

**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:** 39 (1982)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Suite d'exercices progressifs à l'attention du moniteur de football  
**Autor:** Hasler, Hansruedi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997215>

### **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**

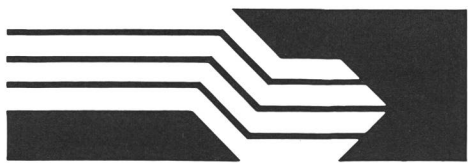
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 04.12.2025

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



## Suite d'exercices progressifs à l'attention du moniteur de football

Texte: Hansruedi Hasler, chef de la branche football à l'EFGS  
Traduction: Michel Burnand

La question fondamentale qui se pose au moniteur de football est la suivante:

*Quelle est la structure progressive d'un entraînement qui s'étend sur une période prolongée?*

Le présent document a pour but d'aider les instructeurs à élaborer un modèle de progression méthodologique au moyen de l'exemple du tir au but, dans le cadre de la leçon «Principe de la progression méthodologique».

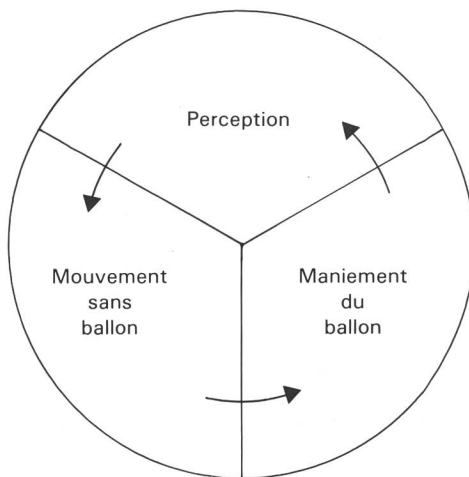
### Capacités physiques de base

#### Introduction théorique

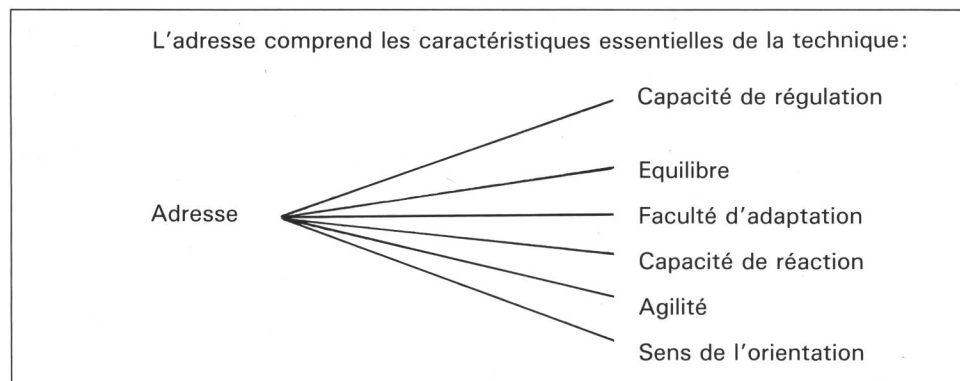
La solution technique, quelle qu'elle soit, d'une tâche résultant d'une situation de jeu, implique trois aspects complémentaires du comportement:

Elle présuppose donc les éléments suivants:

- *Perception* (généralement visuelle)
- *Mouvement sans ballon*: recherche de la bonne position
- *Maniement du ballon*: exécution technique proprement dite



A la base de ces trois domaines se trouve l'adresse, facteur qui permet au joueur d'apprendre rapidement de nouveaux déroulements de mouvements et de s'adapter sans peine à des situations modifiées.



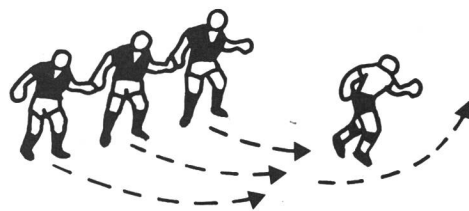
Dans une première phase, le débutant doit donc améliorer son adresse.

### Exemples pratiques

Les formes de jeu se prêtent particulièrement bien à l'amélioration générale de l'adresse:

#### Variantes de poursuite par couples

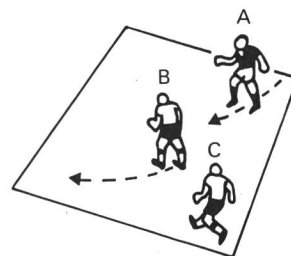
- a) Les joueurs forment des groupes de deux qui se tiennent par la main. Un «couple» poursuit les autres, qui ne doivent pas se lâcher, sous peine de devenir poursuivants eux-mêmes.
- b) Le poursuivant est seul. Il prend la place, dans le groupe concerné, de celui qu'il a attrapé.



- c) Le poursuivant forme un «couple» avec le joueur qu'il a attrapé. Les deux forment une chaîne de trois avec celui qu'ils réussissent à toucher. Un autre étant pris, les quatre se séparent en deux groupes, et ainsi de suite. A gagné, le joueur qui est attrapé le dernier.

#### Poursuite par groupes de trois

Dans une surface bien délimitée, 3 joueurs: «A», «B» et «C» se poursuivent selon la formule suivante: «A» essaie de toucher «B» pendant que «C» se repose. Une fois pris, «B» cherche à attraper «C», tandis que «A» récupère.



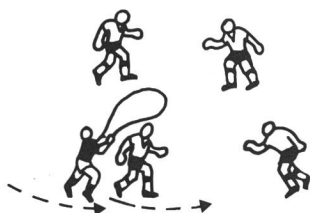
### Poursuite à obstacles

La moitié des joueurs se répartissent dans la surface de jeu, qui jambes écartées, qui accroupi, qui en appui sur les mains et les genoux, etc. Tout en passant par les obstacles ainsi formés, l'autre moitié du groupe fuit le poursuivant qui, pour toucher valablement un joueur, doit avoir franchi au moins un obstacle au cours de la chasse qu'il lui livre.



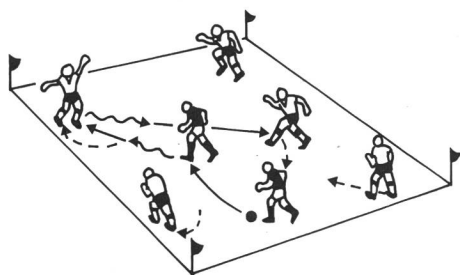
### Lancement du lasso

Lasso en main, un joueur poursuit ses camarades et essaie de les attraper. Une fois qu'il en a pris un, les deux changent de rôle.



### Balle au chasseur

Dans une petite surface, ballon au pied, un chasseur dribble entre les autres joueurs et tente d'en toucher un. S'il est «attrapé», celui-ci devient aussi chasseur et les deux, chacun un ballon au pied, essaient de toucher d'autres joueurs.



## Initiation

### Principes théoriques

Dans la phase d'initiation, il faut rechercher directement une forme élémentaire variable du mouvement à exécuter, forme qui doit contenir toutes les caractéristiques principales de la version définitive. L'apprentissage ne portera donc pas sur des éléments isolés à assimiler successivement, mais se fera de façon globale, dans des conditions simples.

A ce stade, les formes ludiques prédomineront; en effet, il ne s'agit pas de consolider des éléments de mouvements par des tâches stéréotypées à répéter, mais plutôt d'élaborer des schémas moteurs fondamentaux applicables souples, en vue des phases ultérieures.



Il en découle les principes suivants:

#### Tâche/présentation

Faire sentir le mouvement par une présentation judicieuse de la tâche ou, par une démonstration exemplaire, susciter une représentation claire de ce même mouvement.

#### Choix de la matière

Par une approche globale, permettre une riche expérience motrice.

Cette démarche doit englober tous les traits essentiels du mouvement. Il importe de les dégager pour ensuite les travailler. Dans cette optique, l'initiation au tir au but devrait se distinguer par les points que voici:

- le tireur est en mouvement (il se déplace vers le ballon et généralement en direction des buts)
- son tir est précédé d'une action préparatoire (réception du ballon, dribble, feinte, centre, passe, rebond, etc.)
- sa perception se concentre sur le ballon, les buts et le gardien, mais elle est habituellement rendue plus difficile par des coéquipiers et des adversaires
- il doit exécuter son tir dans diverses positions et à l'aide de techniques différentes (de l'intérieur du pied, du cou-de-pied)

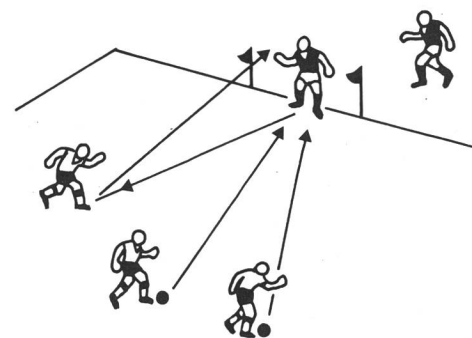
#### Correction

Elle a pour but l'élimination des éléments mal assimilés.

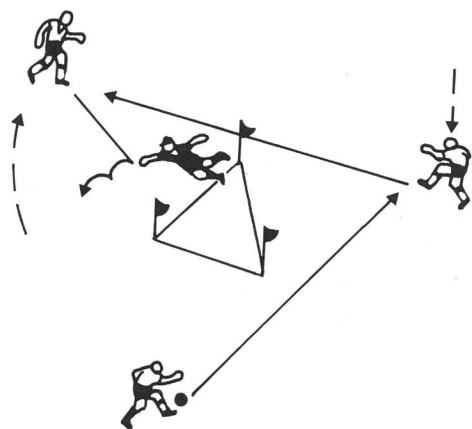
### Exemples pratiques: tir au but (d'après Benedek/Palfai)

Les formes suivantes se prêtent bien à l'assimilation globale de la forme élémentaire du tir au but:

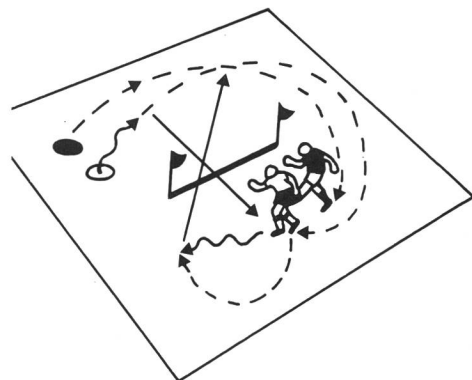
- a) Par groupes de 2, 3 ou 4, les joueurs renvoient directement au but, du cou-de-pied, le ballon que le gardien dégage de la main au ras du sol. L'exécution se fait d'abord du pied dominant, puis de l'autre. L'angle et les distances de tir seront variés.



- b) Un triangle dont les côtés de 3 m forment des buts est placé au centre de la surface de jeu. 2 à 4 joueurs se passent librement le ballon et tirent au moment opportun. (Cet exercice fait appel à leur sens de l'anticipation.)

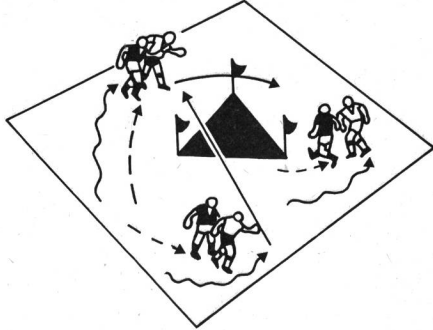


- c) Un but de 3 à 5 m est placé au centre de la surface de jeu. Il est permis de tirer depuis les deux côtés. Celui qui s'est emparé du ballon peut attaquer. (Cet exercice peut également se faire avec un gardien.)



Des formes simples de jeu avec adversaires passifs sont également efficaces dans l'optique d'une approche globale.

Trois paires de joueurs évoluent indépendamment l'une de l'autre à l'intérieur d'une surface délimitée. Les attaquants peuvent tirer dans n'importe quel but (avec 1 ou 2 gardiens).



Sur une surface délimitée, chacun des trois joueurs défend un but et peut tirer dans les deux autres. On peut passer derrière les buts, mais on ne peut marquer qu'en tirant de devant.



L'instructeur ne doit pas se contenter de montrer des exercices; de temps en temps, il expliquera aussi comment on les exécute avec une équipe entière.



## Perfectionnement

### Principes théoriques

Cette phase sert à affiner l'exécution du mouvement, toujours sur une toile de fond «globale». Cela signifie qu'il faut sans cesse intégrer au jeu les exercices choisis. L'entraîneur peut certes en détacher des éléments isolés (par exemple la position du pied) et les faire travailler séparément, mais à condition de les réintégrer dans le tout.

Le procédé méthodologique se caractérise par une élaboration minutieuse de formes différenciées de mouvements. L'exécutant est maintenant à même d'en saisir les détails (perception de l'information) de manière plus précise, de les assimiler mentalement (traitement de l'information) et de les façonner concrètement (réaction motrice). Dans cette phase, il convient de contrôler soigneusement l'exécution du mouvement et, au besoin, de la corriger (rétroaction externe), mais également d'attirer l'attention du joueur sur des formes d'autocontrôle (rétroaction interne), à l'aide d'exercices fonctionnels.

Les principes suivants découlent de ce qui précède:

#### Tâche/présentation

La tâche à résoudre doit amener l'élève à exercer consciemment le mouvement. Dans l'esprit de l'entraîneur, il existe bien une technique idéale qu'il aimerait inculquer au joueur, mais celui-ci doit aussi apprendre à contrôler lui-même l'exécution de ses mouvements (travail réfléchi).

#### Choix de la matière

Même les exercices qui portent uniquement sur un aspect partiel doivent être basés sur une situation tactique correcte. Le travail statique est dangereux! L'élément concerné (par exemple inclinaison du haut du corps vers l'avant) doit être aussitôt intégré dans le contexte du jeu.

#### Correction

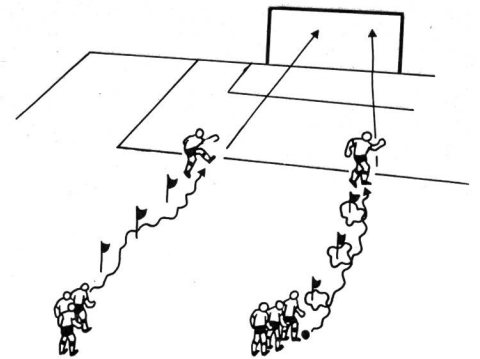
L'entraîneur ne doit pas se limiter à une correction qui ne constitue qu'une action venant de l'extérieur; il doit s'efforcer d'amener l'élève à trouver lui-même une solution appropriée. Quantité et qualité: le

plus souvent, le travail de perfectionnement est insuffisant et trop peu systématique.

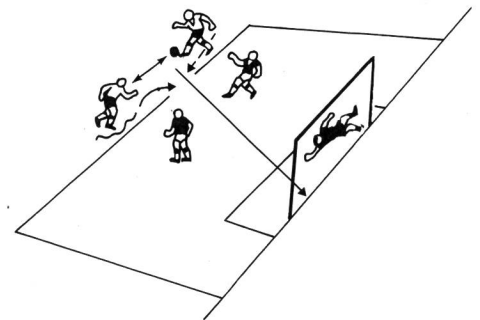
### Exemples pratiques: tir au but (d'après Benedek/Palfai)

Les exercices ci-dessous ne forment pas une suite complète. Ils ont pour but de montrer que l'entraîneur se propose de travailler un élément du tir au but: en l'occurrence, le tir des 16 mètres, de l'intérieur du pied ou du cou-de-pied.

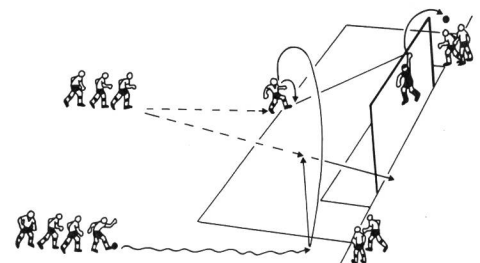
Deux équipes sont aux prises. A un signal de l'entraîneur, les deux premiers joueurs de chaque équipe conduisent le ballon sur une distance de 25 à 30 m sur un parcours de slalom de 5 à 6 obstacles et tirent au but depuis la ligne des 16 mètres.



Entraînement du tir au but à travers un trou de la défense: deux défenseurs, postés à l'intérieur de la surface de réparation, peuvent se déplacer sur une ligne parallèle à la ligne de fond, pour empêcher tout tir au but. A l'orée des 16 m, deux attaquants se passent le ballon latéralement et tirent dès que l'occasion se présente.

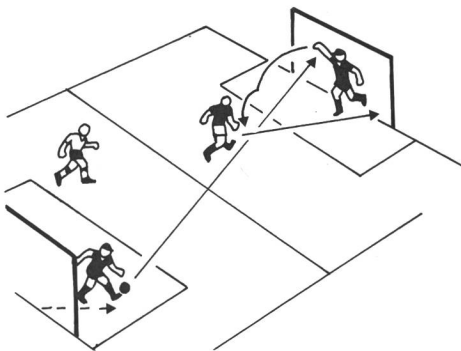


A partir de différentes positions, les joueurs vont reprendre directement ou en deux temps, les centres ou les passes en retrait.



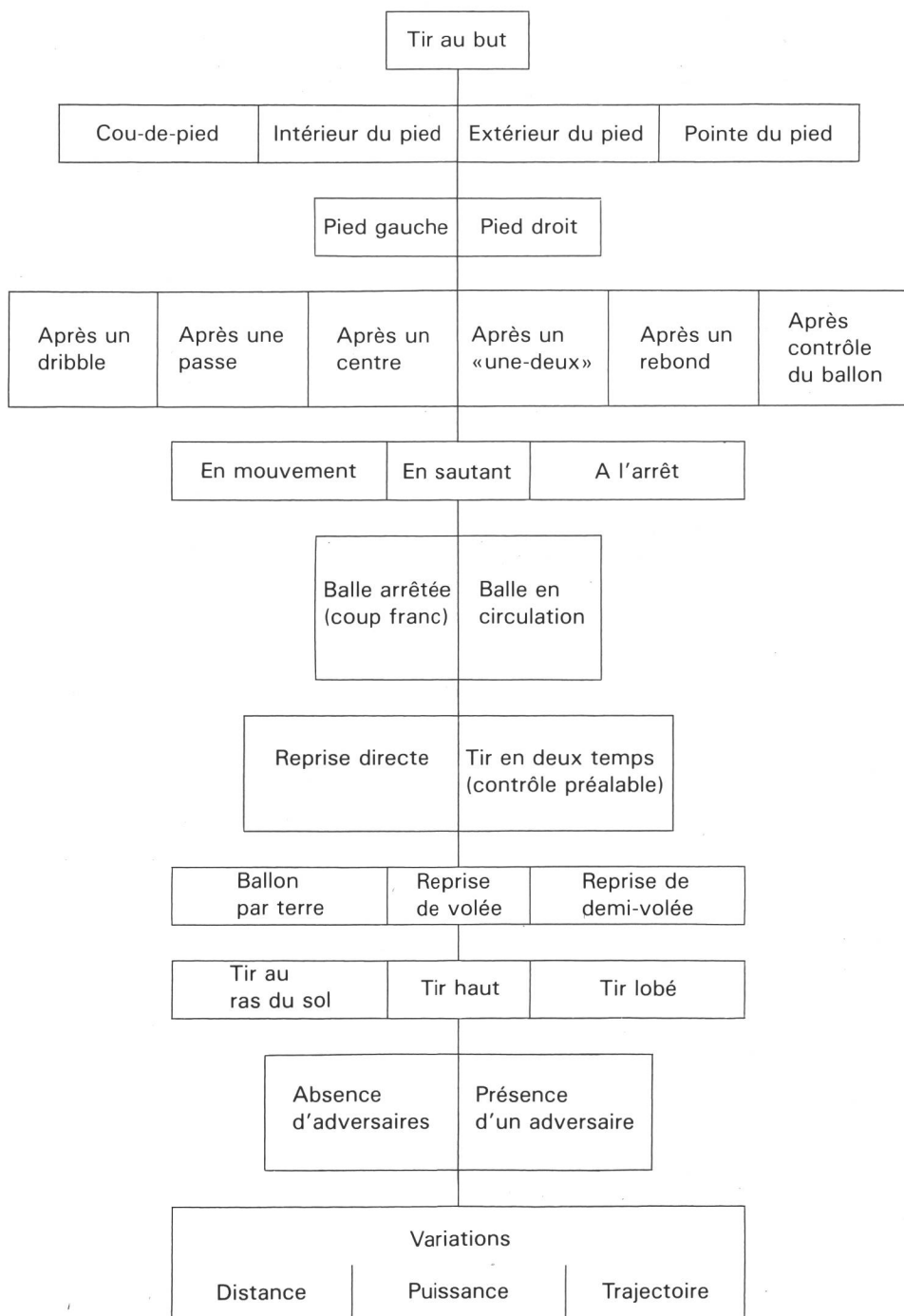
Entraînement du tir au but après rebond:  
un but mobile est placé à 16 m de la surface de réparation, face à l'autre but (voir illustration ci-contre).

Le ballon est tiré depuis la ligne des 5 m. A quelque 8 ou 10 m de chacune des deux «cages» se place un adversaire qui, à l'instant où le ballon arrive vers le gardien, s'élance pour aller reprendre le «cuir» renvoyé par ce dernier.



Le schéma qui suit montre la multitude des situations dans lesquelles on peut travailler le tir au but. L'entraîneur aura soin de toujours faire un choix bien adapté à ses joueurs. A la fin de cette phase, les mouvements devraient être automatiques.

### Aperçu systématique des facteurs qui interviennent dans le tir au but

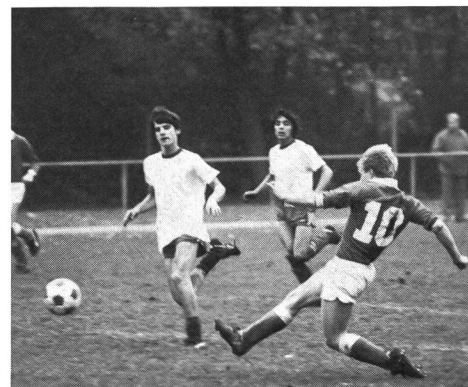


## Application

### Principes théoriques

Ce n'est qu'une fois que les automatismes «jouent» dans les situations de jeu les plus diverses, que l'on peut parler de maîtrise d'un mouvement. Cette qualité présuppose un entraînement exécuté dans des conditions difficiles et proches de la compétition.

Le bon joueur devrait arriver à choisir, dans son répertoire, le mouvement le plus approprié pour résoudre la tâche inhérente à la situation donnée.



Parvenu à ce stade, et pas avant, il sera à même de traduire son intelligence tactique en acte. Tant que le ballon accapare encore son esprit, il n'en est pas capable.

Cette phase révèle également la richesse et la diversité du travail effectué dans celles qui ont précédé. De bonnes capacités de réaction et d'adaptation, acquises dans le cadre de la formation de base, devraient faciliter la tâche du joueur au niveau de l'application.

De ces remarques découlent les principes suivants pour la phase d'entraînement:

#### Tâche/présentation

La tâche sera présentée de façon à amener l'élève à résoudre au mieux le problème dans des situations proches du jeu.

#### Choix de la matière

Ce n'est qu'une fois que les mouvements ont été suffisamment consolidés dans la phase de perfectionnement, qu'ils peuvent être exécutés «en situation».

Il s'agit d'éliminer les points faibles et d'améliorer encore les points forts.

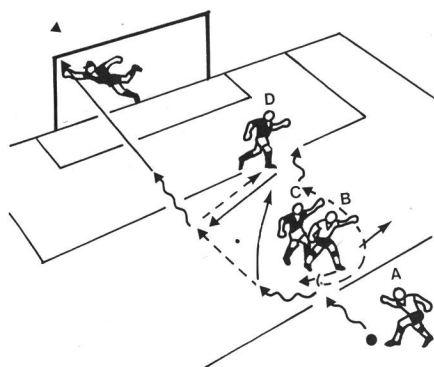
Par ailleurs, le joueur d'élite peut affiner sa technique par des formes d'entraînement mental.

#### Correction

L'entraîneur s'efforcera de déceler les causes des mauvaises exécutions de mouvements. Par des mesures correctrices adéquates (notamment d'autres formes de perfectionnement) il peut aider l'élève à enrichir et consolider son bagage technique.

# Exemples pratiques: tir au but (d'après Benedek/Palfai)

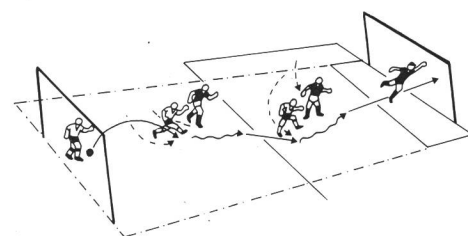
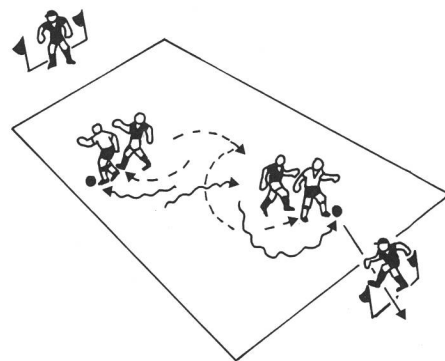
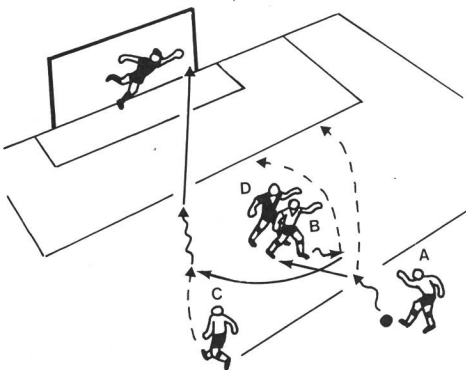
Deux attaquants jouent contre un défenseur, qui adopte un marquage serré, ainsi que contre un gardien. «A» dribble en direction de «B» marqué par «C». Il lui passe le ballon, «B» feint de le lui rendre, puis pivote rapidement et dribble le défenseur ou feint de pivoter et fait une talonnade pour remettre le ballon à «A» qui arrive en pleine course, ou encore, après avoir pivoté avec le ballon, «B» redonne celui-ci à «A» après s'être tourné rapidement. Selon la variante choisie, c'est «A» ou «B» qui tire au but.



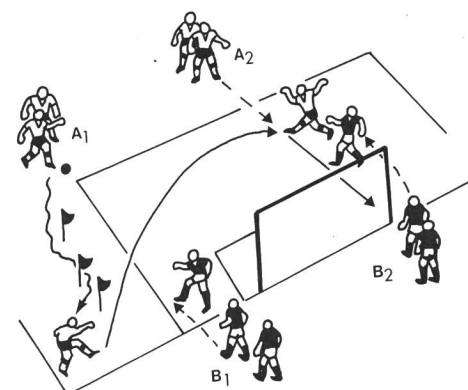
Trois attaquants jouent contre un défenseur et un gardien. «A» conduit le ballon, le passe à «B» et part sur la droite, tandis que «B» passe le ballon, éventuellement d'une talonnade, à «C» qui surgit de l'arrière et se rabat vers le centre pour aller tirer au but depuis la ligne des 16 m.

Deux buts de 5 m de large sont disposés de 3 à 5 m au-delà des deux extrémités d'une surface rectangulaire. 2 à 4 paires de joueurs, un ballon chacune, peuvent évoluer simultanément dans l'aire de jeu, sans avoir le droit d'en sortir, ni les gardiens d'y pénétrer.

Le gardien passe le ballon à son premier coéquipier. Celui-ci tente de le transmettre à son partenaire de telle façon que ce dernier puisse tirer au but le plus directement possible.



Cet exercice met en présence une ligne d'attaque et une ligne de défense. «A1» conduit le ballon en passant par les obstacles et centre sur «A2» qui l'a suivi à la même hauteur que lui. Au moment où ils démarrent, «B1» se rend à la place dési-



gnée pour tenter d'intercepter le centre, tandis que «B2» s'efforce d'empêcher «A2» de tirer au but. ■