

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

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 10: Transfert dans l'éducation physique

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.10.2024

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



# Notre leçon mensuelle

## Football

Degré 3

H. Walder / Trad.: G. Hefti — Durée: 90 minutes

**Thèmes:**

**Mise en train avec ballon**

**Technique:**

amélioration du blocage et de la passe des deux pieds

**Tactique:**

entraînement de l'occupation du terrain

**Condition physique:**

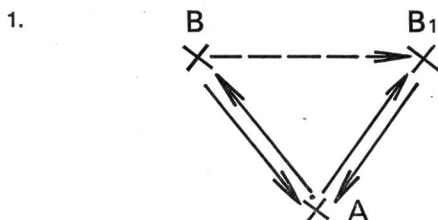
vitesse avec ballon

### Mise en train avec ballon (20 minutes)

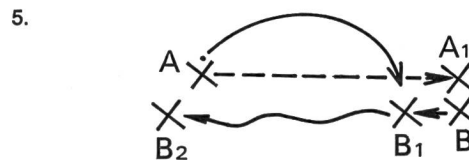
Toutes les formes de mise en train et gymnastique avec ballon seulement (conduire le ballon, jongler, lancer le ballon en l'air, rouler le ballon avec les mains, gymnastique, etc.)

4. Forme d'exercice identique à 2 ou 3, mais en passant de la tête, de volée ou de demi-volée.

### Techniques (20 minutes)



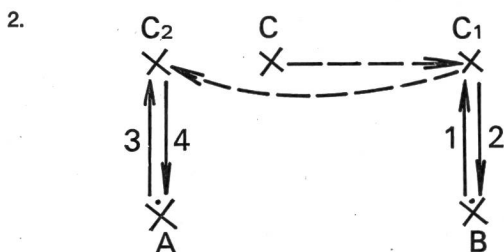
1 minute de travail, 2 à 3 séries



A lance le ballon vers B, exécute un démarrage et va prendre la place de B.

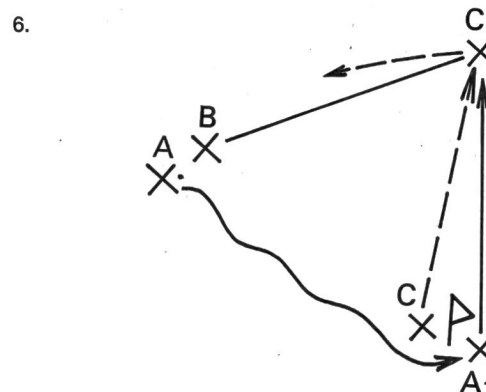
B bloque ou amortit le ballon lancé par A et conduit le ballon à la place initiale de A.

1 minute de travail, 2 à 3 séries



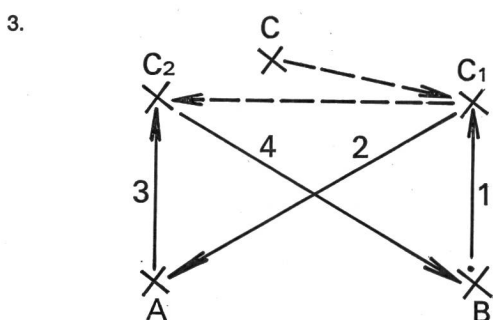
renvoyer le ballon en mouvement du pied gauche (droit) à A et B.

1 minute de travail, 1 série



A conduit le ballon jusque vers le fanion où se trouve C. De là, il passe vers C1. C démarre, et court après le ballon qu'il passe à B en mouvement etc.

2 minutes de travail, 2 séries



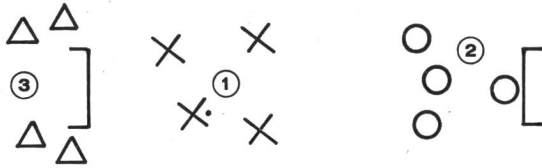
position identique à la précédente, mais passe avec rotation en diagonale.

1 minute de travail, 1 série

### Tactique (20 minutes)

Jeu brésilien: 4 : 4 ou 3 : 3

L'équipe 1 attaque et essaie de marquer un but à l'équipe 2. Dès que l'équipe 1 perd le ballon, l'équipe 2 attaque contre l'équipe 3 (changement continuels des buts).



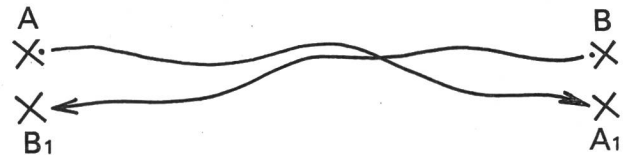
**Variante:** 2 joueurs de l'équipe en défense peuvent déjà attaquer dans la zone de défense de l'adversaire.

### Condition physique (20 minutes)

A partir de différentes positions et sur signe de l'entraîneur, démarrer avec ballon vers l'endroit où se trouve le partenaire.

- couché sur le ventre: frapper le ballon au sol des deux mains
- assis: rouler le ballon autour des jambes tendues
- assis, les jambes ne touchant pas le sol: rouler le ballon sous les jambes
- position jambes écartées latéralement: exécuter un huit avec le ballon autour des jambes
- sauter en avant, en arrière, de côté, par-dessus le ballon posé au sol

10 à 15 répétitions par position



### Retour au calme (10 minutes)

Football-tennis sur un petit terrain ou jeu 5 : 5 / 6 : 6 sur un petit terrain et de petits buts.




**Recaflex**  
Revêtement synthétique pour les installations polyvalentes de jeux et de sports

**Hans Bracher** Construction de places de gymnastique et de sports  
Bern Frauenfeld Moutier

Matelas olympiques pour saut en hauteur et saut à la perche  
Représentation générale pour la Suisse  
**Hans Bracher**  
construction de places de gymnastique et de sports

Demandez notre catalogue détaillé et la liste de prix



Pour tous les imprimés  
Imprimerie

**W. Gassmann SA**

2501 Bienne, rue Franche 11  
Tél. (032) 22 42 11

Chaque matin votre  
«**Journal du Jura**»  
avec les dernières nouvelles sportives