

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 11: **München 1972**

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Notre leçon mensuelle

Football

Exemple d'une leçon d'entraînement

Exécutant: FC Mache, jun. A, degré 2

Date: 5 octobre 1972

Thème: Technique — perfectionnement
 — jeu de passes
 Tactique — libre
 Entraînement de la cond. phys. — vitesse
 — résistance générale

Texte:

U. Weber

Traduction:

D. Seydoux

Dessins/présentation: J. Hefti

Durée: 85 à 105 minutes

Matériel: ballons, fanions, sifflets, chronos, ballons lourds, cordes à sauter, élastiques de force.

1. Mise en train

durant 15 à 20 minutes

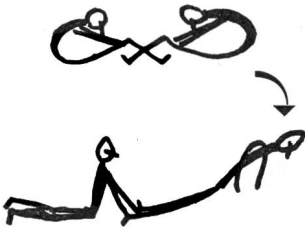
Courir en essaim en long, en large, en diagonale du terrain, en avant, en arrière, de côté.

Les exercices de gymnastique (avec partenaire) sont effectués en demi-cercle.

Appui facial



Flexion du torse en av./de côté



Flexion latérale



Cercle des jambes



La presse

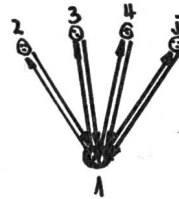


2. Technique

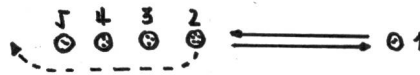
durant 30 minutes

On entraîne et perfectionne le jeu de passes directes.

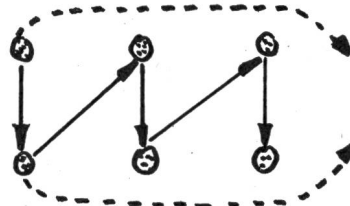
Former des groupes de 5. Passes directes à chacun alternativement.



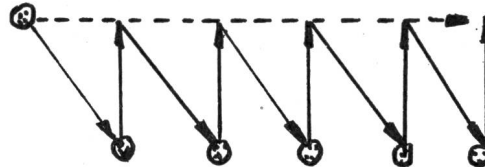
No 1 passe au no 2. Celui-ci repasse à 1 et sprinte à la fin de la colonne. No 1 passe au no 3, etc. à tour de rôle.



Passer en zigzag, puis course avec enchaînement à partir de l'arrière.



Alterner, passes diagonales et passes latérales.



Passes en zigzag entre des fanions.



Les exercices doivent être expliqués, démontrés, exercés, corrigés et à nouveau exercés.

Légende:



Trajet de la balle



Trajet du joueur

Matériel:

Ballons
 Fanions

3. Tactique durant 30 minutes

Passes directes 3 contre 1. Changer les rôles lors de l'interception d'une passe. Selon le principe de l'entraînement par intervalles 10 x 1 min. Entre-temps: passes directes sur place ou jongler par groupes de 4, pendant 30 secondes.

Ballons
Sifflets
Chronos

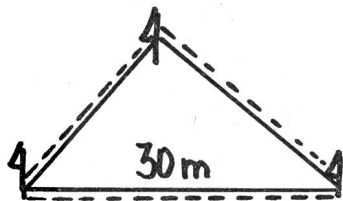
4. Entraînement de la condition physique 25 à 30 minutes

On installe 4 stations, forme les groupes, fixe la rotation.

Course en triangle (30 m) effectuée avec et sans balle. Coup de sifflet toutes les 10 sec.

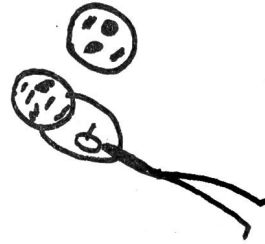
Premier parcours sans balle
deuxième parcours avec balle
troisième parcours sans balle
etc.

chacun 2 x 2 minutes



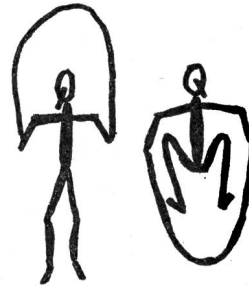
Ballons
Fanions
Chronos
Sifflets
Ballons
lourds
Cordes à sauter
Elastiques de force

Avec ballon lourd, lever celui-ci par-dessus un autre, latéralement, 3 x 30 sec./30 sec. d'intervalle



Corde à sauter — saut sur une jambe, sur deux durant 2 min.

1 min. d'intervalle (2 x chacun)



Elastique de force tenue à deux mains, bras fléchis et mouvement du rameur avec les jambes. 3 x 30 sec. (30 sec. d'intervalle)



Jeu:

Par équipes de 5 joueurs sur un petit terrain délimité, sous forme de tournoi. Formation des équipes et changement volant, toutes les 2 à 3 min. Les équipes doivent être distinctes.