

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

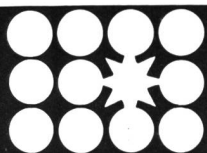
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Football

### Uniquement la phase de performance

Amélioration de la performance  
Thème: entraînement des avants de pointe  
Durée: 40 minutes  
Texte: Hasler et Schadegg

#### Légende:

E = entraîneur  
G = gardien  
AP = attaquant de pointe  
D = défenseur

### Actions individuelles

Exécuter le même exercice avec tous les avants de pointe, l'un après l'autre; mais il est déjà possible de travailler en fonction de la position de base.

#### Perfectionnement

##### But:

Répétition du mouvement exécuté de manière correcte, conclusion de l'attaque sans précipitation, réaction dans le domaine de la conclusion.  
2 gardiens, 3 ou 4 attaquants de pointe, entraîneur.

#### Déroulement de l'exercice 1

- E passe au premier AP
- Réception du ballon, conduite du ballon, tir au but, suivre son tir
- E passe au deuxième AP (passes possibles de différentes positions) etc.

#### Position des AP

gauche, demi-gauche, centre, demi-droit, droit

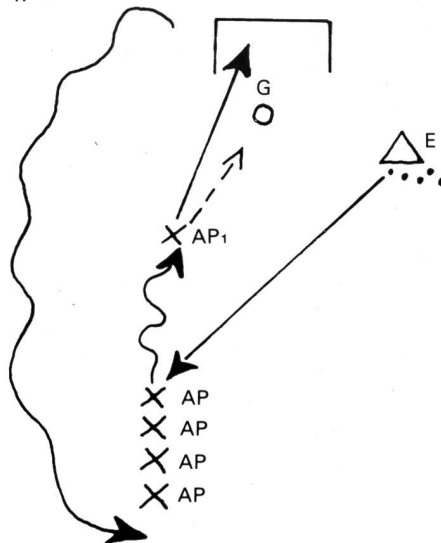
#### Déroulement des exercices 2 et 3

Comme 1, mais après le tir au but il faut utiliser un second ballon.

E ou G remplaçant lance les ballons pour le second tir (varier).

### Exercices

1.



2. Comme 1, mais avec obligation de tirer une seconde fois au but.

3. Comme 1 et 2, mais un défenseur se place face à l'AP. L'AP doit contourner le D en effectuant une feinte de corps et en dribblant.

### Entraînement

#### But:

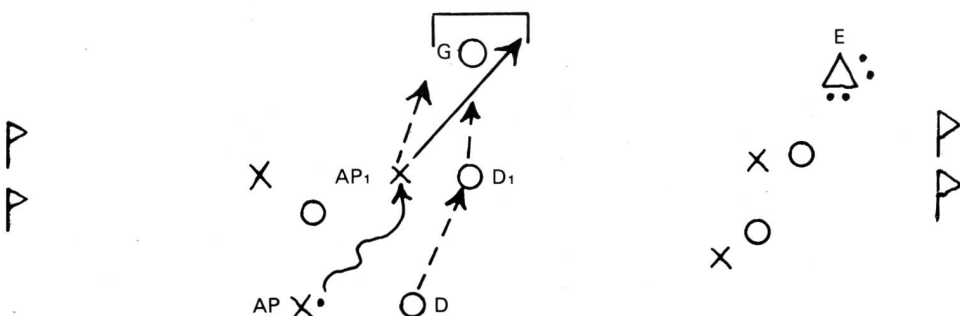
S'imposer, faire preuve d'initiative, savoir prendre des risques, couvrir le ballon, conclure l'attaque, sans précipitation, dans des conditions proches de la compétition.

#### Exercice

Jeu 4:4 (3:3) avec une défense homme à homme conséquente, sur 2 petits buts.

#### Déroulement

- Jeu libre
- Au signal de E, l'AP en possession du ballon court vers le grand but; D le poursuit.
- Essai de conclusion: AP et D doivent suivre le ballon.
- E met le prochain ballon en jeu permettant de continuer la partie sur les petits buts.



## Attaques à deux

2 attaquants de pointe exécutant ensemble une attaque. Il faut tenir compte des positions de base, par exemple ailier droit et avant-centre.

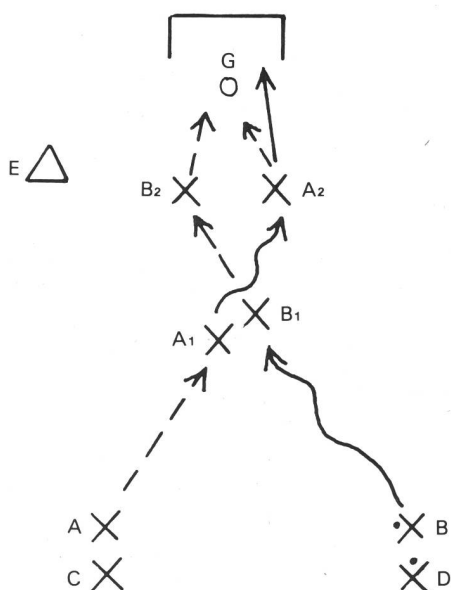
### Perfectionnement

But:

Amélioration et automatisation du jeu collectif et de la conclusion (entente réciproque, conclusion sans précipitation)

1 gardien, 4 attaquants de pointe, 4 défenseurs (exercice 3), entraîneur

#### Exercice 1

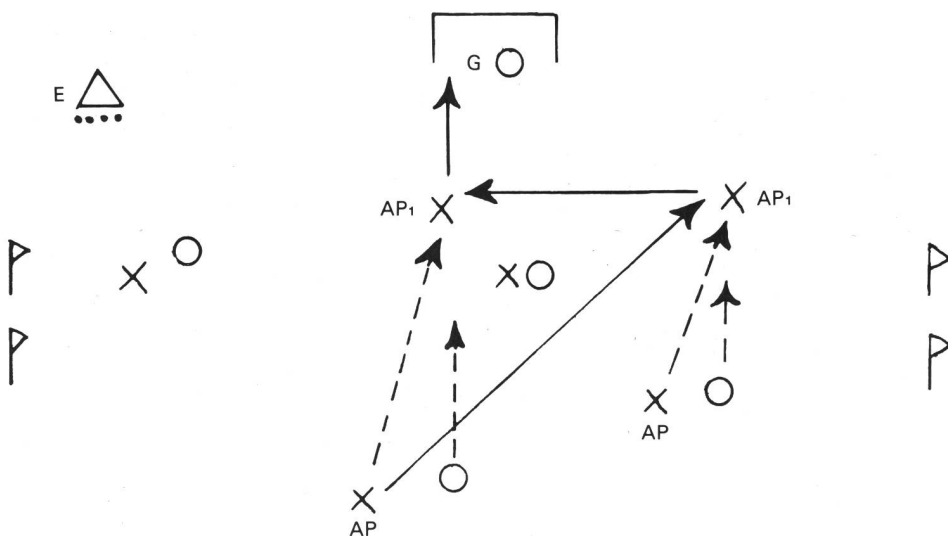


#### Déroulement:

- Courir en se rapprochant progressivement l'un de l'autre, transmission du ballon («changement à la Gladbach»), changement de rythme.
- Conclusion
- Les deux AP suivent le ballon l'un après l'autre.
- Introduire 1 défenseur pour déranger la transmission du ballon.

#### Exercice 2

Comme 1, mais B démarre après la transmission du ballon (évent. autour de fanions) et sprinte vers le but, ensuite coup de tête (rebond) sur passe de E ou du G remplaçant.



#### Exercice 3

Jeu 4:4 (3:3) sur 2 petits buts.

Au signal de E, l'AP en possession du ballon effectue une passe en profondeur à l'aile; un deuxième AP (déterminé à l'avance) court vers le ballon, centre et AP1 conclut.

#### Déroulement:

- En donnant le signal, l'entraîneur peut déjà mettre le prochain ballon en jeu. Le jeu continue immédiatement et E peut suivre les actions des AP et les corriger.
- Les AP reprennent rapidement leur place.
- Tous les AP participent à l'attaque.

