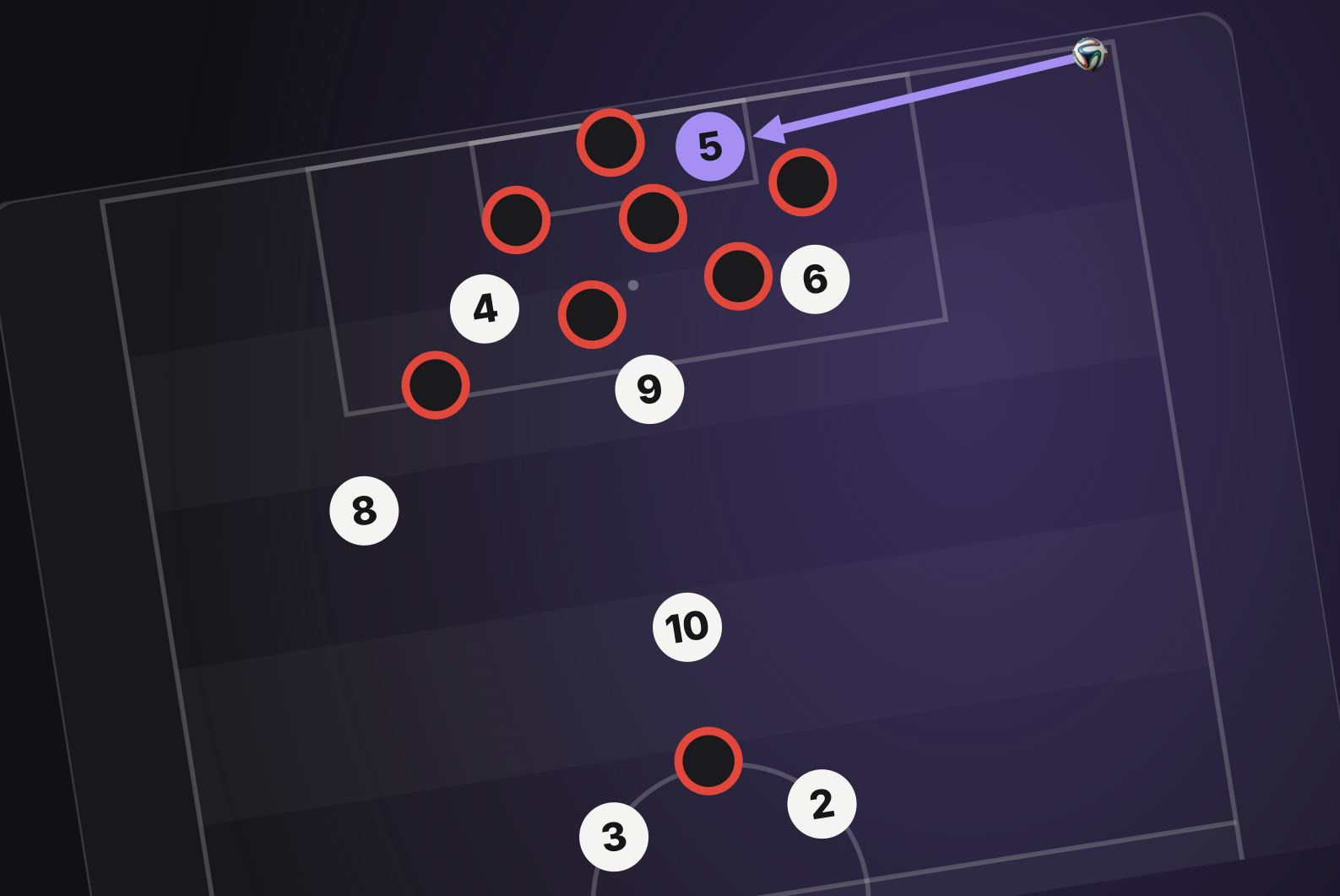




Le Playbook des coups arrêtés

Tous les coups arrêtés, en attaque et en défense :
corners, coups francs, touches, coups d'envoi, six
mètres et penalties.



Le Playbook des coups arrêtés

Tous les coups arrêtés, en attaque et en défense :
corners, coups francs, touches, coups d'envoi, six
mètres et penalties.

Par l'équipe technique de Total Football Studio



Total Football Studio
totalfootballstudio.com

Le Playbook des coups arrêtés

Tous les coups arrêtés, en attaque et en défense : corners, coups francs, touches, coups d'envoi, six mètres et penalties.

La série Playbook, N° 05

Première édition, version 1.0, octobre 2026.

© 2026 Total Football Studio. Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou diffusée sous quelque forme que ce soit sans autorisation écrite, sauf dans les limites de la licence ci-dessous.

Licence. Cet exemplaire est concédé à l'acheteur pour un usage personnel et pour l'entraînement en club. Vous pouvez imprimer des pages pour vos joueurs et votre staff. Merci de ne pas partager le fichier publiquement, de ne pas le mettre en ligne et de ne pas le revendre. Pour une licence couvrant tout un club ou une académie, écrivez-nous.

Indépendance. Les noms de clubs, de compétitions, de joueurs et d'entraîneurs ne servent qu'à décrire la façon dont les équipes ont joué. Total Football Studio est indépendant et n'est ni affilié ni soutenu par un club, une ligue, une instance ou un fournisseur de données cité dans ce livre. Toutes les marques appartiennent à leurs propriétaires.

Les chiffres. Chaque statistique provient des sources publiques listées à la fin, telles que publiées au moment de la rédaction. Les distances sur les schémas sont mesurées à l'échelle réelle, sur un terrain de 105 × 68 m.

Sécurité à l'entraînement. Les séances sont des repères pour des entraîneurs qualifiés. Adaptez la surface, la charge et les contacts à l'âge, à la condition physique et au niveau de vos joueurs, vérifiez le terrain et le matériel, et respectez les règles de protection de votre club et de votre fédération. L'éditeur décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage lié à l'utilisation de ce contenu.

Corrections. Vous avez trouvé une erreur ? Écrivez à totalfootball@naurra.ai et nous la corrigerons dans la prochaine version.

Écrit et mis en page par l'équipe technique de Total Football Studio. Schémas réalisés avec le moteur de tableau tactique de Total Football Studio. Composé en Inter.

Publié par Total Football Studio, un produit de NAURRA AI LTD, 10 Kyriakou Matsi, Nicosie 1082, Chypre.
totalfootballstudio.com



À PROPOS DE CE LIVRE

Un guide de terrain des coups arrêtés, écrit pour ceux qui les entraînent.

Un coup arrêté est le seul moment du football que vous pouvez répéter à l'identique : le ballon est immobile, chaque joueur est là où vous l'avez placé, et rien ne se passe avant que votre tireur ne décide. Ce livre transforme ce moment en système pour chaque remise en jeu, aux deux bouts du terrain.

À qui il s'adresse

Entraîneurs principaux, adjoints, entraîneurs des coups arrêtés, analystes et éducateurs de centre de formation, à tous les niveaux du football à 11. Les données professionnelles expliquent pourquoi une combinaison fonctionne ; chaque combinaison dit aussi ce qu'il faut changer pour une équipe amateur.

Comment fonctionne chaque chapitre

Problème, principe, schéma, séance, coût. Chaque combinaison est dessinée sur un terrain à l'échelle, chaque modèle renvoie à une séance du chapitre 12, et chaque choix se termine par ce qu'il vous coûte quand il échoue.

Sur les chiffres et les Lois

Chaque chiffre vient d'une source publique nommée : Opta via The Analyst, les analyses de tournoi de la FIFA et des études évaluées par des pairs. Chaque schéma est vérifié selon les Lois du jeu IFAB 2026/27 au moment de la frappe : les 9,15 m, les 2 m sur une touche, le 1 m du mur, la surface de réparation sur un six mètres et le hors-jeu sur un coup franc.

TROIS FAÇONS DE L'UTILISER

1 • Construire votre système

Les chapitres 3 à 8 construisent les combinaisons offensives, les chapitres 9 à 11 la défense. Lisez-les une fois dans l'ordre.

2 • Préparer le samedi

Comptez comment l'adversaire défend les corners (chapitre 9) et choisissez deux combinaisons qui le battent (chapitre 5).

3 • Planifier la semaine

Utilisez le guide des séances du chapitre 12. Chaque séance travaille une étape et nomme le problème qu'elle résout.

ONGLETS

Les onglets de couleur sur le bord droit de chaque page correspondent aux six étapes. Feuilletez jusqu'à une couleur pour trouver une étape.



SOMMAIRE

Au programme

	Introduction		7
	Le seul moment que vous pouvez répéter		
01	Pourquoi les coups arrêtés	POURQUOI	8
	Ce que vaut un ballon arrêté, et pourquoi il vaut plus chaque saison		
02	Les Lois, bien utilisées	LOIS	12
	Chaque remise en jeu, ses distances, et ce qu'elles vous permettent		
03	Planifier : le système	PLANIFIER	17
	Rôles, zones cibles, signaux et qui le dirige		
04	Servir : le corner	SERVIR	22
	Rentrant, sortant, tendu et court, et où viser		
05	Bouger : les combinaisons de corner	BOUGER	27
	Trains, écrans et leurres qui libèrent la cible		
06	Coups francs : directs, excentrés et rapides	COUPS FR.	33
	Battre le mur, la ligne et la montre		
07	Touches, coups d'envoi et six mètres	TOUCHES	39
	Les remises en jeu que personne ne prépare, et comment les préparer		
08	Conclure : premier contact et penalty	CONCLURE	45
	Attaquer le ballon, le rebond et le point de penalty		
09	Défendre : les corners	DÉFENDRE	50
	Zone, individuel ou mixte, et qui se place où		
10	Défendre les coups francs et les touches	MUR	57
	Le mur, la ligne et la longue touche		
11	Récupérer : seconds ballons et défense préventive	RÉCUPÉRER	62
	Qui reste, qui attaque le rebond, et le contre		
12	Le terrain d'entraînement	SÉANCES	67
	20 séances, du centre au 11 contre 11		
	Plan des coups arrêtés, check-list du match, glossaire et sources		90
	Index		94
	Termes, personnes et équipes		

AVANT DE COMMENCER

Lire les schémas

Chaque schéma est dessiné à l'échelle sur un terrain de 105 × 68 m. Nous attaquons toujours vers le haut de la page, donc nos corners se tirent en haut et les leurs en bas. Les adversaires sont les pions blancs cerclés de rouge. Chaque schéma avec un ballon arrêté montre le moment de la frappe, et chaque joueur y est placé là où les Lois du jeu le permettent.

9

Notre joueur et son numéro de rôle



Adversaire



Un mur: un point par joueur



Passe au sol



Course sans ballon



Course ou duel d'un défenseur



Individuel: un marqueur et son joueur



Plots et mini-buts (séances)

5

Les joueurs clés de la combinaison



Leur gardien



Où un joueur est parti, ou ne devrait pas être



Centre ou ballon aérien, brossé en vol



Écran: le coureur s'arrête sur la barre



La ligne monte ou recule



Zone cible et son numéro

Numéros de rôle

Nos numéros restent les mêmes dans chaque chapitre: **1** gardien, **2** latéral droit, **3** latéral gauche, **4** central gauche, **5** central droit, **6** et **8** les milieux axiaux, **10** le milieu offensif, **11** le joueur de couloir gauche et **7** le droit, **9** l'avant-centre. Au chapitre 3, les lettres désignent plutôt les rôles sur coups arrêtés.

Notre vocabulaire

Centre: le ballon du tireur. **Zone cible**: l'un des six espaces numérotés de la surface. **Premier contact**: la première touche après le centre. **Écran**: se tenir sur la trajectoire d'un marqueur, dans le respect des Lois. **Défense préventive**: qui reste derrière. Glossaire complet à la fin.

Dessiné dans Total Football Studio



Chaque schéma de ce livre a été construit dans notre tableau tactique, à l'échelle réelle. Ouvrez-le et dessinez vos propres combinaisons de la même façon, phase par phase.

totalfootballstudio.com

INTRODUCTION

Le seul moment que vous pouvez répéter.

Dans le jeu, personne ne sait où sera le ballon dans cinq secondes. Sur un coup arrêté, c'est vous qui décidez. Le ballon est immobile, les joueurs sont là où vous les placez, et la combinaison commence quand votre tireur est prêt. Aucun autre moment du football ne donne autant de contrôle à un entraîneur.

En Premier League 2025/26, 27,4 % des buts sont venus de coups arrêtés hors penalties, la deuxième part la plus élevée en 34 saisons de la compétition. Les buts sur corner ont atteint un record de 18 % de tous les buts.¹ Le champion, Arsenal, a marqué 25 buts sur coups arrêtés sans compter les penalties, dont 19 sur corner, un record de Premier League.⁴

Pourtant, un corner isolé reste un pari. Sur 1139 corners lors de deux grands tournois et d'une saison de Ligue des champions, seuls 2,2 % ont donné un but.⁸ Les équipes qui marquent sur coups arrêtés n'ont pas de truc. Elles ont un système : les mêmes zones, les mêmes rôles et les mêmes signaux, chaque semaine, pour chaque remise en jeu, aux deux bouts du terrain.

Ce livre est ce système. Il repose sur six étapes. Nous l'appelons la colonne vertébrale. Chaque chapitre répond à l'une d'elles, chaque combinaison appartient à l'une d'elles, et chaque séance en travaille une.

Planifiez la zone. Servez-la. Bougez pour libérer la cible. Concluez le premier. Récupérez le second ballon. Défendez votre surface.

TOUT LE LIVRE EN UNE PHRASE

27,4%

Des buts de Premier League en 2025/26

sont venus de coups arrêtés hors penalties, contre 20,6 % la saison précédente.

THE ANALYST · OPTA

LA COLONNE VERTÉBRALE : SIX ÉTAPES, DANS L'ORDRE

ÉTAPE 1

Planifier

Choisissez la zone cible, la combinaison et le signal avant le match.

ÉTAPE 2

Servir

Mettez le ballon là où la combinaison en a besoin, à chaque fois.

ÉTAPE 3

Bouger

Bloquez, faites écran et leurrez pour que la cible arrive libre.

ÉTAPE 4

Conclure

Attaquez le ballon le premier, et soyez le premier sur le rebond.

ÉTAPE 5

Récupérer

Gagnez le second ballon, et gardez assez de joueurs derrière.

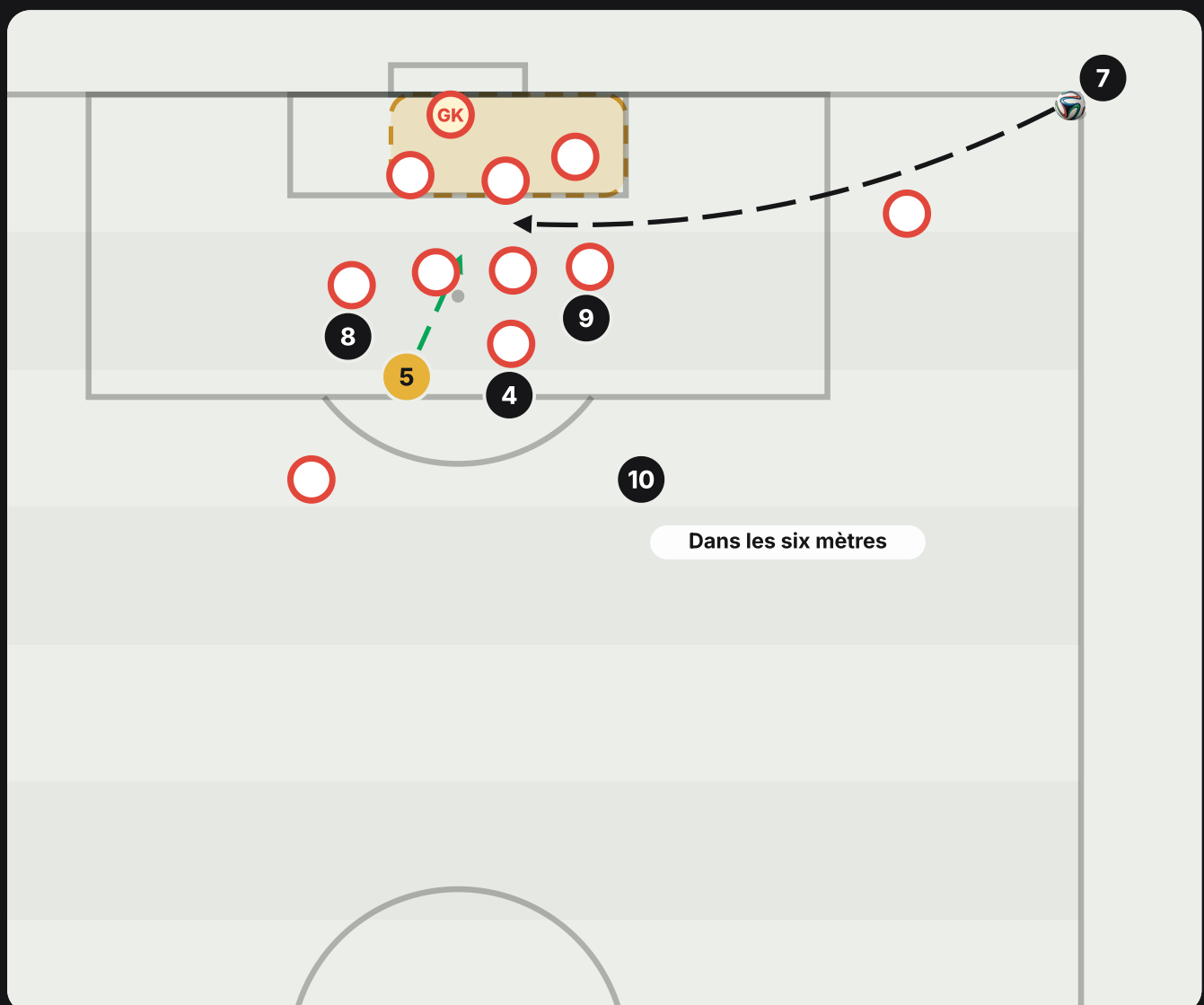
ÉTAPE 6

Défendre

Défendez chaque coup arrêté avec un système que chaque joueur connaît.

Pourquoi les coups arrêtés

Les coups arrêtés n'ont jamais valu autant. Ce chapitre montre ce qu'ils valent, qui a appris à s'en servir, et comment mesurer les vôtres sans cellule de données.



Le corner qui a gagné un titre : un centre rentrant dans les six mètres, la cible arrivant du point de penalty.

DANS CE CHAPITRE

01 Ce que vaut un ballon arrêté

02 Les spécialistes

03 Ce que vaut vraiment un corner

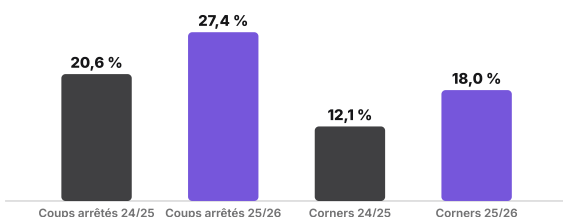
LES DONNÉES

Ce que vaut un ballon arrêté

En 2025/26, la Premier League a marqué une plus grande part de ses buts sur coups arrêtés que presque n'importe quelle saison auparavant.¹

Part de tous les buts

PREMIER LEAGUE



Ici, les coups arrêtés excluent les penalties. 27,4 % est la deuxième part la plus élevée en 34 saisons ; 18 % sur corner est la plus élevée de l'histoire.¹

0,5

Buts sur corner par match après 210 matchs de 2025/26, contre 0,35 par match en 2024/25.

THE ANALYST · OPTA

11,3 %

Des corners joués courts au même moment de 2025/26, contre 18 % en 2024/25. Les équipes mettent le ballon dans la surface.

THE ANALYST · OPTA

Moins de corners courts, plus de ballons dans la surface

La hausse ne doit rien à la chance. Les équipes ont joué moins de corners à deux et mis le ballon dans la surface, là où le gardien doit traverser des corps pour l'atteindre. En 2024/25, Arsenal envoyait déjà 77,2 % de ses corners dans les six mètres.^{2,6}

Les longues touches sont revenues aussi

Après 210 matchs de 2025/26, on comptait 3,97 longues touches dans la surface par match, et 18 buts sur ces touches, un tous les 11,7 matchs. Une longue touche, ici, parcourt au moins 20 mètres et finit dans la surface.² Le chapitre 7 montre comment l'utiliser et le chapitre 10 comment la défendre.

L'ESSENTIEL

Un coup arrêté est une occasion que vous pouvez planifier. Une équipe qui ne les planifie pas offre un quart des buts.

58,8 %

Des buts sur coups arrêtés venaient de corners en Premier League 2024/25, en avril.

THE ANALYST · OPTA

36,3 s

Le corner moyen de la sortie du ballon à la frappe, Premier League 2025/26, en octobre.

THE ANALYST · OPTA

54,8 %

Temps de jeu effectif au même moment, le plus bas jamais mesuré. Les remises en jeu prennent du temps.

THE ANALYST · OPTA

LES DONNÉES

Les spécialistes

Les clubs qui marquent le plus sur coups arrêtés emploient quelqu'un dont c'est tout le travail.

Le plus de buts sur corner en une saison PREMIER LEAGUE

ÉQUIPE	SAISON	BUTS SUR CORNER
Arsenal	2025/26	19
Oldham	1992/93	16
West Brom	2016/17	16
Arsenal	2023/24	16
Man City	2021/22	15
Liverpool	2021/22	15

Arsenal a aussi marqué 25 buts sur coups arrêtés hors penalties en 2025/26, le plus du championnat.^{4,5}

Un entraîneur, trois clubs

Nicolas Jover a été entraîneur des coups arrêtés à Brentford de 2016 à 2019 et à Manchester City de 2019 à 2021, puis a rejoint Arsenal le 5 juillet 2021.⁷ Trois des six saisons du tableau appartiennent à des clubs pour lesquels il a travaillé, dont deux pendant qu'il y était.

Des spécialistes pour chaque remise en jeu

Liverpool a engagé un entraîneur des touches, Thomas Grønnemark, en 2018. Sous pression, les Reds ont conservé le ballon sur 45,4 % de leurs touches en 2017/18, 18es sur 20, et sur 68,4 % en 2018/19, le meilleur taux du championnat.¹² À Brentford, Michael Kayode a tiré 94 des 100 touches de son équipe dans la surface lors des 21 premières journées de 2025/26.²

19

Buts sur corner d'Arsenal en 2025/26, un record de Premier League.

ARSENAL · OPTA

68,4%

Touches conservées sous pression par Liverpool en 2018/19, contre 45,4 %.

ESPN

100

Touches dans la surface de Brentford lors des 21 premières journées de 2025/26.

THE ANALYST · OPTA

SANS SPÉCIALISTE

Vous n'avez pas besoin d'un spécialiste pour copier la méthode. Il vous faut une personne du staff responsable des coups arrêtés, les mêmes zones et les mêmes mots chaque semaine, et vingt minutes de la semaine d'entraînement. Le chapitre 3 montre comment.

MESURER

Ce que vaut vraiment un corner

Une saison de buts sur coups arrêtés, c'est beaucoup. Un corner isolé reste un pari, et vos joueurs doivent savoir les deux.

2,2 %

Des 1139 corners ont donné un but à la Coupe du monde 2010, à l'Euro 2012 et en Ligue des champions 2010/11.

CASAL ET AL., 2015

1 sur 35

Corners transformés à la Coupe du monde 2022. Un coup franc sur 27 a été transformé.

FIFA TRAINING CENTRE

76 %

Des matchs avec un but sur corner se sont terminés par une victoire ou un nul pour l'équipe qui a marqué.

CASAL ET AL., 2015

Petites chances, grands moments

La plupart des corners ne donnent rien. Mais un but sur corner décide souvent du match : dans l'étude ci-dessus, l'équipe qui marquait sur corner gagnait ou faisait match nul 76 % du temps.⁸ Comme chaque coup arrêté est une petite chance, le gain vient de bien en tirer beaucoup, pas d'une combinaison astucieuse. À la Coupe du monde 2022, les coups arrêtés ont donné 19 % des buts, hors buts contre son camp et penalties.¹¹

Ce qui augmente les chances

Casal et ses collègues ont trouvé que les buts étaient liés au nombre d'attaquants impliqués et à l'organisation de l'attaque. Trois ou quatre attaquants, une attaque en mouvement plutôt que statique, et un centre indirect au second poteau (dans les termes de l'étude, un ballon qui n'est pas envoyé directement du corner dans la surface) rendaient tous un tir plus probable.⁸ Les chapitres 5 et 8 reposent sur cela.

Comptez les vôtres

QUOI COMPTER	POURQUOI
Corners et coups francs dans la surface	Vos occasions : combien vous en obtenez
Premiers contacts gagnés	Le centre a-t-il atteint votre zone et votre joueur ?
Tirs en trois touches au plus	La combinaison a-t-elle créé une occasion ?
Seconds ballons gagnés à l'entrée de la surface	Avez-vous gardé l'attaque en vie ?
Buts sur coups arrêtés pour et contre	Le bilan, aux deux bouts
Contres encaissés après vos corners	Ce que la combinaison vous coûte

Comptez-les à la vidéo après chaque match. Dix matchs suffisent pour voir si une combinaison fonctionne.



Découpez, puis dessinez

Dessinez chaque combinaison dans Total Football Studio telle qu'elle devrait être, à côté de l'extrait vidéo de ce qui s'est passé.

totalfootballstudio.com

SÉANCE 1 · SERVIR

Viser la zone

L'habitude dont dépend chaque combinaison : un tireur capable de mettre le ballon dans une zone annoncée, des deux côtés, avec les deux effets.

TIREURS + GARDIEN

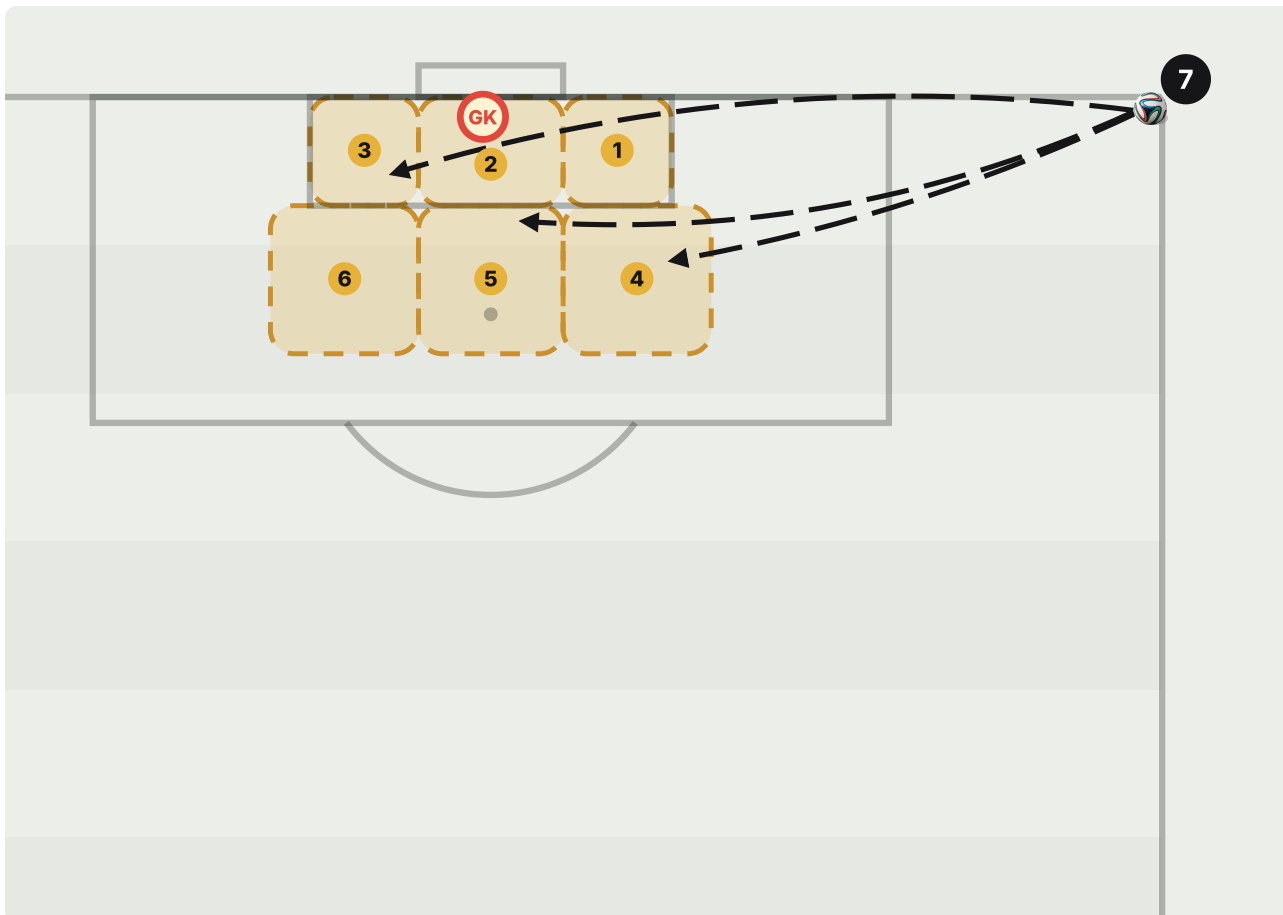
SURFACE, SIX ZONES MARQUÉES

10 BALLONS PAR CÔTÉ

FAIBLE

Mise en place

SURFACE ET LES DEUX CORNERS



Les six zones sont marquées par des plots ou des coupelles plates. L'entraîneur annonce une zone ; le tireur centre dedans.

DÉROULEMENT

- 1 Marquer les six zones avec des coupelles plates.
- 2 L'entraîneur annonce une zone et un effet avant chaque ballon.
- 3 Dix ballons depuis la droite, puis dix depuis la gauche.

RÈGLES

- Un ballon qui tombe dans la zone rapporte 2.
- Un ballon que le gardien capte sans bouger rapporte 0.
- Un ballon qui n'atteint pas le premier poteau vaut moins 1.

CONSIGNES

- 1 Même placement, même élan à chaque fois.
- 2 Les yeux sur la zone, pas sur un joueur.
- 3 Regardez où il tombe : c'est le retour.

COMPLEXIFIER

Ajouter un gardien passif qui sort sur chaque ballon.

SIMPLIFIER

Zones 4 à 6 seulement, avec un ballon flotté.

SIGNES DE RÉUSSITE

Sept ballons sur dix tombent dans la zone annoncée, des deux côtés.

« Zone ! »



Plus d'un quart des buts. Aucun dans le jeu.

Un coup arrêté est le seul moment du football que vous pouvez répéter à l'identique. Ce playbook donne à votre staff un système pour chaque remise en jeu, aux deux bouts : qui centre, où tombe le ballon, qui bloque et qui l'attaque, comment le défendre en zone, en individuel ou en mixte, et qui reste derrière. Chaque schéma est dessiné à l'échelle et vérifié selon les Lois du jeu.

AU PROGRAMME

- 01** Ce que valent les coups arrêtés, et les Lois qui les encadrent
- 02** Rôles, zones cibles et signaux : un système, pas un truc
- 03** Le centre sur corner : rentrant, sortant, tendu et court
- 04** Les combinaisons de corner : trains, écrans, leurres et second poteau
- 05** Coups francs directs, excentrés et rapides, et la longue touche
- 06** Coups d'envoi, six mètres et penalties
- 07** Défendre en zone, en individuel et en mixte, le mur et la ligne
- 08** 20 séances, du centre au 11 contre 11



Cinq livres, une même façon de dessiner le jeu. La série Playbook de Total Football Studio.