

**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

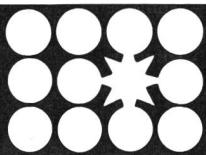
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

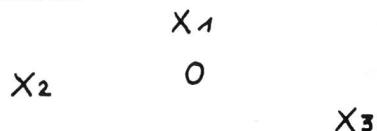
- Sens du démarquage
- Appui au porteur du ballon
- Amélioration du comportement tactique (vision du jeu, adaptation rapide à une situation nouvelle)
- Amélioration de la technique de base aboutissant au jeu direct
- Amélioration de la condition physique (défenseurs: résistance; attaquants: endurance)

### **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*



#### *1. Sans but*

X1

0

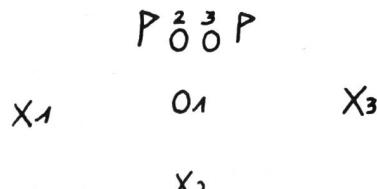
X3

X2

#### *2. Avec but*

- Mêmes consignes
- 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

#### *3. Deux équipes de 3*



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

#### *Objectifs de la première phase*

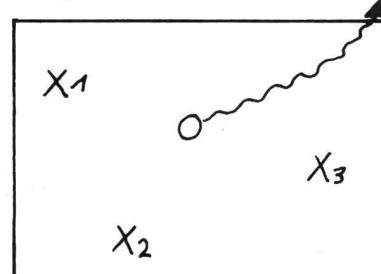
- acquisition d'automatismes tactiques
- choix du déplacement le plus rationnel pour créer l'appui
- répétition des gestes techniques de base

#### **Forme de jeu (au pied)**

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

- 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

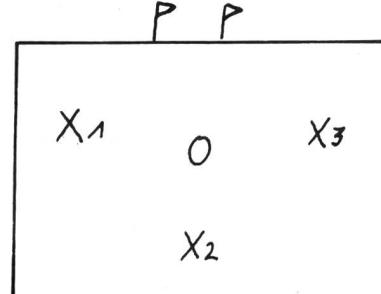
*But:* obliger les X à reprendre possession du ballon très vite

#### *Objectifs de la deuxième phase*

Les mêmes que ceux de la première phase

#### *2. Avec but (avec limites)*

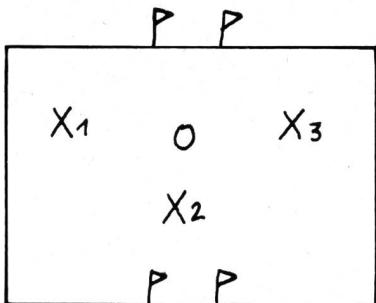
##### a) 1 but



- 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.

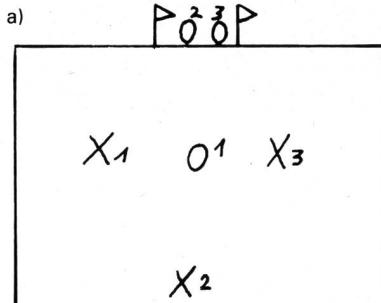
b) 2 buts (avec limites)



- 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

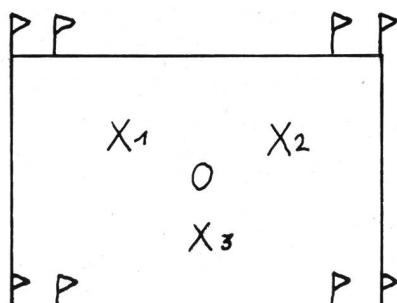
### Formes jouées proprement dites

#### Formes générales



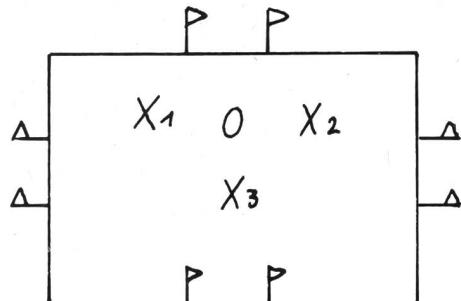
- Les X attaquent et marquent par X1, puis par X2  
En cas d'échec, X1 affronte O1, O2, O3
- 2 touchers - jeu direct
  - but de dimensions réduites
  - but normal (avec gardiens)

c) 4 buts, dans les angles



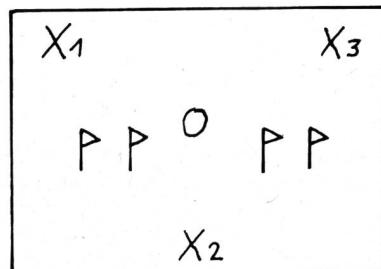
- mêmes consignes

d) 4 buts, au milieu des lignes



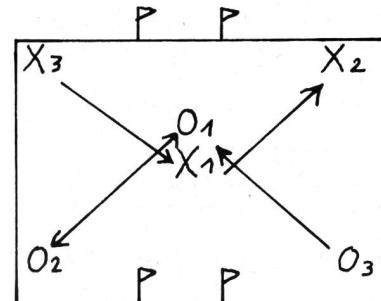
- mêmes consignes

c)



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

d)



- 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

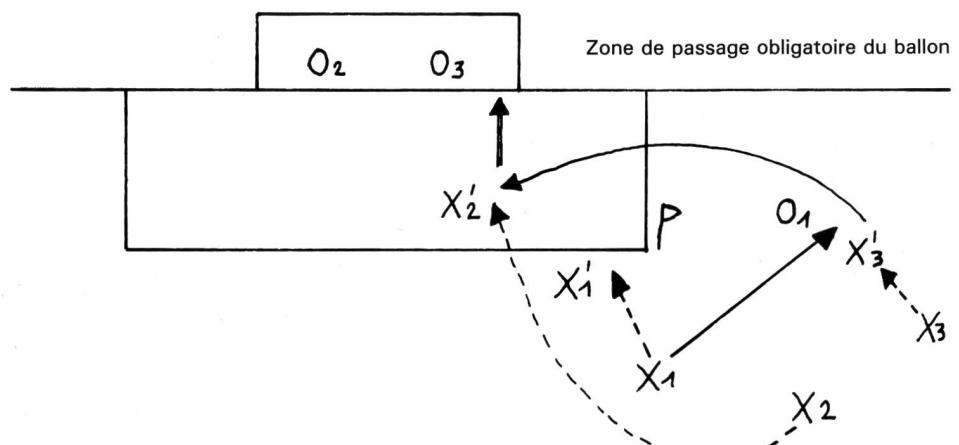
*Consignes:*

- 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

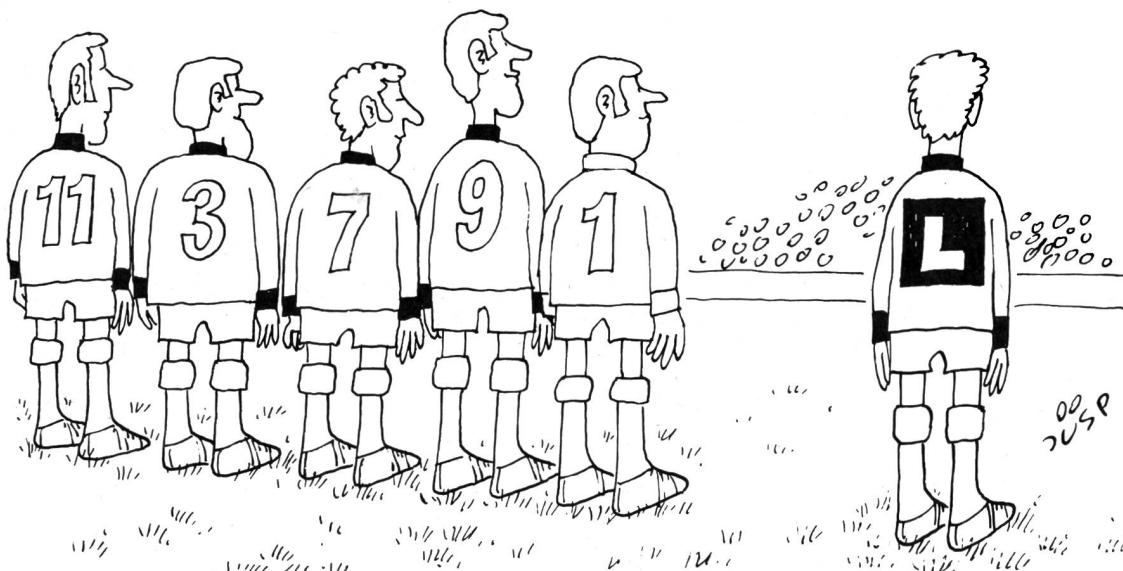
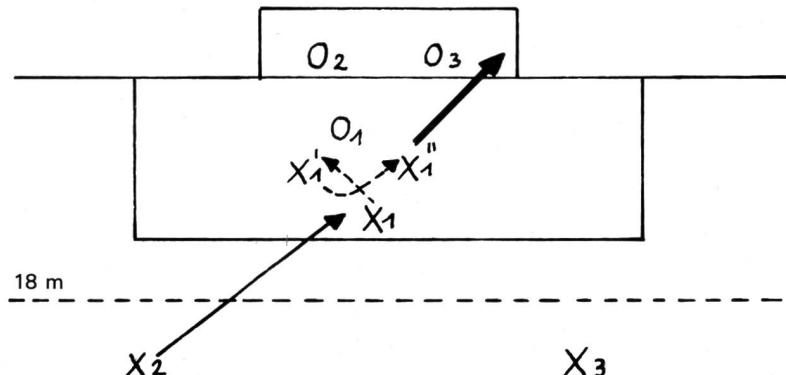
*Consignes:*

- 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!**

