



■ Par **William VIMBOULY**,
Titulaire du diplôme UEFA A et du DES Football,
spécialiste de l'entraînement spécifique des attaquants.

Exercices de finition pour

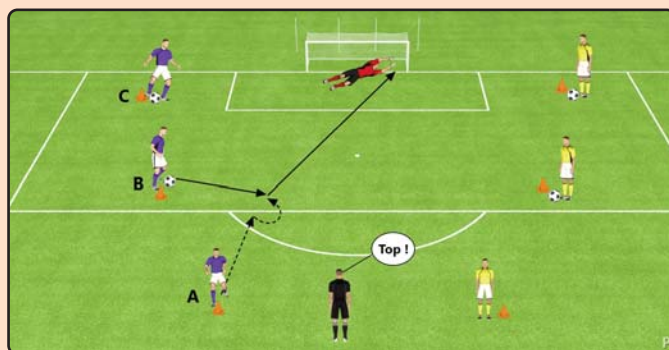
Plaisir de frapper, de marquer. Voici quelques exercices parfaitement adaptés pour progresser et prendre du plaisir au cours des dernières séances de la saison.



EXERCICE 1 : Tirs réflexes

Objectif : Travail de l'instantanéité du geste / tir réflexe. Exercer la vitesse de pensée, de prise d'information, de décision et d'exécution. Coordination des appuis. Chercher les "angles" du but.

Déroulement : **A** part en course arrière en direction du but. Au signal de l'éducateur, il effectue un demi tour rapide et reçoit une passe appuyée de **B**. Il doit adapter l'orientation de son corps/ses appuis pour finir en 1 touche de balle. Puis il repart en course arrière en direction de l'extérieur de la surface et, au signal de l'éducateur, effectue un demi tour rapide et reçoit une passe de **C** qu'il doit là aussi jouer en 1 touche. Idem de l'autre côté (travail en alternance).



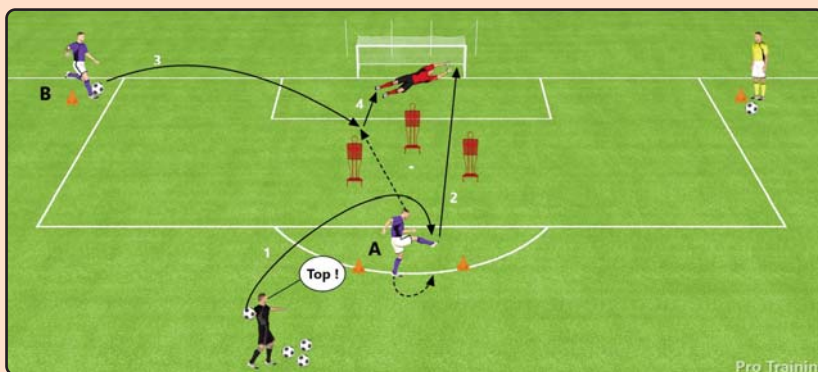
Conseil : L'enchaînement frappe 1 (ballon de **B**) et frappe 2 (ballon de **C**) doit être effectué à fond.

Rotation : **A** prend la place de **C**, **C** prend la place de **B**, **B** prend la place de **A**.

EXERCICE 2 : Tirs réflexes et finition sur centre

Objectif : Travail de l'instantanéité du geste / tir réflexe. Exercer la vitesse de pensée, de prise d'information, de décision et d'exécution. Coordination des appuis. Chercher les "angles" du but. Vivacité et finition (penser vite, agir vite, finir vite). Déplacement devant le but.

Déroulement : **A** est dos au but en appuis dynamiques (skipping sur place, les yeux fermés). Au top de l'éducateur, celui-ci transmet à **A** un ballon au sol ou aérien (1), qui effectue un demi tour rapide, prend l'information, et adapte ses appuis pour frapper instantanément en 1 touche (2). Puis **A** poursuit en effectuant un appel entre les mannequins (ou piquets) pour recevoir un ballon côté opposé, sur un centre de **B** (3), et frapper là encore en 1 touche (4). Passage en alternance à droite et à gauche.



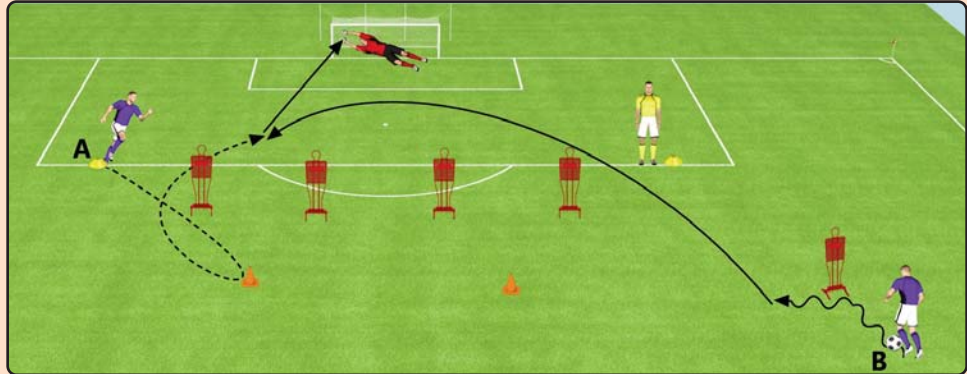
Conseil : L'enchaînement frappe 1 (ballon de l'éducateur) et frappe 2 (sur centre) doit être effectué à fond. Veiller à bien respecter les temps de récupération entre chaque passage.

bien finir la saison !

EXERCICE 3 : Déplacements et finition

Objectif : Travailler les techniques de course vers le but, la coordination rapide des appuis, la "connexion" avec le passeur. Timing passeur/receveur.

Déroulement : Appel de **A** en fausse piste en direction du passeur **B**, puis demi tour rapide et appel dans la profondeur (perte momentanée de connexion visuelle avec le passeur). Dans le même temps, le passeur **B** vient fixer le mannequin à l'extérieur et rentre sur son pied gauche pour un centre vers **A** par-dessus les mannequins. **A** doit finir en 1 ou 2 touches. Faire la même chose de l'autre côté.



Conseil : Respecter les temps de passage et les temps de récupération en fonction du nombre de joueurs et de répétitions.

Variante : Faire varier la course d'appel (ex : en course circulaire, avec toujours le passeur en connexion visuelle).

EXERCICE 4 : Jeu à 2 dans les intervalles/interlignes et finition

Objectif : Travailler la relation à 2 en 1 touche de balle dans les 30 derniers mètres, travail de la dernière passe et de la connexion avec le passeur. Travail de finition.

Déroulement : Appel de **A** entre les lignes vers l'intérieur du terrain. **B** fixe le mannequin, s'écarte et passe en appui à **A** (1) qui lui remet en soutien en 1 touche (2) et effectue un appel dans la profondeur et dans l'intervalle séparant les 2 centraux. **B** remet en 1 touche à **A** dans la profondeur (3). **A** contrôle sa course (pour ne pas être hors-jeu) et termine devant le but (4).

Variante : Faire varier les appels et enchaînements (voir exemple sur schéma).

Conseil : Proposer 20 minutes de travail effectif. Respecter les temps de passage et les temps de récupération en fonction du nombre de joueurs et de répétitions.

