

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: 7

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

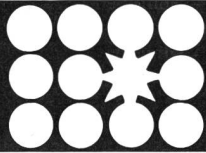
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.02.2026

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



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Football

Texte et dessins

Despond/Pellaud/Gioria/Hasler

Thème

Elaboration de la forme de jeu 3:1. Exemple type de progression adaptable à diverses formes jouées, proches de la compétition:

- exercices méthodologiques préliminaires
- formes jouées proprement dites:
 - générales
 - spécifiques

Objectifs

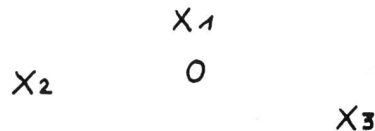
- Sens du démarquage
- Appui au porteur du ballon
- Amélioration du comportement tactique (vision du jeu, adaptation rapide à une situation nouvelle)
- Amélioration de la technique de base aboutissant au jeu direct
- Amélioration de la condition physique (défenseurs: résistance; attaquants: endurance)

Exercices méthodologiques préliminaires

Forme de jeu (handball)

- d'abord sans limites précises
- puis, avec secteurs de jeu limités et de plus en plus petits

1. Sans but

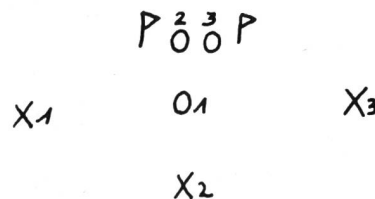


- sur place
- le triangle se déplace d'abord librement puis: direction prescrite et passe obligatoire du ballon
- le ballon ne doit pas toucher le sol
- passe de volée: contrôle de la main
- passe de demi-volée: contrôle de la main
- éventuellement, passe de la tête: contrôle de la main
- ces exercices à choix ou combinés: contrôle de la main

2. Avec but

Mêmes consignes

Deux équipes de 3



- X1 marque, puis X2, X3
- but manqué: O1 O2 O3 contre X1 (gardiens: X2 et X3)
- d'abord sans secteur délimité
- puis avec secteur délimité et de plus en plus restreint

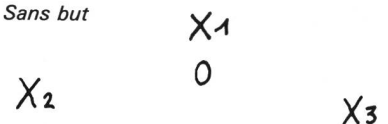
Objectifs de la première phase

- acquisition d'automatismes tactiques
- choix du déplacement le plus rationnel pour créer l'appui
- répétition des gestes techniques de base

Forme de jeu (au pied)

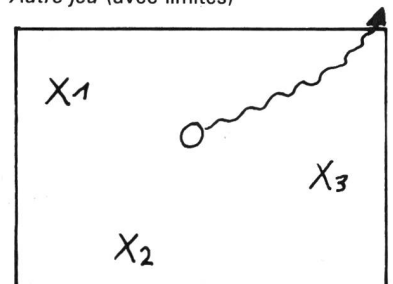
- d'abord sans limite de jeu
- puis, avec secteurs de jeu limités et de plus en plus petits

1. Sans but



- sur place (nombre de contrôles et de touches: libre)
- même exercice, mais avec passe du «mauvais» pied
- le triangle se déplace librement
- le triangle se déplace, avec passe obligatoire du ballon
- passe aérienne
- contrôle et passe
- deux touchers et passe directe
- nombre de passes en 1 minute
- X1 passe à X2, X2 à X3, X3 à X1

Autre jeu (avec limites)



O intercepte et tente de sortir des limites ballon au pied - changer les rôles

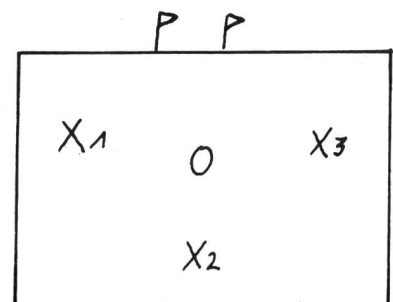
But: obliger les X à reprendre possession du ballon très vite

Objectifs de la deuxième phase

Les mêmes que ceux de la première phase

2. Avec but (avec limites)

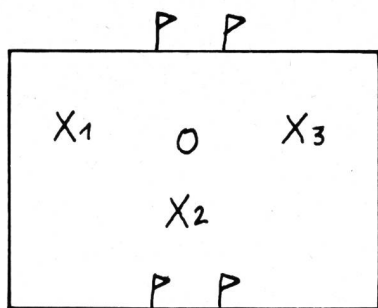
a) 1 but



- X1 marque en premier, puis X2 et X3
- combien de temps leur faudra-t-il pour marquer 3 buts?

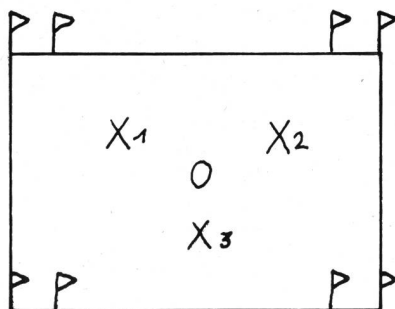
- sans hors-jeu
- avec hors-jeu signalés
- jeu libre - 2 touchers - jeu direct - etc.

b) 2 buts (avec limites)



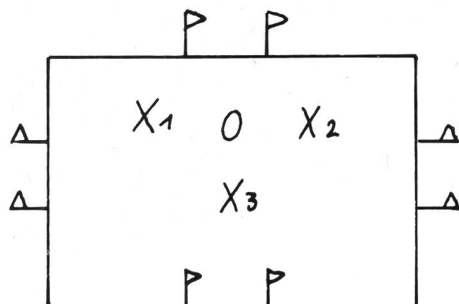
- O intercepte et tente de marquer (2 buts)
- Les X ne marquent pas, mais conservent le ballon. S'ils le perdent, ils tentent de le reprendre avant que O puisse marquer
- jeu libre - 2 touchers - jeu direct - etc.
- même exercice du «mauvais» pied

c) 4 buts, dans les angles



- mêmes consignes

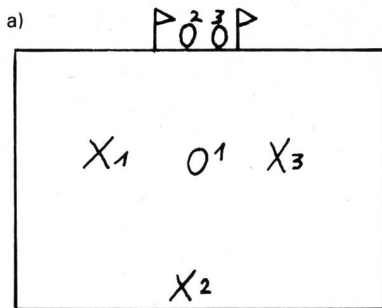
d) 4 buts, au milieu des lignes



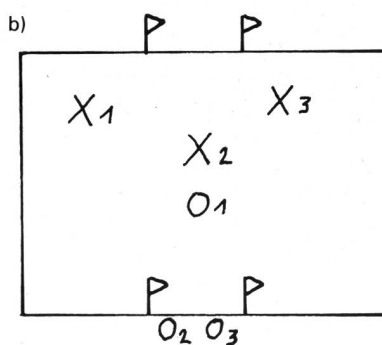
- mêmes consignes

Formes jouées proprement dites

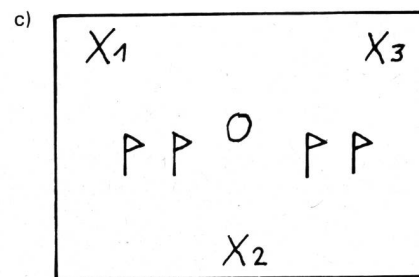
Formes générales



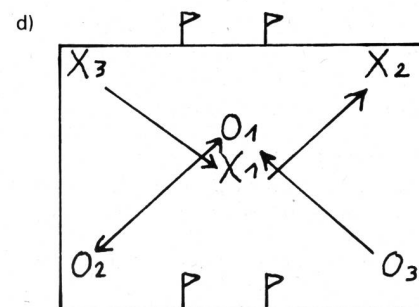
- Les X attaquent et marquent par X1, puis par X2
- En cas d'échec, X1 affronte O1, O2, O3
- 2 touchers - jeu direct
 - but de dimensions réduites
 - but normal (avec gardiens)



- forme brésilienne
- consignes progressives, selon la valeur des joueurs
- but de dimensions réduites (sans gardien)
- buts normaux (avec gardiens)



- buts ouverts des deux côtés
- consignes libres
- d'abord un seul but
- ensuite, deux buts



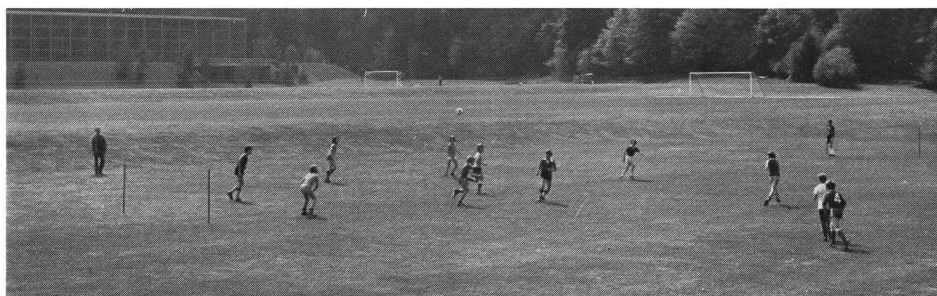
- jeu des appuis fixes
- X1 contre O1 (X1 prend appui sur X2 et X3, qui sont fixes)
- O1 prend appui sur O2 et O3, fixes

Progression:

- X2 et X3 donnent toujours à X1
- X2 peut donner à X3
- sans gardien
- avec gardiens
- avec 4 buts

Remarques:

Si l'on dispose de juniors en bonne forme et familiarisés avec ces jeux, on peut envisager, à l'entraînement, une rotation en passant, de 5 minutes en 5 minutes, d'un secteur à l'autre.



Formes spécifiques

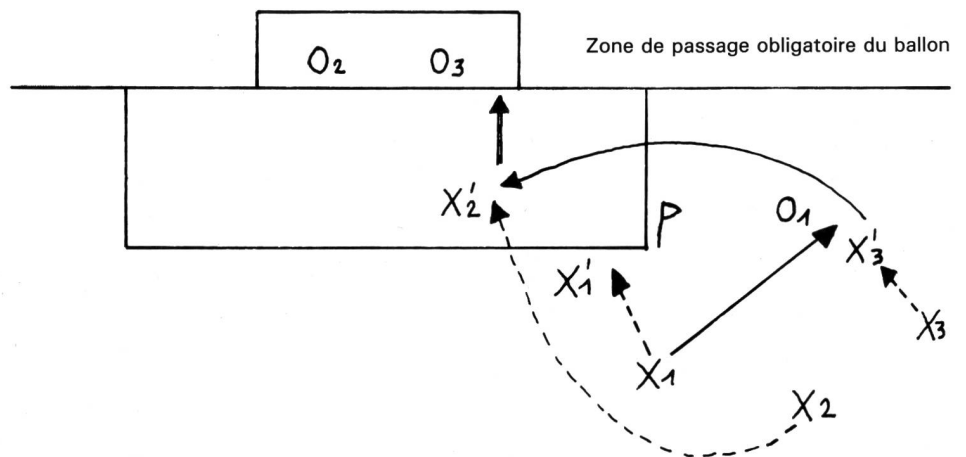
Pour l'ailier et le latéral

Consignes:

- O1, latéral de la zone de passage obligatoire du ballon: il doit empêcher X1, X2 ou X3 de centrer
- X1, X2 et X3 doivent adresser des centres:
 - au premier poteau pour le X en position de centre-avant
 - en retrait pour le X en position d'appui
 - O2 et O3 sont gardiens

Progression:

- sans hors-jeu, en alternant des 2 côtés
 - avec hors-jeu, en alternant des 2 côtés
- Changement après 2 centres de chaque côté.



Pour le centre-avant et le stopper

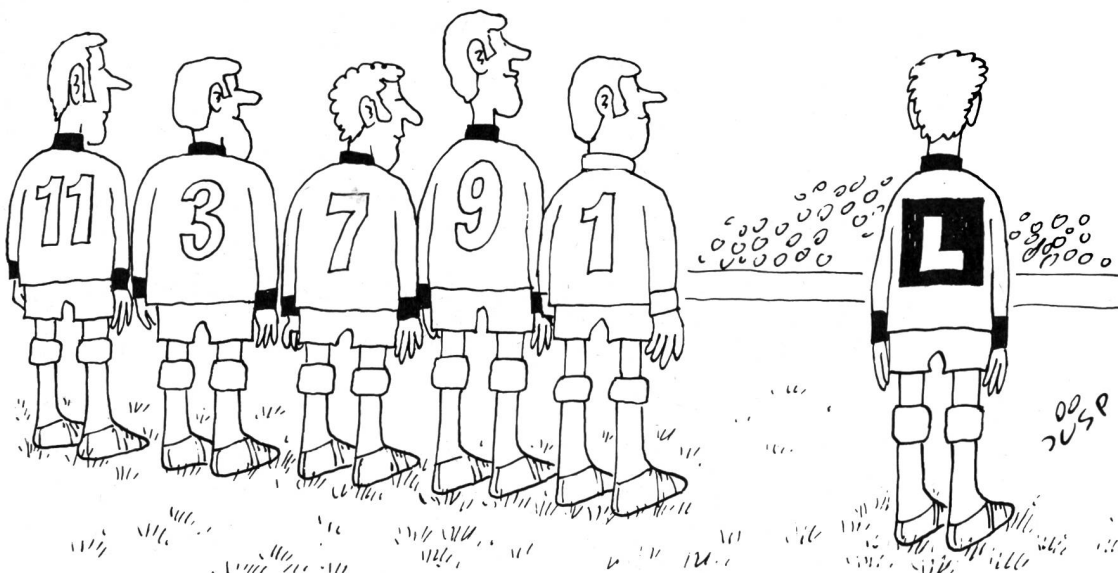
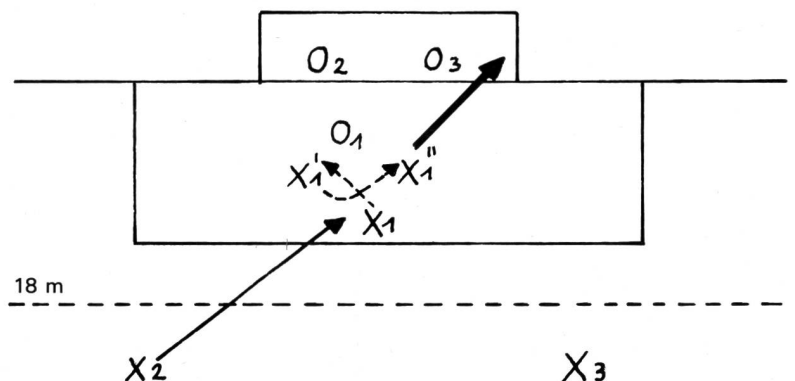
Consignes:

- 2 X se trouvent toujours en retrait des 18 m
- 1 X, peu importe lequel, tient le rôle de centre-avant (rotation possible)

Changement de rôles après 2 buts marqués.

Progression:

- le centre-avant appelle le ballon en démarrant d'un côté
- X, passeur, lui adresse le ballon intentionnellement dans son dos
- le centre-avant se retourne immédiatement, met son adversaire direct dans son dos et tire au but.



Pour l'ensemble

Sur des centres venant de droite et de gauche, X1, centre-avant, se contente de remettre à X2 ou à X3 en appui.

Progression:

- centres au premier poteau
- centres au deuxième poteau
- centres en alternant au premier et au deuxième poteau

Jeunesse et Sport

**Revue mensuelle
de l'Ecole fédérale
de gymnastique et
de sport
de Macolin**

**s'adresse à
tous les moniteurs
et à ceux
qui s'intéressent
au sport!**

