

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Les jeunes footballeurs et l'entraînement technique  
**Autor:** Ritschard, Michel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998439>

### **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:** 29.01.2026

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



## Les jeunes footballeurs et l'entraînement technique

Michel Ritschard, instructeur de l'ASF

*Michel Ritschard n'est pas un inconnu pour les lecteurs de MACOLIN. Il y a quelques années (7/1983) en particulier, il présentait la première partie d'une étude sur le « Temps d'apprentissage en football », qui allait soulever un grand intérêt. Spécialiste de l'éducation physique, il connaît bien le monde des jeunes sportifs. Je le remercie de m'avoir autorisé à extraire ce qui m'a paru le plus substantiel d'un document qu'il a conçu sur la meilleure façon de présenter l'entraînement technique aux jeunes footballeurs. (Y.J.)*

### Introduction

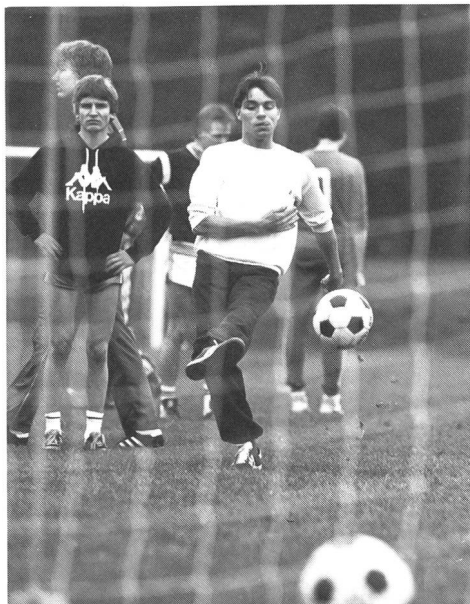
Durant ces dix dernières années, on a mis avec force l'accent, en football, sur l'entraînement des qualités physiques. De ce fait, le jeu est devenu plus rapide, plus

engagé, plus agressif même mais aussi, hélas, moins « pur » et moins technique. On peut dire, en d'autres termes, que l'engagement physique a pris le dessus sur la maîtrise gestuelle.

Pour contrer cette situation, les entraîneurs de valeur et les techniciens de l'entraînement ont pris à cœur de redonner la priorité aux valeurs menacées, tout en veillant à les garder adaptées bien sûr au football d'aujourd'hui. Les quelques recommandations et exemples qui suivent concernent particulièrement les jeunes, car c'est au niveau de la formation que l'acquisition des « fondamentaux » doit être réalisée et ceci en fonction des étapes d'apprentissage et des principes d'entraînement.

On reconnaît maintenant en général, dans les milieux concernés, l'importance d'une intensification de l'entraînement technique chez les jeunes, et le fait que la réalité du jeu et la compétition doivent déterminer l'orientation de la préparation, sans que soient négligés ces autres aspects que sont la tactique, l'intelligence de jeu et le psychisme. Il est toujours faux de sous-estimer le rôle d'une parfaite aisance physique et gestuelle et d'une maîtrise poussée de la





psychomotricité de base (conscience du corps, perception de l'espace, sens des appuis et de l'équilibre, etc.), ce qui impli-

que la prise en compte de la musculature, de laquelle dépendent la mobilité, l'agilité, l'adresse, la force et la vitesse.

Partant de ces notions, on peut dire que c'est par le « jeu » que l'on se rapproche le plus des réalités de la compétition, alors que les « exercices » à répétition (automatisation gestuelle) servent à l'acquisition des bases techniques.

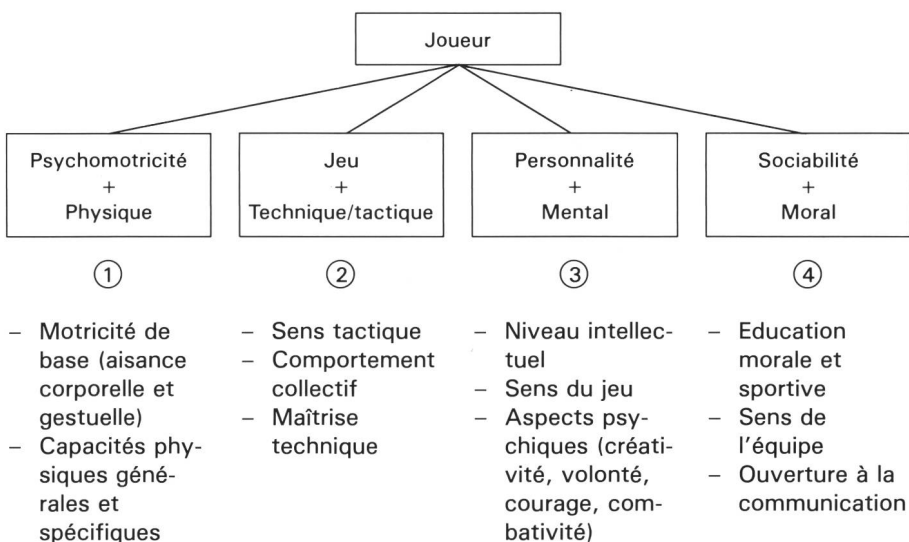
La vitesse, chacun se plaît à le reconnaître, est un facteur de condition physique clé du football moderne. Ses origines athlétiques n'effacent en rien ses qualités ludiques. Qui n'applaudit-il pas lorsqu'une équipe, menée au score, accélère soudainement, presse l'adversaire dans son camp ou procède par « contres » rapides pour égaliser? Mais les changements de rythme, essence même d'un football spectaculaire, demandent nécessairement de grandes qualités physiques, une parfaite maîtrise collective du jeu et une excellente technique en mouvement. Or, ce n'est que par un entraînement poussé, réglé vers les automatismes, par des répétitions gestuelles d'actions orientées vers la réalité du match,

### Buts de l'entraînement des jeunes (approche théorique)

Le premier but de l'entraînement des jeunes footballeurs est de former des athlètes et de les préparer aux exigences de la compétition, tout en sachant qu'on ne forme pas seulement des sportifs, mais des hommes! Tous les autres objectifs découlent de celui-ci!

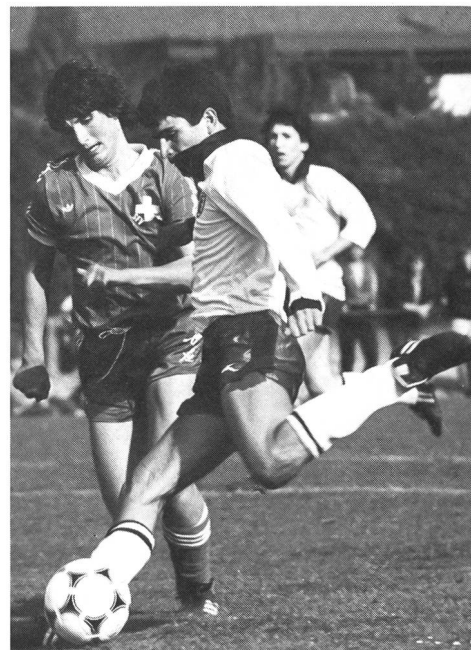
#### L'entraînement global

L'entraînement global comprend quatre points dominants:



#### Principes de la démarche de l'entraînement global

- Toujours partir du concret avant d'aller, éventuellement, à l'abstrait
- Observer le comportement collectif et individuel
- Poursuivre l'objectif fixé en allant progressivement du général (phases réelles) au particulier (action, geste, etc.)
- Introduire progressivement la notion de l'adversaire dans le champ des préoccupations
- Introduire l'action et le(s) geste(s) dans une phase de jeu complète
- Engager l'entraînement sous une forme proche de celle de la compétition (rythme, volonté, comportement tactique, etc.)
- Observer et contrôler l'évolution collective et individuelle dans le jeu
- Intervenir, corriger, conseiller, etc.

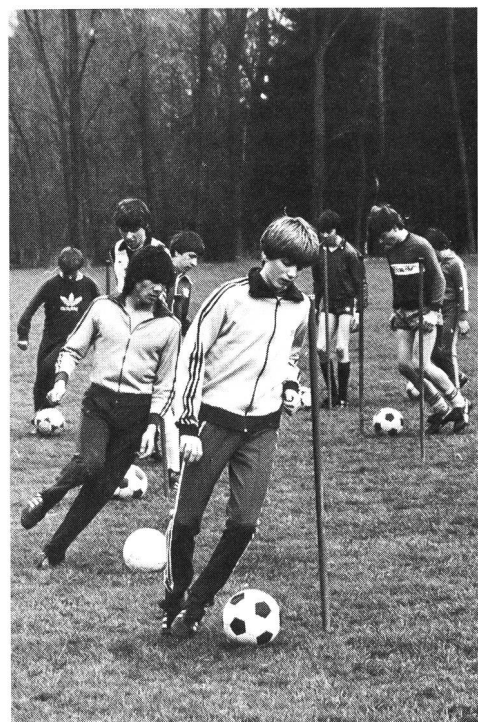






qu'ils se concrétiseront dans le cadre de la compétition elle-même. La préparation des jeunes joueurs repose donc sur deux aspects fondamentaux:

- Les buts de l'entraînement (approche théorique)
- Formes d'entraînements pour améliorer les aspects technico-tactiques et physiques (approche pratique).



### Les étapes de la formation

Exploration  
Expérimentation

Fixation  
Assimilation

Stabilisation  
Automatisation

Initiation  
(8 à 12 ans)

Perfectionnement  
(12 à 15 ans)

Rendement  
(15 à 20 ans)

Etape des acquisitions  
psychomotrices

Etape de la consolidation

Etape de la performance

Stade d'acquisition des  
formes gestuelles précises  
et de la vie de groupe

Stade de la puberté, de  
la maîtrise corporelle et  
des «fondamentaux»

Stade de l'adolescence  
et de la formation  
athlétique spécifique

Faculté de perception et  
de capacité motrice

Facultés organiques

Facultés organiques et  
capacité musculaire

Souplesse/flexibilité →

Endurance →

Endurance anaérobie

Agilité/mobilité →

aérobie/anaérobie

(résistance)

Vitesse naturelle →

Renforcement

Vitesse

Habileté/adresse →

musculaire

Force/puissance/

Mobilité/agilité:

souplesse

vitesse

Agilité

Coordination des

Technique individuelle

mouvements

Concentration/

Sens tactique et capacité  
technique

Comportement tactique  
et technique

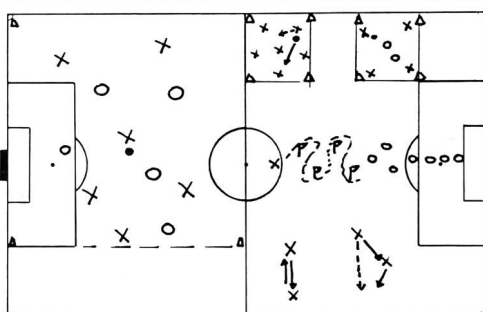
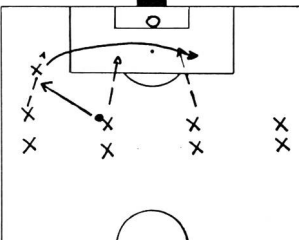
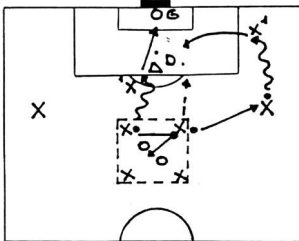
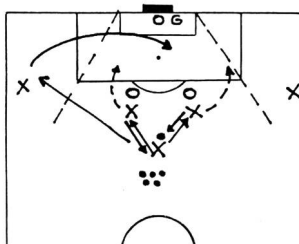
entraînement total

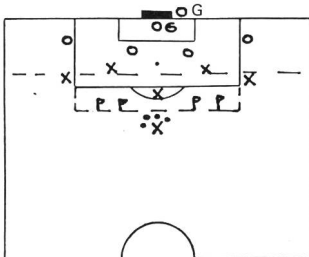
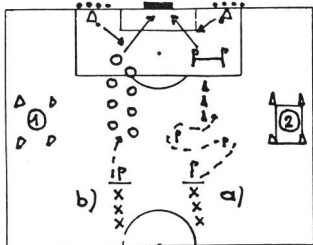
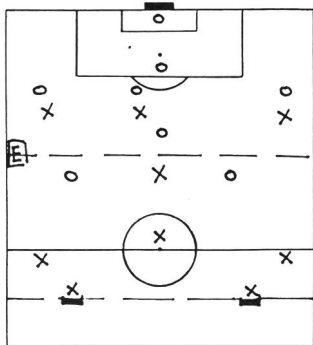
Esprit sportif/bonne  
humeur/joye/plaisir au jeu

Confiance/volonté/  
disponibilité

# Exemple pratique d'entraînement avec les jeunes

Formes d'entraînement pour améliorer les aspects technico-tactiques et physiques avec accent sur la vitesse de jeu

Phase	Objectifs	Activité	Organisation	Durée	Intensité	
I Mise en train	TE de base Démarquage Agilité/mobilité/ coordination Capacité aérobie		1.1 Circulation du ballon dans les carrés 1.2 Course, déplacement, demi-tour, aisance 1.3 TE à deux (gestes simples et précis) 1.4 4:2 1.5 Slalom + équilibre (bases motrices)	15' à 20'	40% 40-50% 50% 50-60% 60%	
II Performance	TE – passes et contrôle Démarquage – marquage Renversement du jeu Capacité organique (aérobie/anaérobie)	2.1 <i>Passes longues:</i> 1 point par longue passe aérienne contrôlée <i>Variantes:</i> – limite de touche – 5 passes courtes, 1 longue  2.2 <i>Passes longues:</i> 1 point lorsque le ballon franchit la ligne de fond, derrière le camp adverse	2. <i>Jeu par équipes de 6 ou 7</i> – demi-terrain – tiers de terrain Les gardiens jouent avec les mains – quart de terrain	10'	80%	
	TA – conservation du ballon Démarquage Endurance/résistance/vitesse TE – maîtrise de la vitesse Jeu direct	2.3 <i>Changements de rythme:</i> – Après 10 passes libres ou à 3 touches, 4 passes à 1 touche par 4 joueurs différents <i>Variante:</i> – Marquage individuel de trois joueurs  2.4 <i>Changements de rythme sur terrain à deux camps:</i> – Dans leur camp de défense, les joueurs gardent le ballon (6 passes), dans le camp adverse, 4 passes à 2 touches = 1 point – L'équipe adverse tente de gêner le jeu <i>Variante:</i> – Après 4 passes, possibilité de tirer au but	– demi-terrain – quart de terrain Modifier la grandeur du terrain   Terrain avec buts	5' à 10'	90%  80-90%	
Entraînement	TE gestuelle Passes courtes et longues Contrôle des centres Reprises Rythme		3. <i>Réalisation sur le but:</i> – Actions de jeu – Permutations – Position sur le but <i>Variantes:</i> – Appui sur le pivot – Remise en retrait – 4:2 sur un but (libre)	Par groupes de trois Précision et efficacité Travail par vagues	10'	50%  60-70%
	TE – dribbles et tirs Vitesse d'exécution TA – changements de rythme		3.1 4:2 dans un carré: après 4 passes, l'«X» sort ballon au pied, affronte le défenseur <i>Variantes:</i> – Avec appui sur l'aile dr ou g – Permutation avec l'ailier	Sur les deux buts – Défense d'abord passive – Précision – Vitesse d'exécution	10'	60-80%
	TE – passes, remises, tirs TA – jeu par les ailes Jeu court Marquage individuel Vitesse d'exécution		3.2 Trois attaquants contre deux défenseurs sur le but, avec conclusion: – Chercher les appuis – Créer les espaces – Instinct et créativité <i>Variantes:</i> – Après la remise, jeu par les ailes – Centre au premier et/ou au deuxième poteau	– Rester dans les limites du jeu – Limiter le nombre de passes (4) avant le tir – Les défenseurs sont mi-actifs à actifs – Travailler par vagues ou répéter l'action 5 fois	10'	70%

Phase	Objectifs	Activité	Organisation	Durée	Intensité	
	TE – conclusion, passe et tir, feinte TA – appuis, créer les espaces CO – effort en fonction aérobie/anaérobie		3.3 Trois attaquants contre deux défenseurs et un gardien; sur le grand but et deux petits buts – Avec appuis en récupération; remise à 1 ou 2 touche(s)	12 <i>joueurs engagés</i> – limiter le nombre de passes – limiter la zone de tir des défenseurs	12' (3 × 2')	90–100%
	CO – agilité, mobilité, adresse, coordination des mouvements, perception (appuis, équilibre) Vitesse d'exécution TE – maîtrise du ballon		3.4 <i>En deux groupes:</i> a) Parcours «slalom + saut» et tir au but en reprise directe b) Course à reculs, demi-tour, sauts d'un cerceau à l'autre, tir au but en reprise directe  <i>Variante:</i> Sauts «explosifs»: les pieds joints, ou d'une jambe sur l'autre, ou sur un seul pied, etc.	<i>Groupe 1</i> – Parcours servant à la coordination des mouvements  <i>Groupe 2</i> – Terrain limité (no 1 et no 2) – Saut à la corde + 5 : 2	15'	60–80%
	<i>Jeu</i> TA – attaque organisée Combinaisons Contres par les côtés Marquage TE – tir, maîtrise CO – vitesse de jeu		4. Attaque/défense 7:7 + gardiens Les attaquants jouent sur le grand but, les défenseurs sur les deux petits buts  <i>Variantes + règles:</i> – But marqué sur reprise directe (2 pts) – Un maximum de 4 passes dans le camp d'attaque – Tous les défenseurs doivent se trouver dans le camp adverse pour qu'un but soit valable	Former deux équipes: les bleus et les blancs <i>Attention:</i> dans ce jeu, l'entraîneur commente, explique, corrige et dynamise le jeu	15' à 20'	90%
III Retour au calme		a) Course de récupération autour du terrain b) Etirement (stretching) en groupe	Très lentement 5 exercices de base	3' 5' ■		



### Your chance to go to America

**Camp America** (a programme of the American Institute for Foreign Study AIFS) is looking for **Experienced J+S-sportcoaches** to work as «Camp Counsellors» on American Summer Camps for children aged between 7 and 16. Duration: Approx. 12 weeks (mid-June to early Sept.)

**Free return flight** from London, J-1 working visa, full board and lodging, plus pocket money, 3-4 weeks extra time in September for independent travelling

**Apply now!** Ask for a free brochure and application form. Enclose a large B4 sized stamped, self-addressed envelope.

Deadline for inscription: March 31st, 1987  
CAMP AMERICA/AIFS, P. & U. Hermetschweiler  
Terrassenweg 1, 6048 Horw-LU or  
CAMP AMERICA/AIFS, Pius U. Bernet & T. Forbes, Hardackerstr. 21, 8302 Kloten