



Travailler les coups de pied arrêtés

Paramètre essentiel. Le nombre conséquent de buts marqués et encaissés sur corner ou coup franc, réclame de faire travailler sérieusement les coups de pied arrêtés à l'entraînement.

L'enjeu des coups de pied arrêtés se révèle de manière évidente dans les statistiques de match. Tous niveaux confondus, environ 40% des buts marqués le sont à l'issue d'un corner, coup franc direct, indirect, ou penalty ! Il apparaît donc essentiel d'analyser dans un premier temps les critères de réussite sur CPA (Coup de Pied Arrêté) en situation offensive et défensive afin d'optimiser l'efficacité en compétition. Chaque type de CPA offensif requiert des qualités communes et

des qualités spécifiques.

LES PENALTIES

La qualité essentielle dans cet exercice est le mental. De fait, un excellent tireur de coup franc n'est pas obligatoirement un bon tireur de penalty.

Ici, le joueur est seul face au gardien.

L'attention de tous est fixée sur lui... Sa capacité à gérer ses émotions, à faire preuve de sang-froid, est le premier facteur de réussite. La confiance engendrée par des réussites ultérieures, que ce soit en match ou à l'entraînement, rentre également en ligne de compte de façon significative. C'est pourquoi il est intéressant de désigner deux ou trois joueurs susceptibles de tirer en compétition et qui travailleront régulièrement cet exercice en fin de séance. Le jour du match, il n'est pas obligatoire de nommer le tireur de penalty. Il est bon que cette initiative revienne à l'un des deux, trois joueurs cités précédemment, lequel prendra sa responsabilité en fonction du contexte et de sa sensation sur le match (implication dans la faute qui a amené la sanction, état de fraîcheur, confiance). À noter que dans la semaine qui précède un



tireur, mais aussi l'occupation de l'espace devant le but et la coordination des déplacements dans la surface.

Les facteurs de réussite sur le plan défensif:

- Capacité à maîtriser son adversaire direct. Exercice auquel les joueurs ne sont plus habitués du fait de la généralisation de la défense en zone. Sur corner défensif, le marquage individuel reste cependant le style défensif le plus utilisé, et semble être le plus efficace.

- Garder les épaules et le regard en direction du ballon. Il n'est pas rare de constater que certains joueurs obnubilés par le marquage de leur adversaire direct tournent le dos au ballon et, bien souvent, ne maîtrisent ni le ballon ni l'attaquant...

- Mise en place collective rapide. Le rôle de chacun (joueur au poteau, joueur libre au premier poteau, joueurs au marquage) doit être connu de tous, y compris des remplaçants, afin de rester efficace jusqu'à la dernière minute !

LES CORNERS

Au regard du nombre important de corners (10 par match en moyenne sur les 5 premières journées de Ligue 1 cette saison), cette phase de jeu mérite d'être travaillée au moins une fois par semaine, surtout en début de saison tant sur l'aspect offensif que défensif.

Les facteurs de réussite sur le plan offensif:

- Avoir un "pied". Certains joueurs, de par leurs qualités naturelles, possèdent une frappe adaptée pour tirer les corners : précision, bonne trajectoire, frappe tendue.

- De nombreux joueurs de grande taille dans la surface. C'est une évidence, mais la taille moyenne de l'équipe peut aussi être un critère de choix.

- La qualité des déplacements, le timing. Ici rentre en ligne de compte la coordination des déplacements entre le receveur et le

LES COUPS FRANCS

On fera la distinction entre les coups francs de face et les coups francs excentrés. Les premiers, de 17 à 30 mètres de la cage, nécessitent quasi exclusivement un bon tireur, qui est souvent le même qui tire les corners. Il sera également utile d'organiser des courses de diversion afin de perturber la vision du gardien. Les coups francs excentrés, eux, dans la mise en place et les qualités requises, sont similaires aux corners (bon tireur, grandes tailles devant le but, bonne occupation de l'espace devant le but, mise en place de deux ou trois combinaisons qui génèrent des déplacements différents et des diversions). ■

Par
**Frédéric
Hantz**



Entraîneur
professionnel