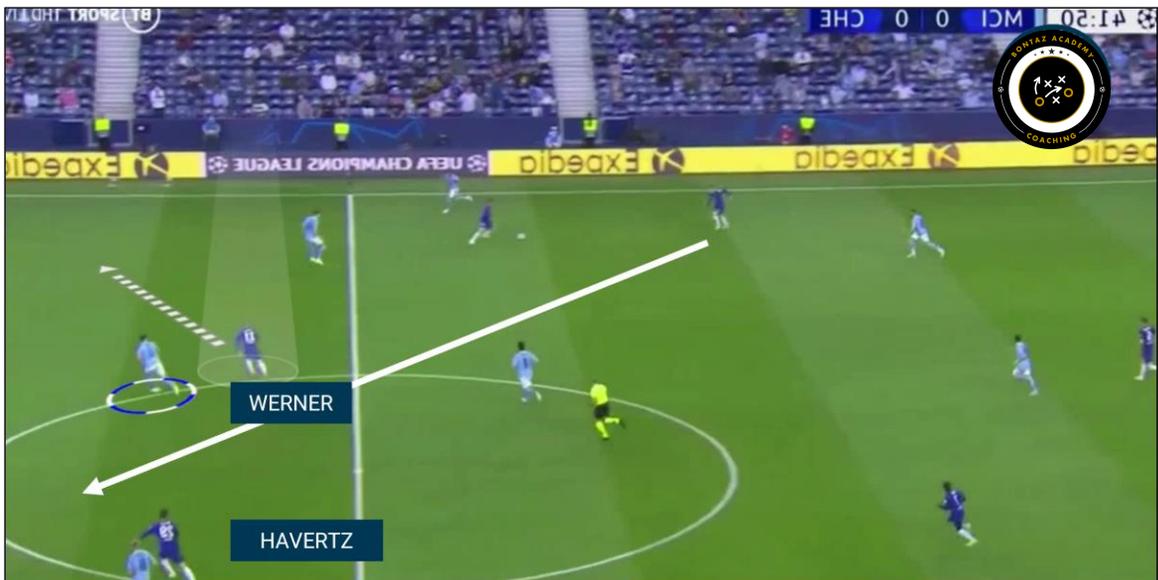
Toutefois, il est important de mettre en avant le fait **que l'attaquant ne sera que très peu servi par rapport au nombre de courses effectuées.**



Avant de recevoir un ballon de but, **un attaquant va faire 10, 15 appels dans le vide.** C'est justement la force des grands attaquants de répéter les courses jusqu'à obtenir le ballon décisif.

*Marcelo Bielsa*

L'attaquant devra ainsi être fort mentalement, ne pas se frustrer, et poursuivre ses courses pour lui-même **ou pour libérer des espaces s'il n'est pas servi**, comme Werner qui ouvre la porte pour Havertz en finale de Ligue des Champions 2021. Ce but offrira le titre à Chelsea.



Cet investissement **mental et athlétique** est indispensable pour peser sur une défense.

# SYNTHÈSE



**L'APPEL DROIT**



**L'APPEL CROISE**



**L'APPEL CONTRE APPEL**



**L'APPEL ARRONDI**

**Le bon appel dépendra donc de :**

- L'espace disponible
- La position de mes partenaires
- La position de mes adversaires
- La connexion avec le porteur du ballon



**Avec pour objectifs de :**

- Recevoir un ballon de but
- Ouvrir un espace pour un partenaire
- Si je ne suis pas servi, rester une menace pour la défense

Retrouvez les quatre appels en vidéo sur notre chaîne Youtube :  
<https://www.youtube.com/watch?v=7D0BFSYf6Uo>



#3.2

---

**LE JEU  
EN APPUI**

# ÊTRE FORT DOS AU JEU

S'il ne peut pas être trouvé en profondeur, **l'attaquant devra maîtriser le jeu en appui.**

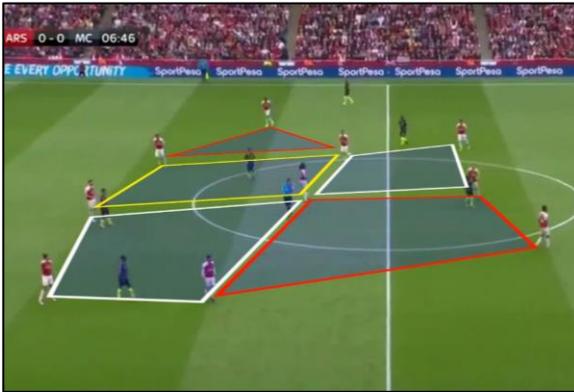
Lors des phases de pression, Il devra être un appui solide pour conserver le ballon et permettre au bloc de remonter.



L'utilisation de son corps pour protéger le ballon sera primordial.

# ÊTRE UNE SOLUTION EN APPUI

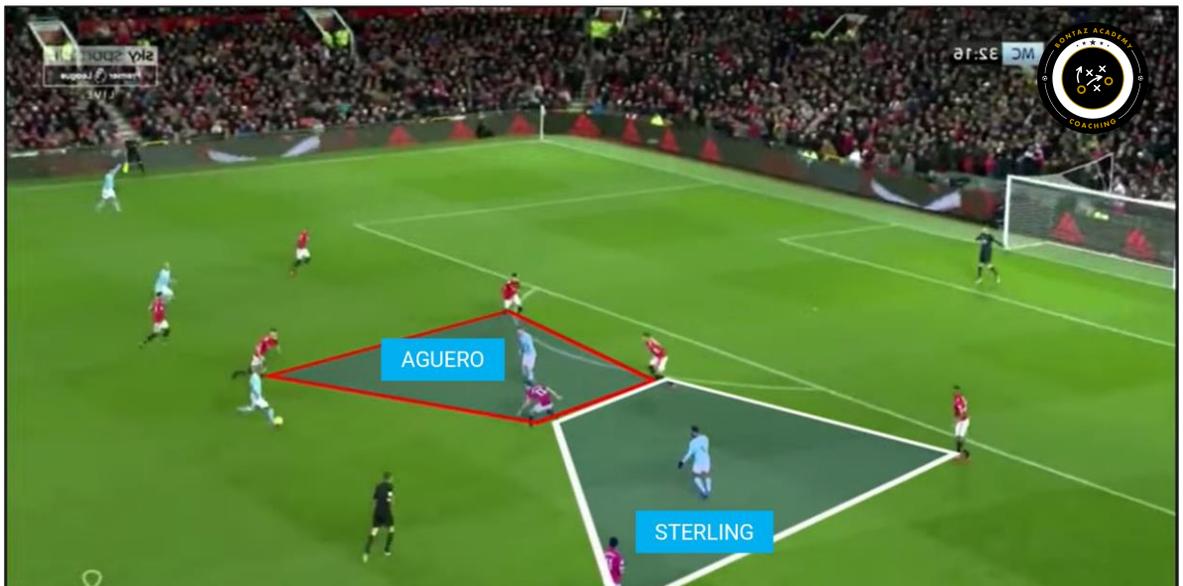
Sur les phases de progression, on demandera à l'attaquant de **se montrer entre les lignes**. Il devra :



Percevoir les  
espaces interlignes



Se situer  
au centre de la forme

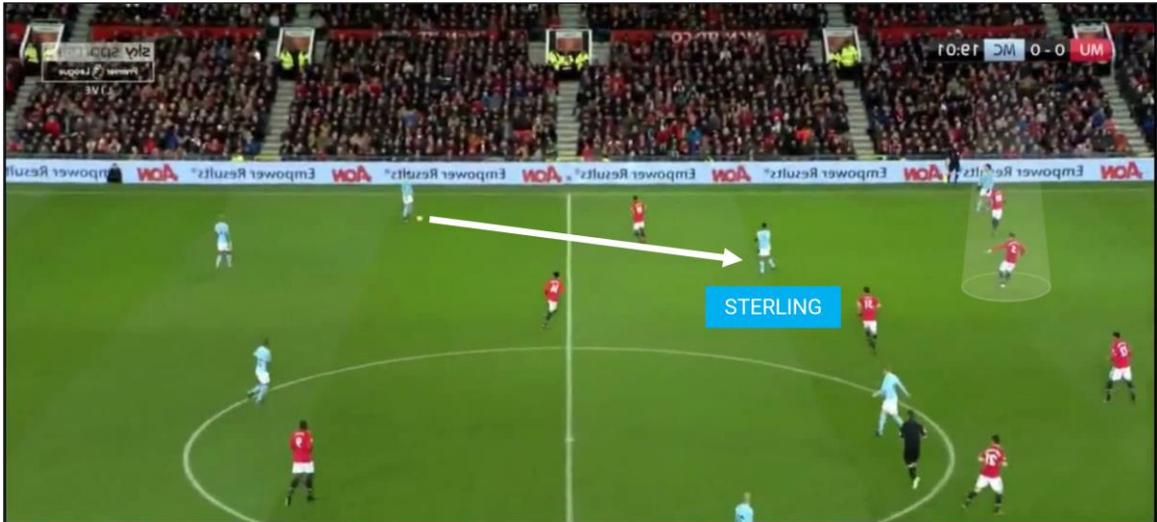


Explications :

On voit ici qu'Aguero et Sterling sont positionnés au centre des carrés. Ils ont de l'espace pour enchaîner vers l'avant en cas de réception du ballon.

**Ce positionnement permet de fixer 4 joueurs.**

# ÊTRE DANS L'INTERLIGNE



Nous voyons bien ici que le défenseur indique à ses coéquipiers qu'un adversaire est dans leur dos. Mais les joueurs regardent le porteur, le défenseur gère quant à lui la profondeur :  
**Sterling est libre.**



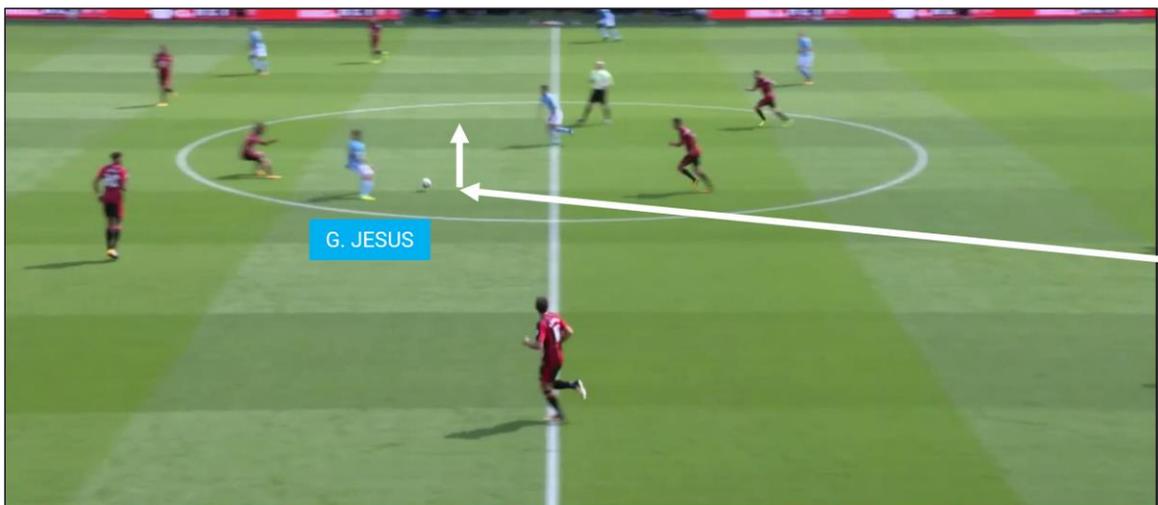
A l'inverse, l'attaquant devra parfois rester **entre les deux défenseurs pour les fixer** et ouvrir l'interligne pour un autre joueur. La position de l'attaquant en lumière ouvre ici l'interligne au joueur entouré.

# REMISES ET DÉVIATIONS

Une fois qu'il sera trouvé entre les lignes, il aura l'obligation d'être juste techniquement.



La qualité de ses remises ou déviations en une touche apportera de la fluidité et de la continuité au jeu.



# SE RETOURNER

Au contraire, dos au jeu, **le bon choix sera parfois de se retourner**. Le décrochage n'étant pas toujours suivi par le défenseur, l'attaquant aura parfois l'opportunité de faire sa prise de balle vers l'avant.



Foden décroche dans le carré adverse. **Il n'est pas suivi** par le défenseur adverse, ce qui lui permet de se retourner.



Cela permet à City grâce à un relais avec Aguero de trouver De Bruyne en position de troisième homme orienté face au jeu et de pouvoir attaquer l'espace dans le dos de la défense.

Si Foden ne s'était pas retourné, **cette action de but aurait été impossible**.

# SE RETOURNER

---

Mais les grands attaquants pourront également se retourner **même avec un joueur dans le dos**. Ils profiteront de la proximité des défenseurs pour s'enrouler autour d'eux et les éliminer.



Coman reçoit le ballon en appui. Le défenseur de City suit le décrochage.



Coman sait qu'il va venir le « coller » et qu'il n'est pas sur ses appuis puisqu'il est en course avant. Il l'élimine d'une magnifique prise de balle extérieur du pied.



# LES PETITS ESPACES

Enfin, il **devra être un appui haut de qualité** pour combiner dans les espaces très réduits proches de la surface de réparation.



Giroud en est un très bon exemple, fort techniquement et dos au jeu.





**#3.3**

---

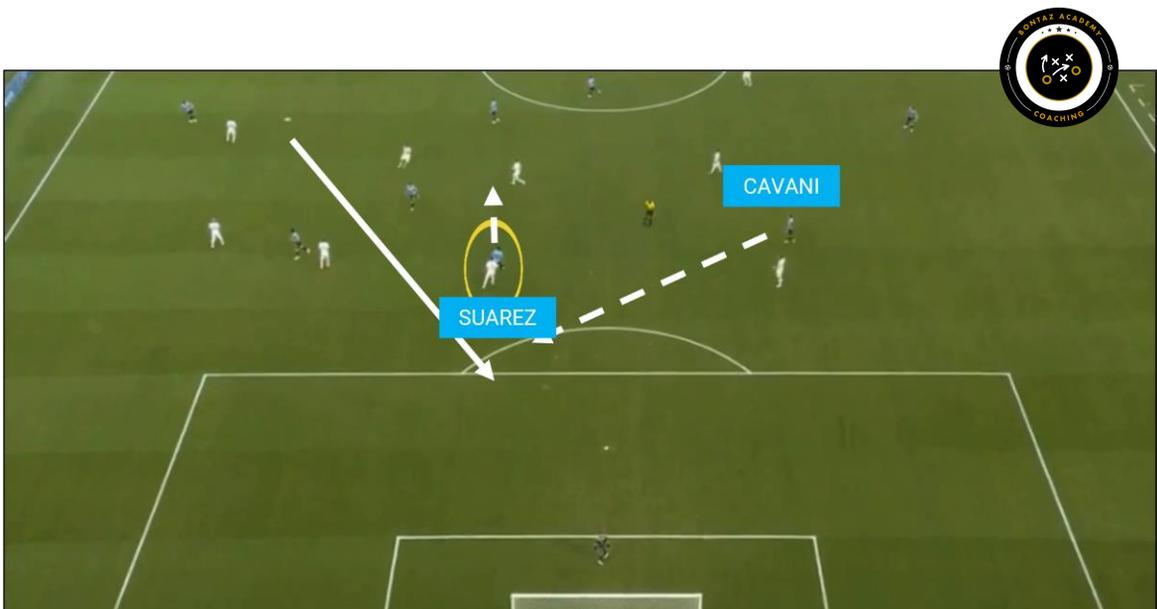
**S'ADAPTER  
AUX PARTENAIRES**

# S'ADAPTER À L'APPEL

L'attaquant devra enfin **être capable de s'adapter à ses partenaires** et proposer une solution complémentaire.



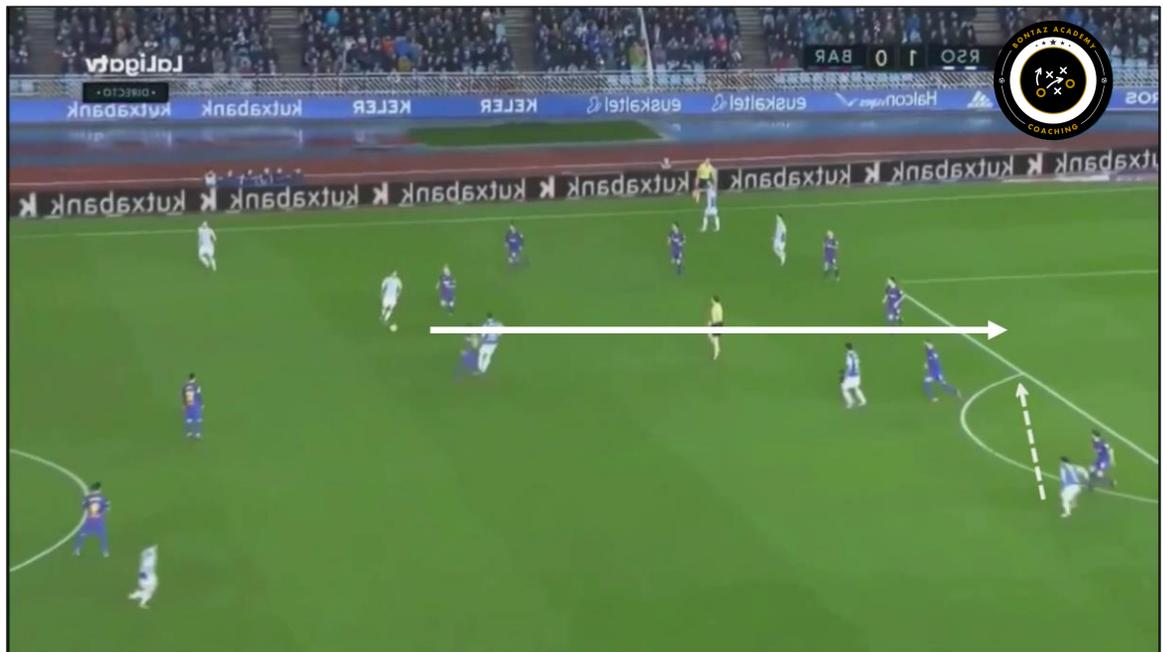
Ici Joao Felix demande dans les pieds et attire deux joueurs ce qui permet à Suarez de demander en profondeur.



A l'inverse ici, Suarez décroche et **libère l'espace central** pour Cavani, la connexion est parfaite.

# S'ADAPTER À L'APPEL

Très bon exemple également ici avec l'attaquant qui décroche pour libérer l'espace dans le dos. :



# VOIR ET SE COMPRENDRE

Quand l'équipe joue a deux attaquants, le coach associera très souvent deux joueurs **aux profils différents** :

- Un joueur plus à l'aise dos au jeu
- Un joueur de profondeur

Mais plus qu'une simple affaire de profils, on demandera aux joueurs de **comprendre et analyser** le déplacement des partenaires.



«Le jeu, c'est le plaisir de se comprendre **grâce à des références communes** qui permettent, en anticipant, d'interpréter l'action de la même manière, pour agir ensemble efficacement et gagner. »

*Raynald Denoueix*

Un des plus beaux exemples de compréhension mutuelle entre joueurs offensifs est **la passe fantôme**.



Messi est à la réception du centre, il peut finir lui-même. Il va finalement laisser le ballon pour Griezmann, qui n'a plus qu'à pousser dans le but vide.

# LA PASSE FANTÔME

La passe fantôme consiste à feinter une frappe ou une prise de balle pour **s'effacer au dernier moment** et laisser passer le ballon à un coéquipier mieux placé.

L'adversaire anticipant le geste initial, le joueur recherche par la feinte se retrouve ainsi **en position idéale pour marquer**.



Le porteur du ballon (entouré) cherche Terrier (bleu) dans les pieds. Mais l'attaquant rennais a vu que Gouiri (rouge) était mieux placé dans son dos.



Terrier laisse passer le ballon au dernier moment et mystifie complètement le défenseur angevin. Gouiri est seul face au but.

# LA PASSE FANTÔME

Une des plus légendaires restera celle de Lukaku face au Japon en 2018.



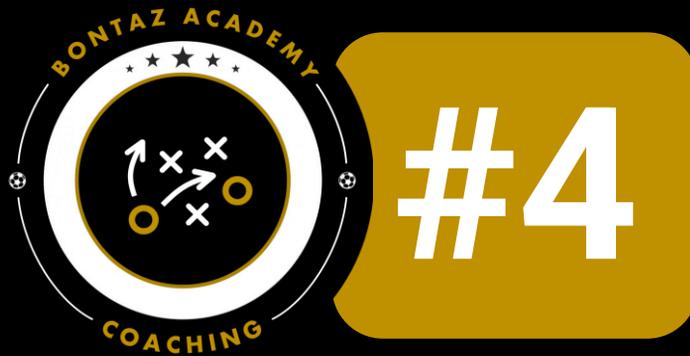
Lukaku attaque l'espace au premier poteau.  
Il sait que Chadli est dans son dos.



Après avoir emmené son défenseur, il laisse passer le ballon de Meunier pour Chadli. **Le belge n'a pas touché le ballon mais est décisif.**



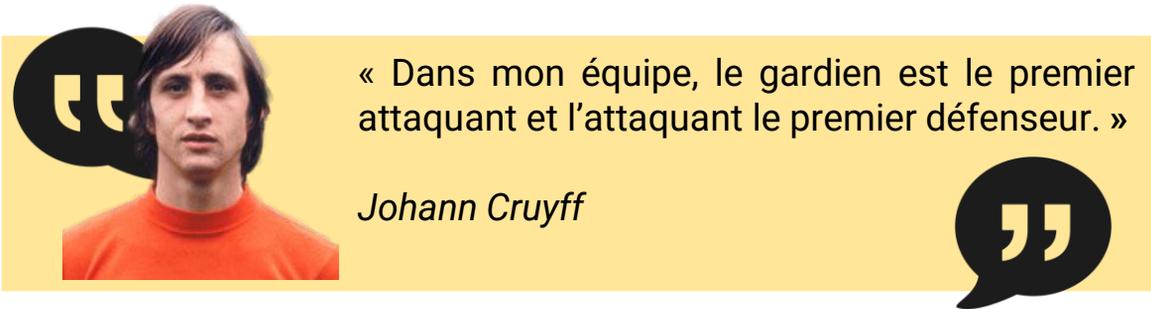
L'analyse vidéo de l'action sur notre chaîne Youtube :  
[https://www.youtube.com/watch?v=Oih6vb\\_QF1A](https://www.youtube.com/watch?v=Oih6vb_QF1A)



---

# L'ANIMATION DÉFENSIVE

# COURIR... BEAUCOUP !



**Souvent utilisée**, cette phrase n'en est pas moins véridique.

L'attaquant devra être très généreux athlétiquement pour bloquer les premières relances et être actif dans le contre pressing pour récupérer les ballons haut.

	Distance totale	Haute intensité	Sprint
Défenseur central	9222	485	96
Défenseur latéral	9888	814	191
Milieu	10611	719	114
Ailier	10253	932	211
Avant-centre	9945	847	191
Total	10000	734	151

L'attaquant parcourra environ 10 kilomètres par match et devra répéter les sprints et courses à haute intensité (*Rapport football-observatory.com*)

Figure 8 : distances moyennes par match avec ou sans possession, par poste (mètres)  
31 compétitions, saison 2020 ou 2020/21

	Avec	Sans	Différence
Défenseur central	3161	3714	-553
Défenseur latéral	3525	3866	-341
Milieu	3867	4243	-376
Ailier	3730	3886	-156
Avant-centre	3691	3684	+7
Total	3594	3911	-317

Statistique intéressante : les distances sont égales avec et sans ballon, ce qui montre l'implication obligatoire des attaquants dans le travail défensif.

# LE PREMIER DÉFENSEUR

L'attaquant sera très souvent le starter de pressing pour son équipe s'il perçoit les indicateurs favorables (mauvaise passe, passe en retrait, futur receveur mal orienté ...).



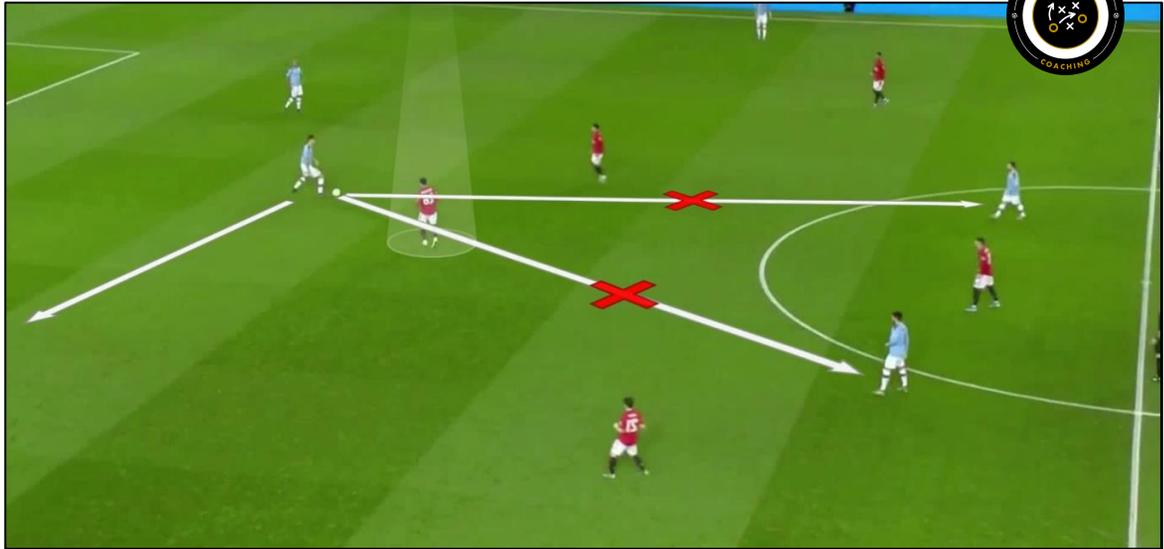
Ici, la passe est en retrait, ce qui pousse Griezmann à aller chasser le porteur car la situation est favorable.



Le porteur doit repasser par son gardien. Le deuxième attaquant le presse fort, il est forcé de dégager, l'Atletico récupère.  
**Très bon pressing !**

# ORIENTER LE PRESSING

Tactiquement, l'attaquant devra être capable de **lancer le pressing de son équipe**.



Pour cela, il fermera l'axe dans un premier temps pour orienter la relance sur un côté.



Une fois la passe effectuée, il fermera le retour à l'aide d'un appel arrondi.

# ORIENTER LE PRESSING



Cet appel fermera la passe vers l'autre central et forcera le défenseur à jouer vers l'avant



Puis il fermera la ligne de passe vers l'arrière pour inciter le latéral à jouer vers l'avant ou à l'intérieur

# ORIENTER LE PRESSING



L'équipe pourra ainsi profiter de la supériorité numérique pour récupérer le ballon.



Retrouvez le pressing en vidéo sur notre chaîne Youtube :  
<https://www.youtube.com/watch?v=UfoF-6tL74c>

# DÉFENDRE À DEUX



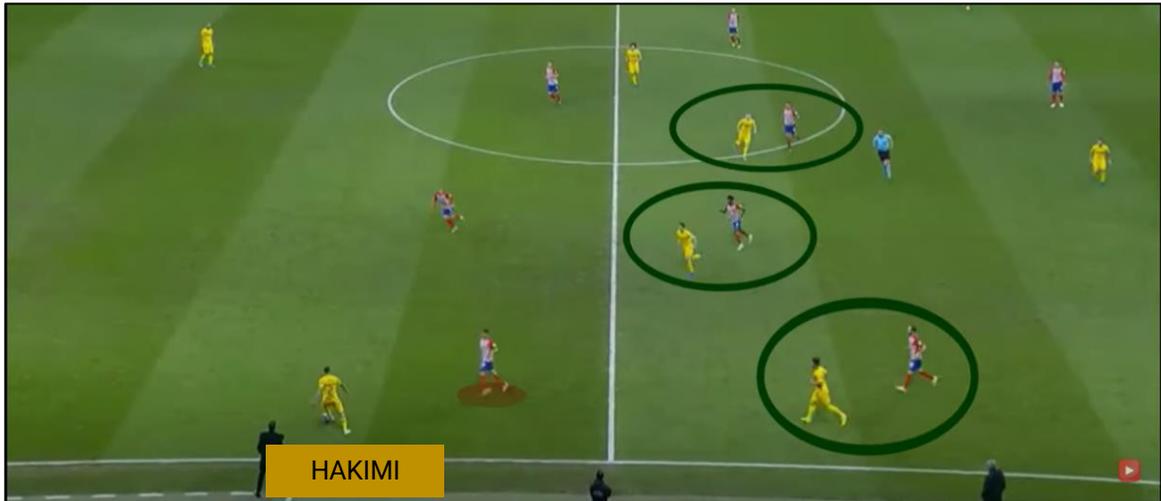
Quand ils seront deux, les attaquants **devront fermer l'axe en priorité**. Ici Griezmann et Kalinic ferment la passe dans l'interligne.



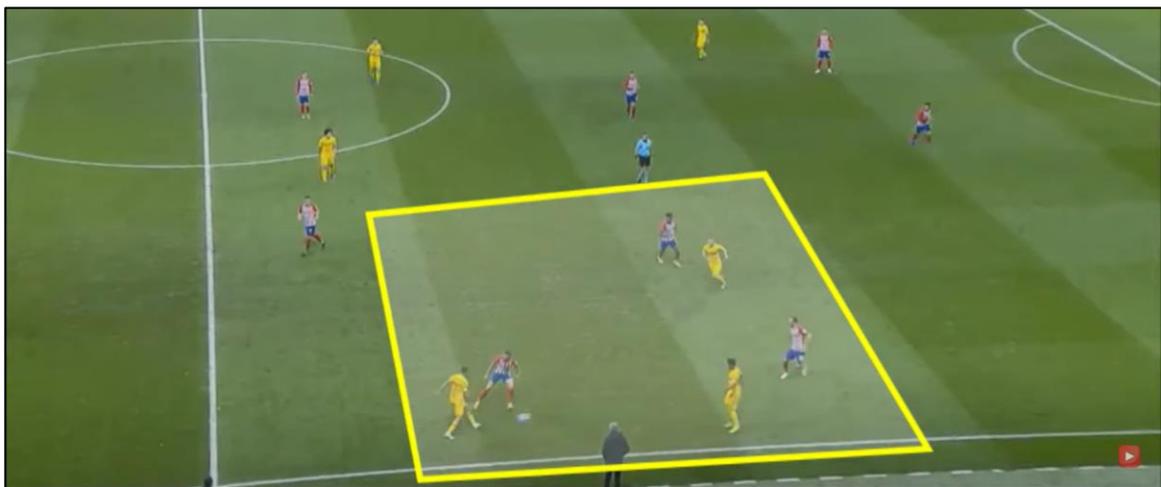
Puis être en permanence en posture de cadrage/couverture, comme nous le voyons ici avec l'Atletico. Toujours dans l'optique de **ne jamais être éliminé** par la passe entre eux deux.

# ORIENTER VERS LE CÔTÉ

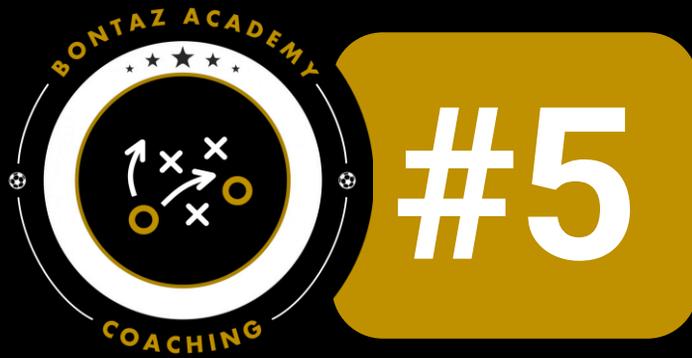
Le plus souvent, le coach demandera à ses attaquants **d'orienter le pressing sur le côté**. Dans la page précédente, les deux défenseurs ayant fermé l'axe, le Borussia Dortmund joue sur les latéraux.



Cela permet à l'excentré gauche de l'Atletico de sortir sur Hakimi et fermer les passes vers l'avant. Le bloc a bien suivi, aucun joueur n'est trouvable en appui. Hakimi rejoue en soutien.



Si le latéral cherche quand même à jouer vers l'avant, l'égalité voire supériorité numérique du bloc de l'Atletico lui permet de récupérer le ballon.



---

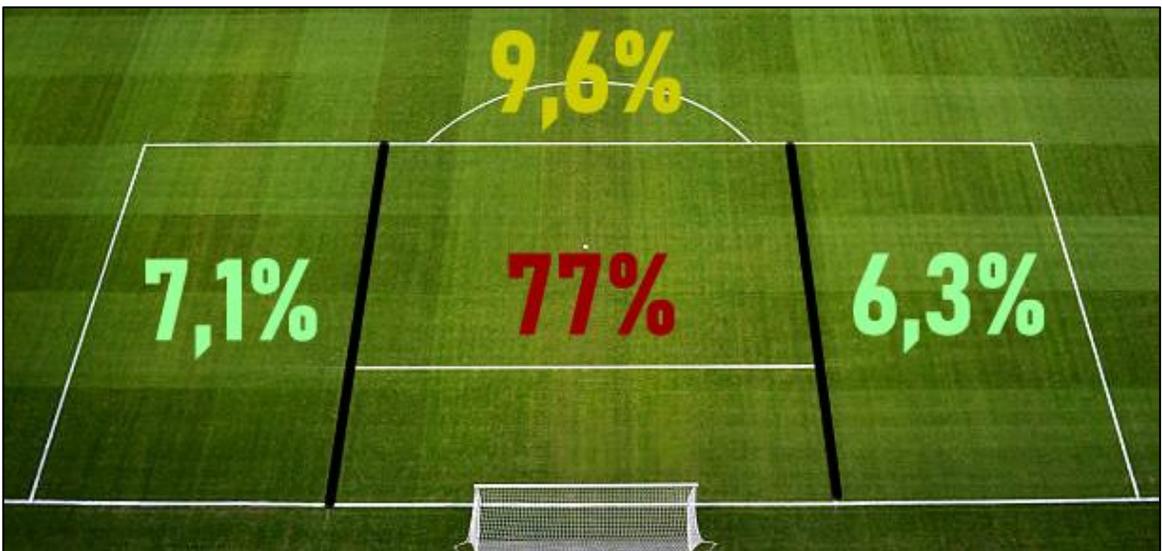
**MARQUER !**

# LES STATISTIQUES

Pour être performant, l'attaquant doit tout d'abord connaître les principales statistiques de son poste. En premier lieu la zone des buts :

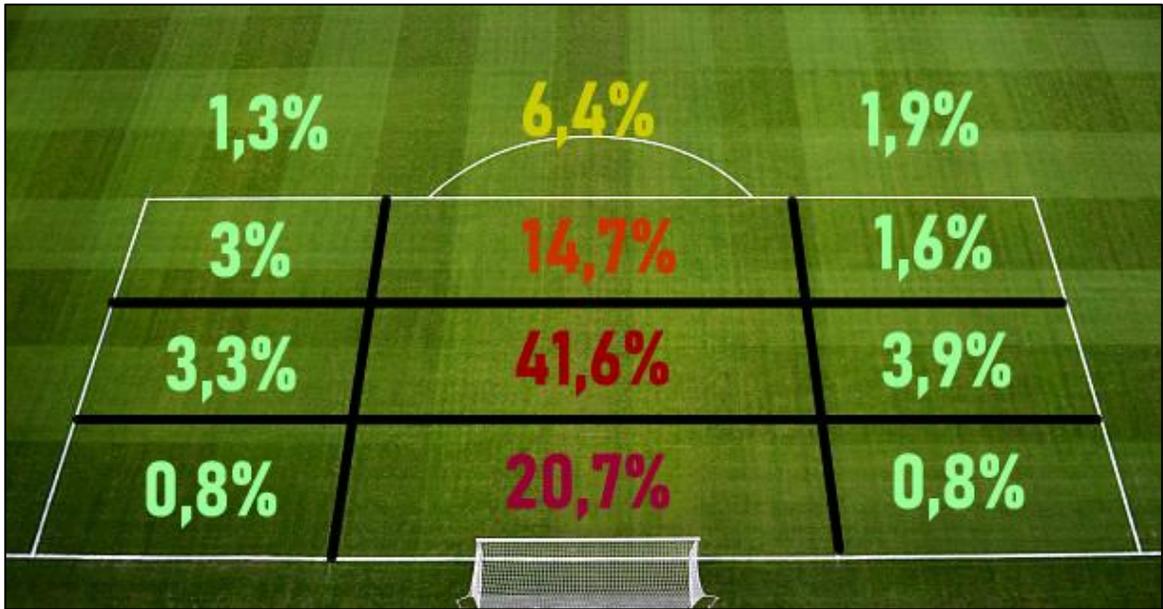


90% des buts sont marqués dans la surface

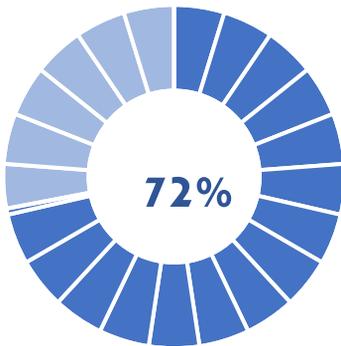


77% des buts sont marqués dans la surface de réparation dans l'axe

# LES STATISTIQUES



La répartition précise (Ligue des Champions 2022/2023)



72% des buts sont marqués en **une** touche



88% sont marqués en **une ou deux** touches

**Preuve de l'importance de la spontanéité et la vitesse d'exécution**



**#5.1**

---

**MARQUER  
SUR UN CENTRE**

# MARQUER SUR UN CENTRE

---

La majorité des buts de l'attaquant sera marquée à la réception d'un centre au sol ou aérien.

L'attaquant devra alors maîtriser les aspects suivants :

## 1. ÊTRE EN MOUVEMENT

---



« Dans la surface, un attaquant à l'arrêt est un attaquant mort. »

*Pep Guardiola*



L'appel permettra ainsi de prendre les quelques mètres d'avance sur le défenseur.



L'appel au premier poteau sera d'ailleurs souvent une arme très intéressante. Mais pas seulement...

## 2. L'ESPACE AVEUGLE

Pour avoir de l'espace, l'attaquant **devra fuir le défenseur au départ.**

En se positionnant dans son espace aveugle, le défenseur ne pourra regarder le centreur et l'attaquant en même temps. Explications :



Avant le centre, Cavani se place volontairement dans le dos du défenseur.



Le défenseur ne peut pas regarder Cavani et le centreur en même temps.

## 2. L'ESPACE AVEUGLE



Cavani déclenche son appel à ce moment-là. Le défenseur, focalisé sur Matuidi, n'a pas vu le changement de rythme de l'attaquant.



Cavani obtient le mètre d'avance nécessaire pour marquer.



But facile ou vrai but d'attaquant ? Donne nous ton avis !  
<https://www.youtube.com/watch?v=weiyGT6CmjM>

### 3. FEINTER LE DÉFENSEUR

Si l'on est au contraire dans le champ de vision du défenseur, il **faudra maîtriser l'appel contre appel**. Cela permettra à l'attaquant d'emmener son vis-à-vis dans une zone avant de changer de direction.



Milik est au départ de l'action dans l'espace aveugle du défenseur.



Comme vu précédemment, le défenseur ne peut pas regarder Milik et le centreur en même temps.

### 3. FEINTER LE DÉFENSEUR



Milik vient à ce moment-là dans le champ visuel du défenseur. Il pique au premier poteau et est suivi par son vis-à-vis.



Il stoppe sa course au dernier moment et n'a plus qu'à pousser dans le but vide, **son défenseur étant emporté sur ses appuis.**

## 4. METTRE LE BALLON D'OÙ IL VIENT

L'attaquant n'ayant que peu de touches, il **faudra décider rapidement de la zone où mettre le ballon**. Très souvent, mettre le ballon d'où il vient sera pertinent.



Le centre vient ici de la droite. Naturellement, **le gardien cherchera à se déplacer** pour protéger le côté ouvert de sa cage.

## 4. METTRE LE BALLON D'OÙ IL VIENT

Il aura ainsi énormément de mal à **reprendre ses appuis** dans le sens contraire pour faire l'arrêt.



## 4. METTRE LE BALLON D'OÙ IL VIENT

On le voit parfaitement ici avec le but de Lewandowski :



Le centre de Coman vient de la droite vers la gauche.  
Le gardien sprinte vers le centre de son but.



Le polonais rabat le ballon de la tête d'où il vient.  
Malgré une belle horizontale, le gardien ne peut que s'incliner.

# LE JEU DE TÊTE

Pour marquer sur un centre, l'attaquant devra également être performant dans un domaine particulier, **le jeu de tête**.

Nous nous souvenons tous notamment des détentés incroyables de Cristiano Ronaldo.



Car la détente de CR7 n'est pas donnée à tout le monde, l'entraîneur sera attentif aux éléments suivants **pour faire progresser son joueur** :

- La lecture de trajectoire
- L'impulsion
- L'armer/gainage pour frapper
- L'équilibre avec les coudes
- Le contact avec le front
- La direction (piquée, d'où vient le ballon, lobée etc)

Rendez-vous au chapitre 6 pour des exercices sur le jeu de tête !



**#5.2**

---

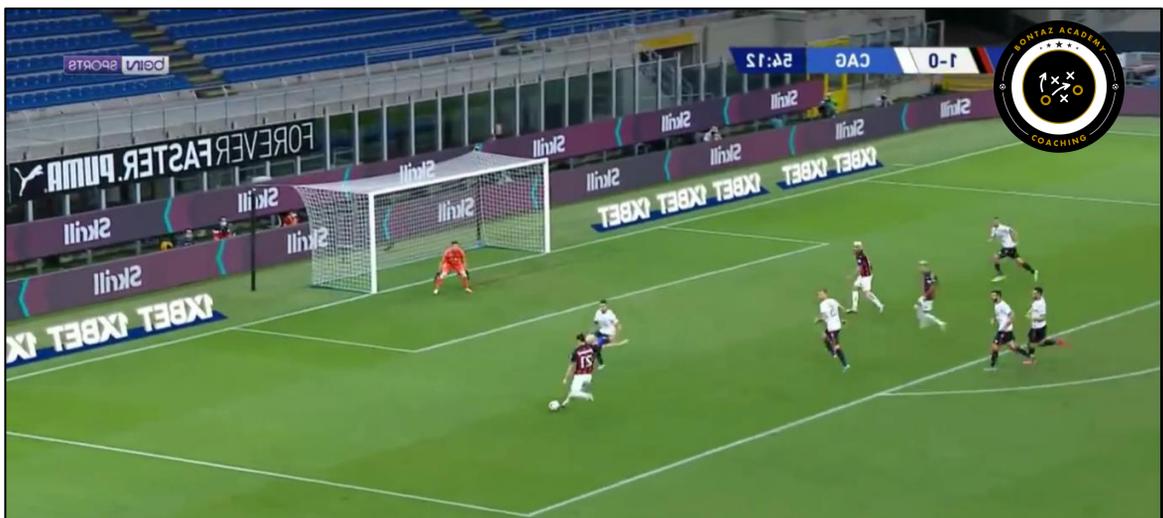
**AVANCER VITE  
ET MASQUÉ !**

# ENCHAÎNER RAPIDEMENT

Quand il est trouvé dans la surface, il **devra être capable d'enchaîner très vite**. 88% des buts sont marqués en une ou deux touches de balle, ce qui montre la vitesse dont devra faire preuve l'attaquant.



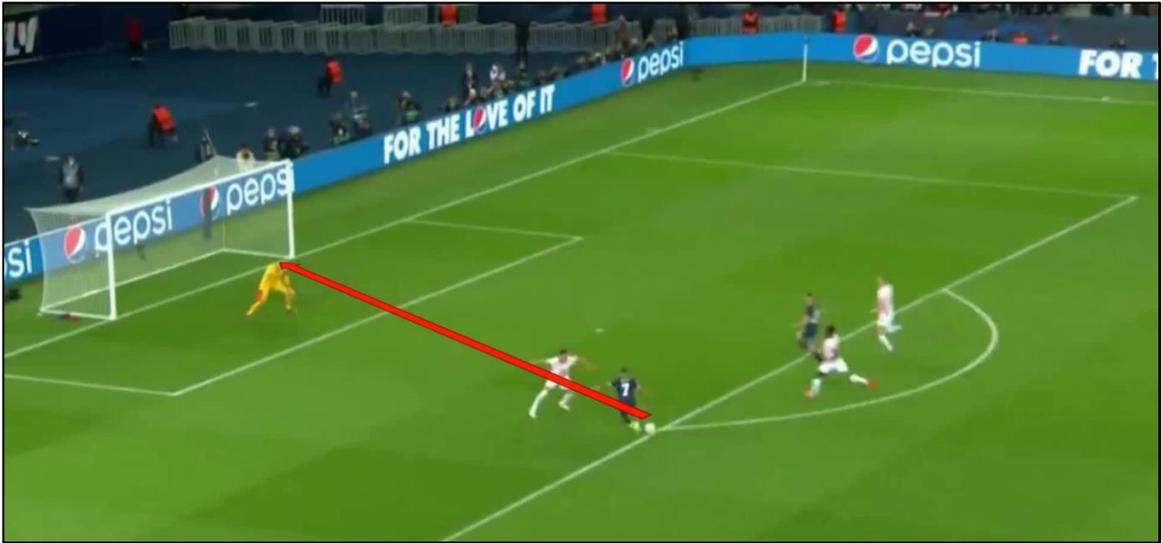
Prise de balle d'Ibrahimovic



Enchaînement rapide avec la frappe

# MASQUER SES INTENTIONS

Sa capacité à **masquer ses intentions** comme Mbappe le fait souvent sera une arme supplémentaire.



Le gardien s'attend à ce qu'Mbappe ouvre le pied



Il profite au contraire de l'espace entre les jambes du défenseur pour feinter le gardien et fermer le pied au dernier moment.

# MASQUER SES INTENTIONS

Messi est également un exemple en la matière.



Il arme la frappe. Le gardien anticipe le côté ouvert de son but.



L'argentin ferme son pied au dernier moment et trompe totalement le portier adverse.



#5.3

---

**L'ART  
DU FACE A FACE**

# LA PRISE D'INFORMATIONS

Enfin, l'art du face à face sera majeur pour l'attaquant. Pour tromper le gardien, il devra prendre les informations sur la position du gardien et terminer avec le geste approprié.



Prise d'information d'Haaland pour visualiser la position du GB



Haaland a jugé la meilleure solution :  
Finir de l'intérieur du pied au sol

# LE BON CHOIX



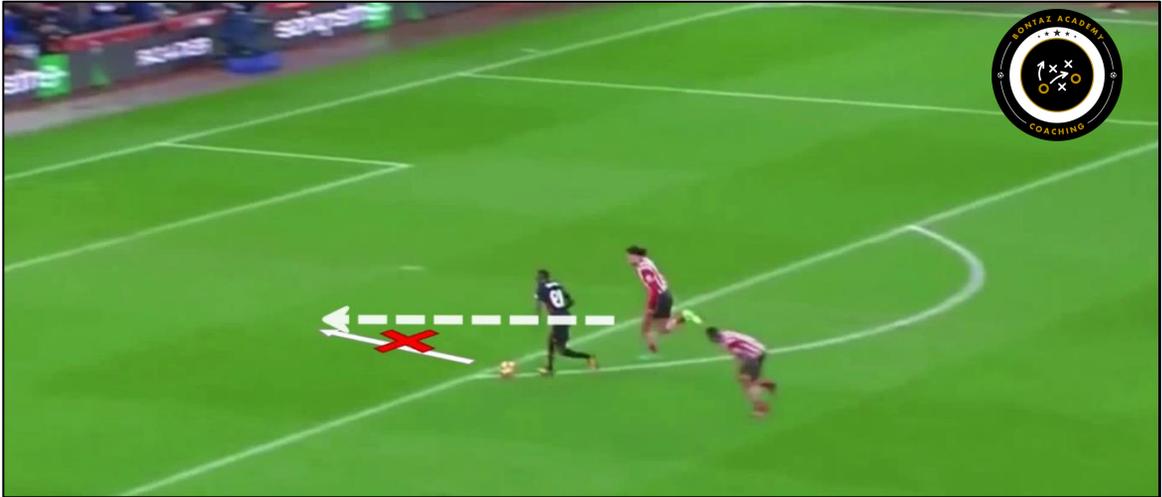
Si le gardien sort, il devra être capable de piquer son ballon.



Mais aussi de l'éliminer en profitant de sa vitesse.



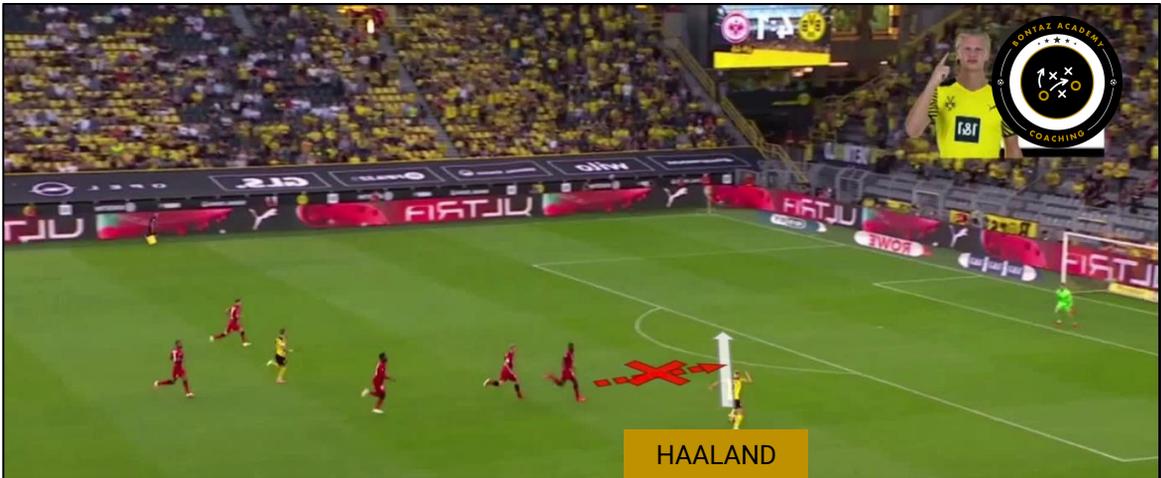
# LA GESTION DU CORPS



**La gestion de son corps sera à ce titre essentielle.** Ici, l'attaquant reçoit le ballon avec de l'avance mais continue sa course tout droit, ce qui permet à Van Dijk de revenir par le côté.



# LA GESTION DU CORPS



Haaland vient quant à lui dans la course du défenseur, **qui ne peut pas intervenir** sous peine de le toucher et faire faute.



# LA GESTION DU CORPS



Et s'il est touché, cela entrainera un penalty puis une exclusion comme ici avec Ramos et Neymar lors du Classico.



Retrouve notre vidéo sur cette thématique !  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_KygeqsEJ\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=_KygeqsEJ_U)



**#5.4**

---

**LES  
« INCLASSABLES »**

# LA FRAPPE EXTÉRIÈRE

Même si comme nous l'avons vu les frappes à l'extérieur de la surface ne représentent que 10% des réalisations, **elles devront faire partie de la panoplie de l'attaquant moderne**. Messi en est un superbe exemple.



Capable de finir en finesse en fermant le pied.



En une touche en ouvrant le pied



# LE TIR AU BUT

Même si tous les attaquants ne tirent pas les penaltys de leur équipe, ce geste nécessite **une force mentale à toute épreuve et un entraînement technique régulier**. On est loin de la fameuse « loterie ».



«Si tu ne tires pas de penalty, tu ne risques pas d'en louper. **Le mental fait la différence.**»

*Karim Benzema*



Quelques chiffres intéressants :



Le taux de réussite selon la position du tir

STATISTIQUE	INCIDENCE
L'équipe qui tire en premier gagne 57% du temps	En cas de victoire au toss, toujours choisir de tirer en premier
Le 5 <sup>e</sup> tireur ne tire que 58% du temps	Mettre ses meilleurs tireurs avant le cinquième tir. Le meilleur tireur ne doit jamais prendre le cinquième tir (ego)

*Statistiques sur les séances de tirs aux buts*

# LES GESTES INCROYABLES

Mais le football ne serait pas le football sans des gestes venus d'ailleurs, hors des cases conventionnelles. Cette part de folie permettra à l'attaquant d'inscrire **des buts gravés dans la mémoire collective**. Zlatan en a inscrit à lui seul de nombreux :



Coup du scorpion avec LA Galaxy



Volée acrobatique  
contre la France



Extraordinaire retourné  
acrobatique à Wembley



" Je suis le nord, je suis le sud, je suis l'est et je suis l'ouest. Je suis Zlatan Ibrahimovic."



#5.5

---

# L'ASPECT MENTAL

# LE RENARD DES SURFACES

L'attaquant devra être déterminé à marquer, peu importe la position, peu importe le geste. Sa capacité à sentir les coups, à se jeter, à être simplement au bon endroit au bon moment feront de lui un véritable renard des surfaces et influenceront grandement ses statistiques.



Tacle de Giroud pour marquer



But du genou de Zlatan à la réception d'un centre

# AU SERVICE DE L'ÉQUIPE

Toutefois, même si les statistiques seront souvent une source de préoccupation pour l'attaquant, **il devra mettre l'esprit collectif en priorité si un joueur est mieux positionné.**



Leroy Sané peut frapper. Lewandowski est mieux placé, il fait la passe.



La célèbre feinte de frappe de Suarez en Ligue des Champions qui laisse passer le ballon pour Messi, mieux placé derrière lui.

# LA CONFIANCE

**La confiance. Il est impossible de clôturer cette partie sur l'aspect mental sans en parler.**

« *Tout rentre pour lui en ce moment, il est en pleine confiance* »  
« *Il rate tout, il manque clairement de confiance* »

**?** Qui n'a jamais entendu ces phrases autour d'un terrain, dans un vestiaire ou à la télévision ?

«Classer un attaquant n'est pas trop difficile, à peu près n'importe qui peut le faire.

Classer un défenseur, c'est quelque chose de plus subtile. Classer un organisateur de jeu, c'est encore plus subtil.

**Ce qui veut bien dire que ce qu'il y a à faire est beaucoup plus claire pour l'attaquant. Il n'y a qu'une chose à faire : marquer un but»**

*Hubert Ripoll – Auteur « Le mental des champions »*



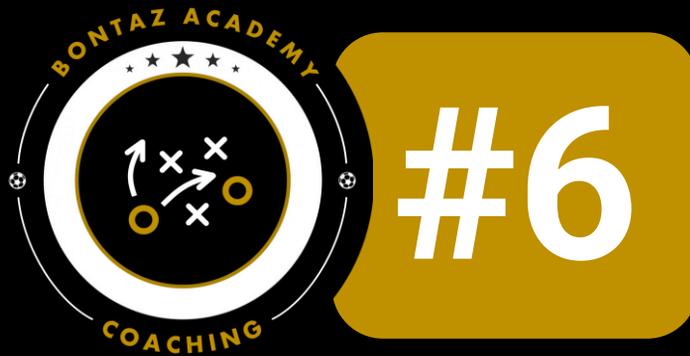
Constamment jugé uniquement sur leurs statistiques, tous les attaquants, même les plus grands, **connaissent à un moment donné des périodes de disette.**

Les attaquants doivent alors au maximum tenter de se concentrer sur ce qu'ils maîtrisent.

**« Il n'y a que dans le dictionnaire que réussite vient avant travail. » Pierre Fornerod**

L'attaquant devra alors **redoubler d'efforts** à l'entraînement afin de garder des repères sur ce qu'il peut maîtriser : ses déplacements, ses gestes de finition. C'est l'objet du chapitre suivant !

L'erreur serait de **reporter la faute** sur des éléments extérieurs (coéquipiers, décisions arbitrales, qualité du terrain etc...).



# S'ENTRAINER À MARQUER

# PRÉAMBULE

**Travailler la finition à l'entraînement ne se fait pas n'importe comment.** Il est utile de connaître les statistiques de finition pour que les exercices se rapprochent **au plus près des conditions de match.** Voici les principaux chiffres et leurs incidences pédagogiques :

CONSTAT	INCIDENCE PEDAGOGIQUE
90% des buts sont marqués dans la surface	Respecter <u>ces courtes distances de frappe</u> sur nos procédés
82% des buts marqués en une touche / 18% en deux touches	<u>Valoriser</u> la finition en une ou deux touches sur nos procédés
90% des buts sont marqués après un effort intense : sprint de 3m environ ou saut	Sensibiliser les joueurs sur le fait qu'un joueur à l'arrêt dans la surface ne marquera pas / <u>Inciter au double appel</u>
Trop peu de joueurs se projettent dans la surface sur nos centres = peu d'incertitudes sur les DEF	<u>3 joueurs minimum dans la surface</u> , qui adaptent leur course par rapport à la course du joueur qui va couper au 1 <sup>er</sup> .
Quand nous travaillons les centres avec plusieurs appels, un seul des joueurs termine l'action	Mettre immédiatement d'un angle différent un 2 <sup>e</sup> ballon au joueur qui n'a pas tiré ( <u>quantité de travail + plaisir</u> )

## Remarque pour les GB :

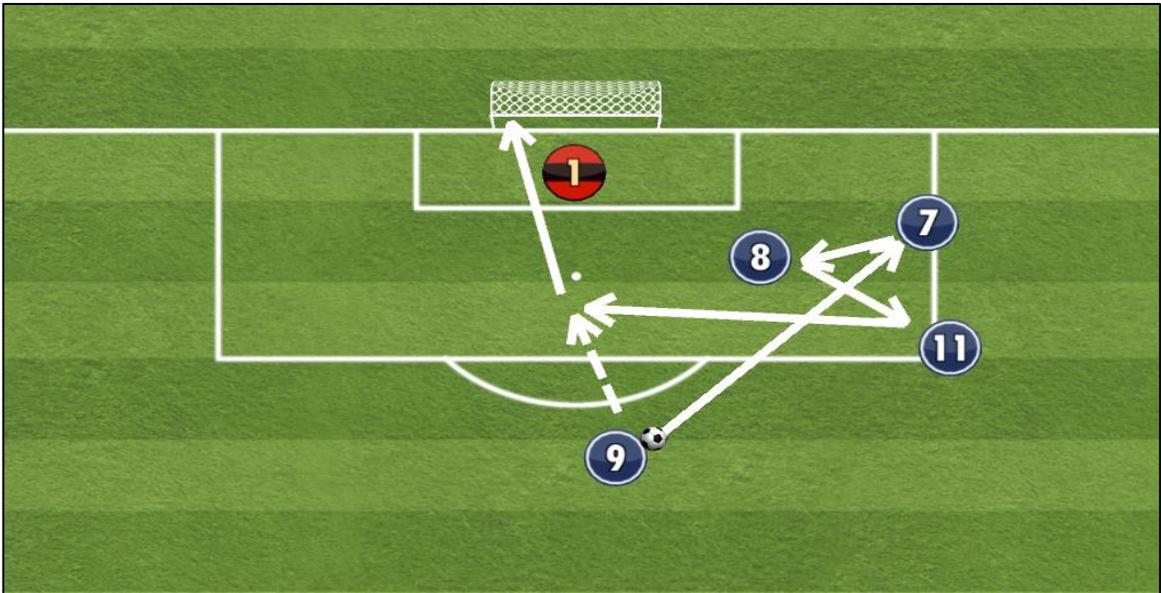


Pour être au plus proche du match, les distances de frappe sont très proches, ce qui peut entraîner de la frustration. Il faut sensibiliser les gardiens sur ce point, et leur dire que chaque arrêt sera déterminant ! Et les valoriser sans cesse. S'ils ne jouent pas le jeu, la séance sera de faible qualité.





# MARQUER SUR UN CENTRE



## REGLES

1. Fixation en conduite du porteur (9)
2. Remise du joueur 7 au joueur 8
3. Passe du joueur 8 au joueur 11
4. Centre du joueur 11 pour le joueur 9
5. Finition une touche face au Gardien de but

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Qualité dans les enchaînements de passe
- Pour l'attaquant, identifier la position du gardien
- Qualité dans l'appel de balle
- Réduire ses appuis avant la frappe
- Utiliser la surface de pied la plus appropriée

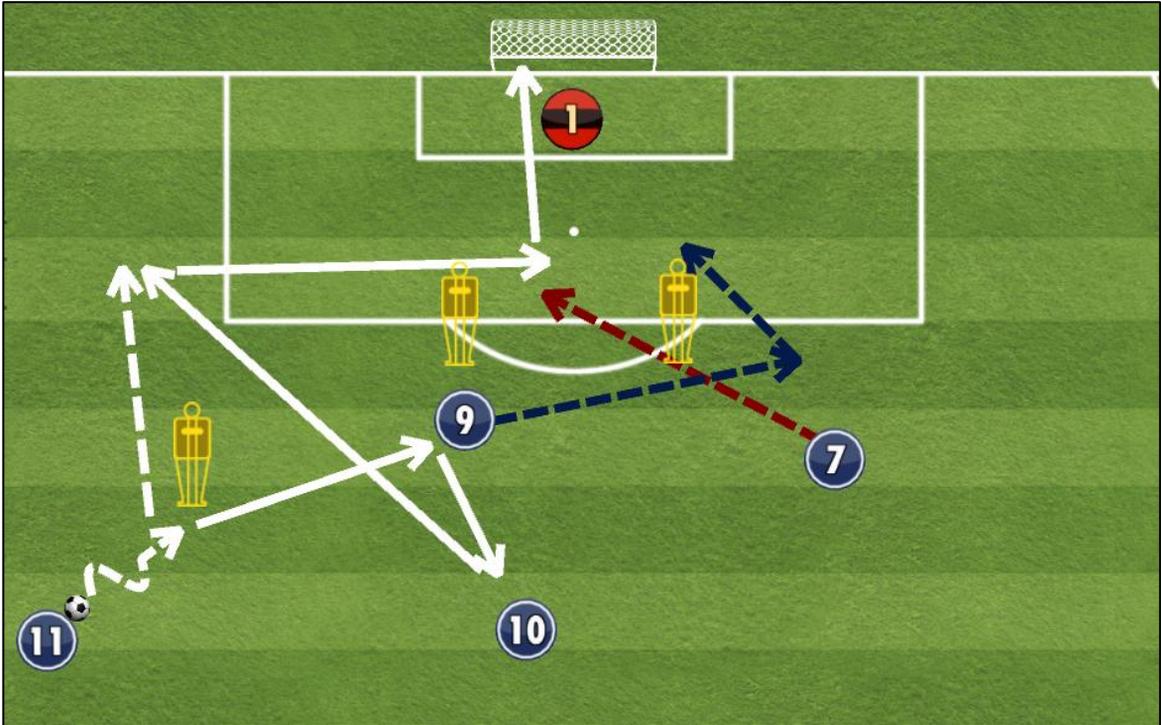
**SPECIFIQUE**  
**ATTAQUANTS**  
**FC ANNECY U15 R1**



Retrouvez le spécifique avec Anthony Le Tallec et le FC Annecy sur notre chaîne !

<https://www.youtube.com/watch?v=vJ6qscKIQgs>

# CHEMINEMENT + CENTRE



## REGLES

1. Fixation en conduite du porteur 11
2. Passe au joueur 9
3. Remise au joueur 10
4. Passe en profondeur pour le joueur 11
5. Finition pour les joueurs 9 et 7

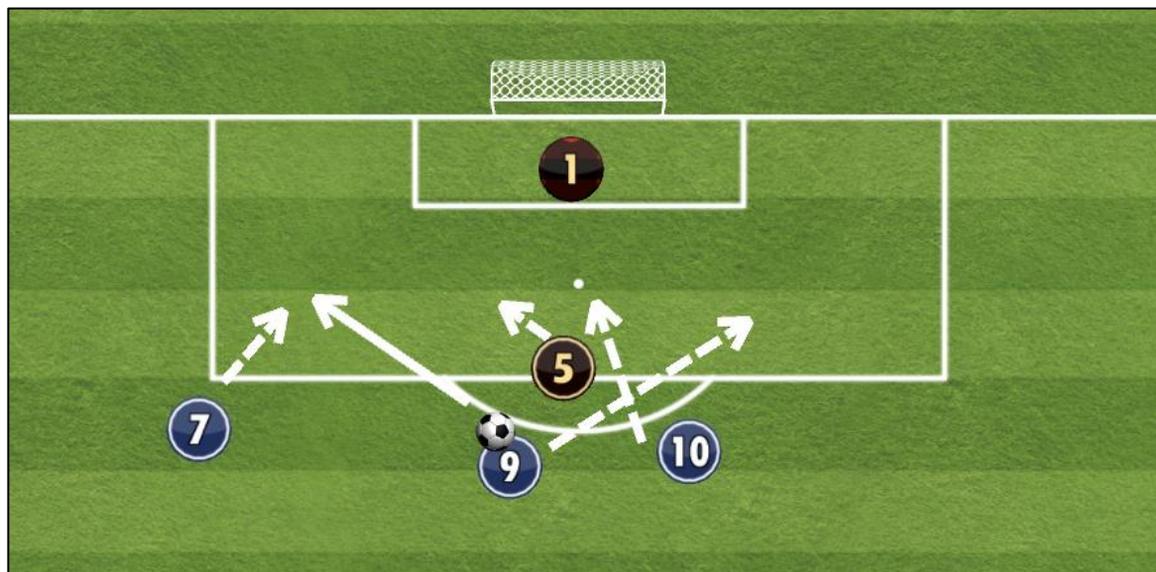
## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Qualité dans les enchainements de passe
- Coordonner les courses entre 9 et 7
- Être capable de proposer un double appel pour feinter le défenseur
- Réduire ses appuis avant la frappe
- Utiliser la surface de pied la plus appropriée

## EVOLUTIONS

- Changer le réseau de passe
- Envoyer un ballon au joueur 9 ou 7 qui n'a pas touché le ballon pour qu'il finisse à son tour (quantité de finition)

# CENTRE AVEC OPPOSITION



## REGLES

- Le joueur 9 lance le joueur 7 en profondeur
- A partir de ce moment, le défenseur tente d'intervenir contre le 9 et le 10

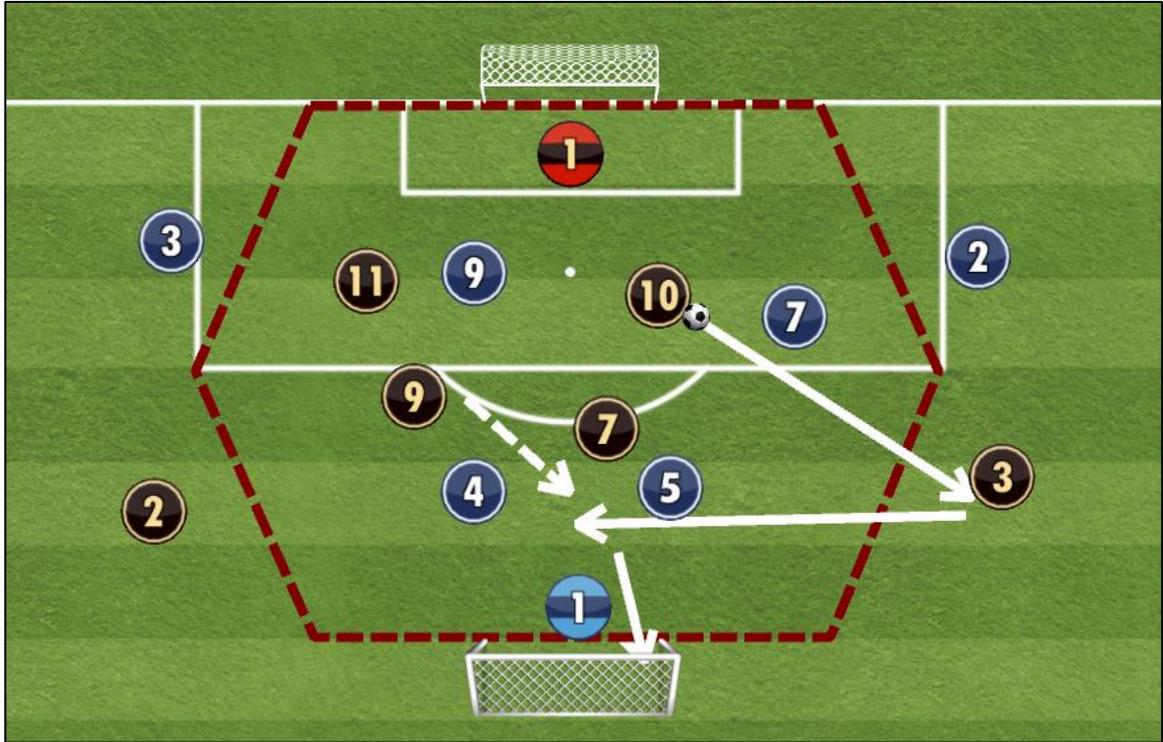
## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- LE PASSEUR : Donne un ballon dans l'espace avant du centreur
- LE CENTREUR : Prend l'information sur les appels des attaquants et la zone du défenseur
- LES ATTAQUANTS : coordonnent leurs courses pour arriver en mouvement. Proposent un double appel

## EVOLUTIONS

- Changer la position du centreur et / ou des attaquants

# CENTRE AVEC OPPOSITION



## REGLES

- 4 passes maximum avant de frapper au but
- Les centreurs ont 1 touche de balle

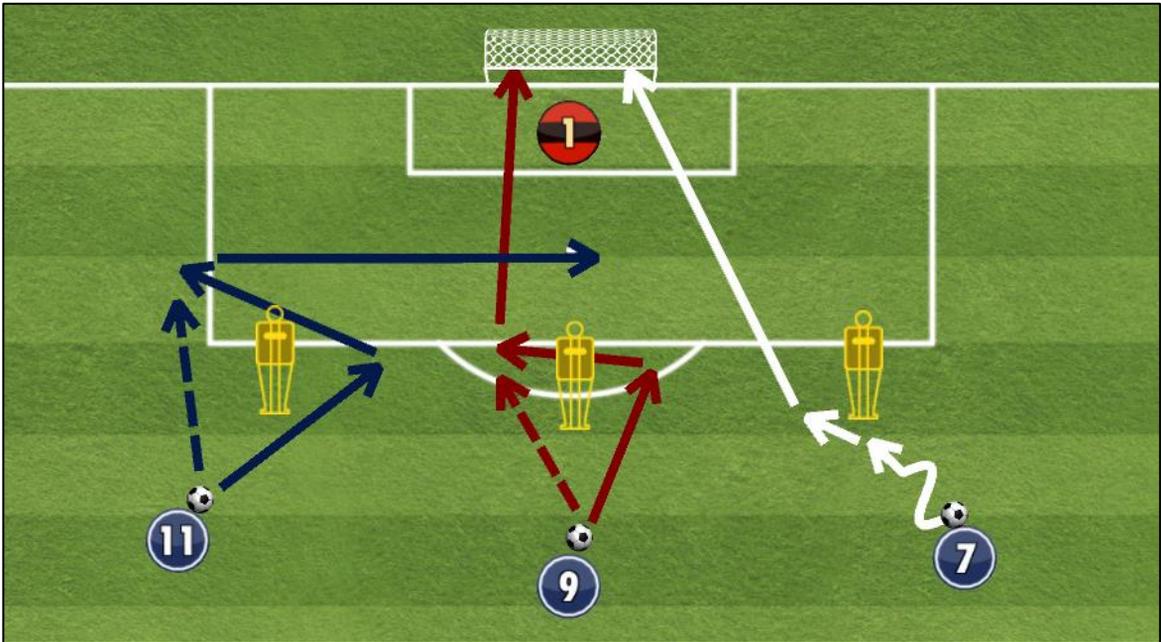
## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- LE PASSEUR : Donne un ballon dans l'espace avant du centreur
- CENTREUR : Prend l'information sur les appels des attaquants et cherche une zone entre le gardien et le dernier défenseur, ou en retrait
- LES ATTAQUANTS : coordonnent leurs courses pour arriver en mouvement. Proposent un double appel

## EVOLUTIONS

- Règle du hors jeu pour les centreurs
- Le centreur peut rentrer sur sa prise de balle

# MULTIPLES FINITIONS



## REGLES

1. Le joueur 1 va fixer le mannequin, le dribble et frappe au but
2. Il poursuit sa course et va jouer un one-deux avec le joueur 2 qui frappe au but
3. Le joueur 1 poursuit l'action et va jouer un one-deux en profondeur avec le joueur 3, qui centre pour le joueur 2 qui termine l'action

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Qualité dans les enchainements de passe
- Pour l'attaquant, identifier la position du gardien
- Qualité dans l'appel de balle
- Réduire ses appuis avant la frappe
- Utiliser la surface de pied la plus appropriée

**SPECIFIQUE**  
**ATTAQUANTS**  
**FC ANNECY U15 R1**

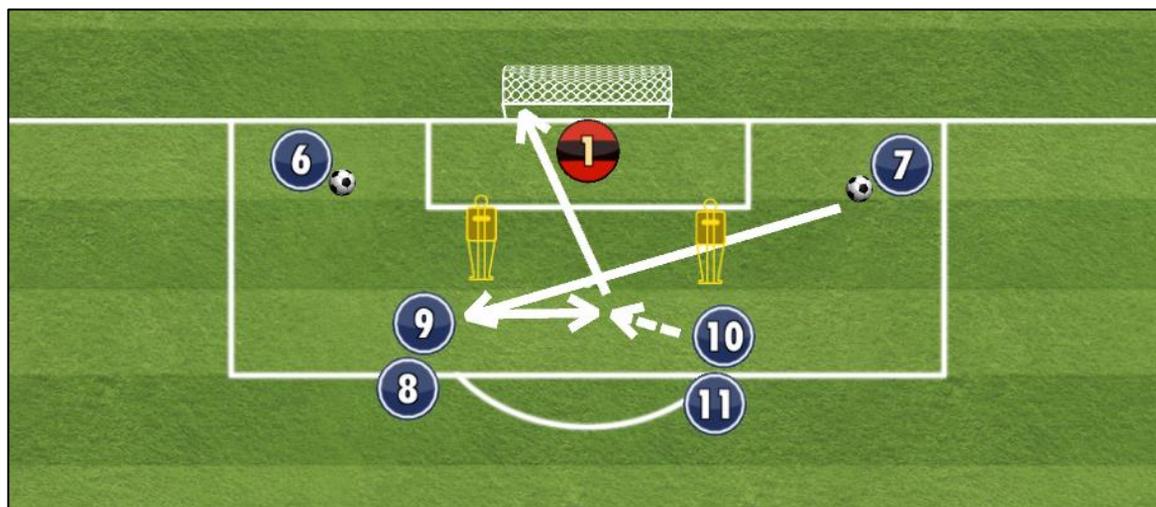


Retrouvez le spécifique avec Anthony Le Tallec et le FC Annecy sur notre chaîne !

<https://www.youtube.com/watch?v=vJ6qscKIQgs>



# TÊTE – REMISE + FINITION



## REGLES

1. Centre du joueur 7 au joueur 9
2. Remise au joueur 10
3. Finition du joueur 10

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

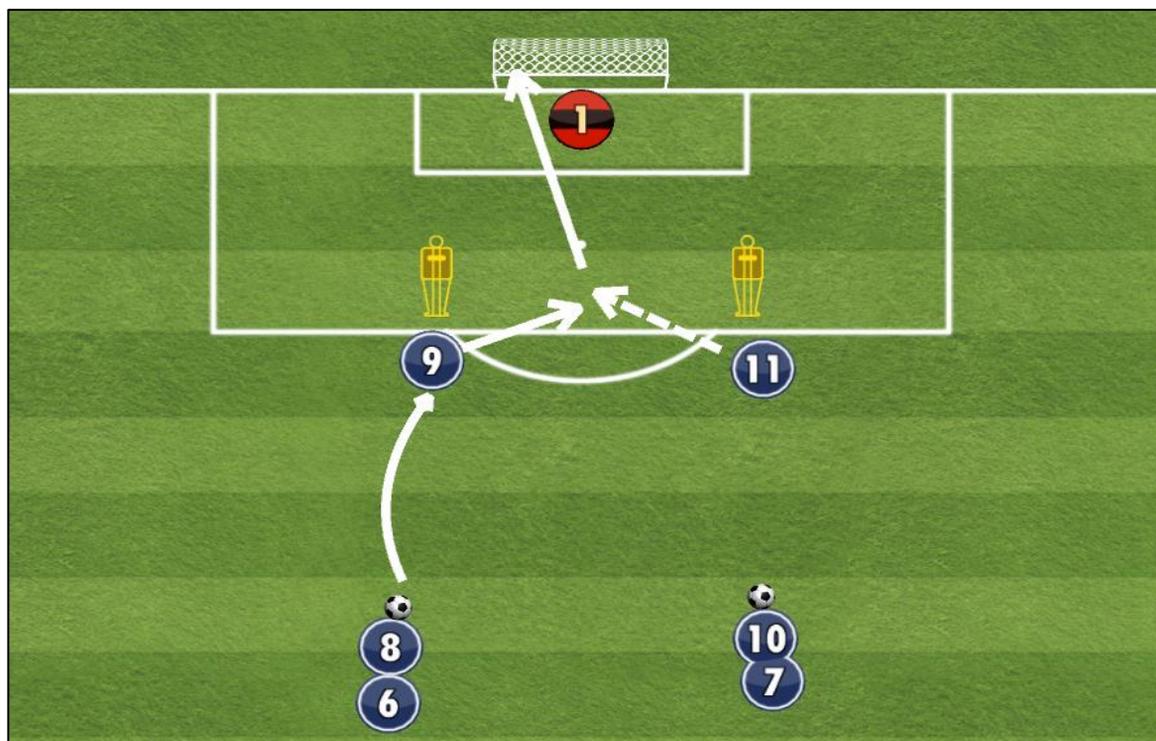
- Qualité dans le centre
- Pour le joueur 9, remise claquée, si possible piquée
- Lecture de la trajectoire
- Pour le joueur 10, coordonner sa course pour être en mouvement



Retrouvez le spécifique avec Anthony Le Tallec et le FC Annecy sur notre chaîne !

[https://youtu.be/H6L\\_UvWiKiA](https://youtu.be/H6L_UvWiKiA)

# TÊTE – DEVIATION + FINITION



## REGLES

1. Jeu long du joueur 8 vers le joueur 9
2. Déviation au joueur 11
3. Finition du joueur 11

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Qualité dans le jeu long
- Pour le joueur 9, déviation la plus au sol possible
- Lecture de la trajectoire
- Pour le joueur 11, coordonner sa course pour être en mouvement

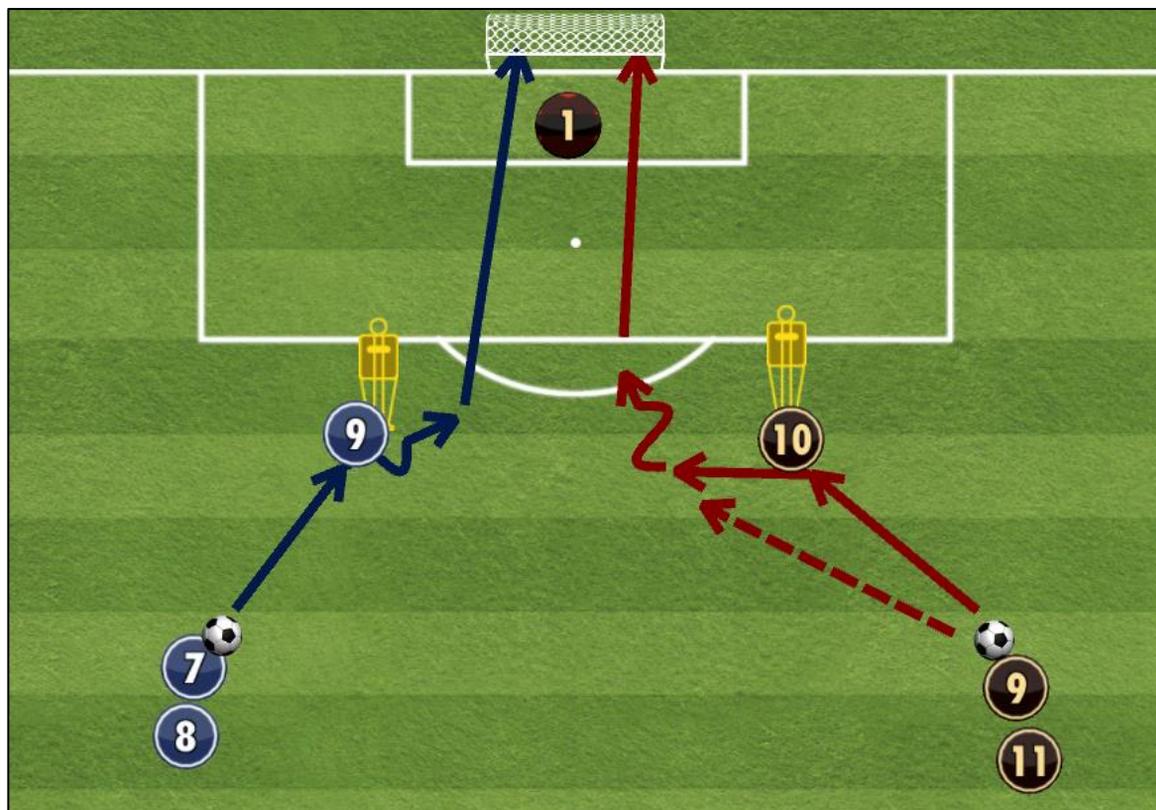
**SPECIFIQUE**  
**ATTAQUANTS**  
**FC ANNECY U15 R1**



Retrouvez le spécifique avec Anthony Le Tallec et le FC Annecy sur notre chaîne !!

[https://youtu.be/H6l\\_UvWiKiA](https://youtu.be/H6l_UvWiKiA)

# FRAPPE EXTÉRIEUR SURFACE



## REGLES

1. Cheminement numéro 1 (en bleu) Passe du joueur 7 au joueur 9
2. Prise de balle pour éliminer le mannequin et finir
3. Cheminement numéro 2 (en rouge) : une deux entre les joueurs pour finition

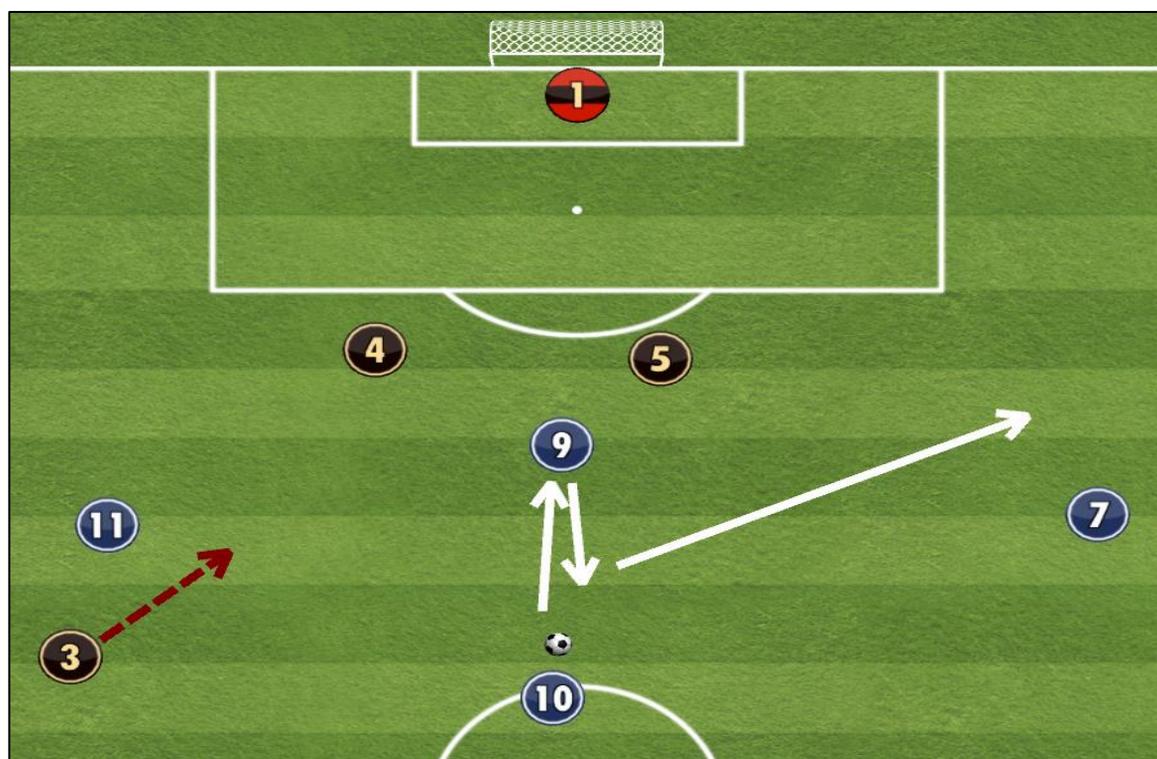
## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Identifier la position du gardien
- Réduire ses appuis avant la frappe
- Utiliser la surface de pied la plus appropriée
- Traverser le ballon pour avoir de la puissance

## EVOLUTIONS

- Varier l'angle de départ
- Fixation du mannequin + frappe
- Forcer la frappe pied faible

# TRAVAIL DÉSÉQUILIBRE 4V3



## REGLES

1. Départ du 4 contre 2 avec un one-deux entre 10 et 9
2. Pendant ce temps le joueur 3 revient en poursuite
3. 8 secondes pour aller marquer

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### Le porteur

Prendre l'information sur le choix le plus adapté pour aller au but : indiv (conduite) ou collectivement (par la passe)

Prendre de la vitesse vers l'avant dès la première touche

Garder de la vitesse en conduite pour conserver le temps d'avance

Donner le ballon dans la course pour garder le temps d'avance

Se mettre dans la course du défenseur pour empêcher son retour

### Les coéquipiers

Se décaler au plus loin de l'adversaire

Offrir des solutions variées au porteur (appui, dans la profondeur, côté...) et accompagner l'action jusqu'au tir

Proposer une course adaptée pour libérer l'espace au porteur



# NOS RESSOURCES

## VIDÉOS

# NOS VIDEOS THÉORIQUES



<https://youtu.be/7D0BFSYf6Uo>



<https://youtu.be/wZuTRE6mTkU>



[https://youtu.be/KygeqsEJ\\_U](https://youtu.be/KygeqsEJ_U)



<https://youtu.be/EMG3ImWun9w>



<https://youtu.be/weiyGT6CmjM>



<https://youtu.be/UfoF-6tL74c>



Retrouvez toutes nos vidéos sur Youtube, Tiktok et Instagram !

# NOS VIDEOS THÉORIQUES



<https://youtu.be/sn9r3V1dJUA>



<https://youtu.be/O5liijY2poM>



<https://youtu.be/xVwS9blywfU>



[https://youtu.be/H6L\\_UvWiKiA](https://youtu.be/H6L_UvWiKiA)



[https://youtu.be/Oih6vb\\_QF1A](https://youtu.be/Oih6vb_QF1A)



<https://www.youtube.com/watch?v=vJ6qscKIQgs>



Retrouvez toutes nos vidéos sur Youtube, Tiktok et Instagram !



# MENTIONS LÉGALES

---

Le poste d'Attaquant

ISBN : 978-2-9595963-1-5

Dépôt légal 12 septembre 2024

© Romain MUFFAT, sortie de la première édition en 2023.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SIRET : 824 833 123 000 14

Carte professionnelle : 07413ED0287

Adresse de courrier électronique :

[contact@bontazacademy-coaching.com](mailto:contact@bontazacademy-coaching.com)



9782959596315