

# 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): **33 (1976)**

Heft 11

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# Notre leçon mensuelle

# Football

Texte et dessins: René Kunz, Grenchen

Mise en train (gymnastique): 20 minutes

Condition physique: 20 minutes

Technique: 20 minutes

Tactique: 20 minutes

Retour au calme: 10 minutes

## Mise en train

### Prise de conscience (avec la balle)

Conduite de la balle, dans un emplacement délimité (par exemple: surface des 16 m); au commandement:

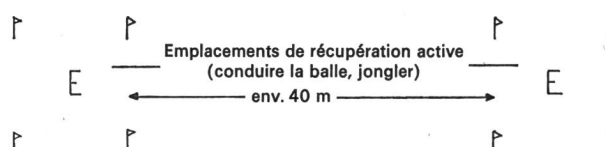
- stopper la balle et reprendre celle d'un camarade
- faire rouler doucement la balle en arrière, de l'intérieur de la plante du pied (g. et dr.)
- feinter (par exemple: simuler un départ à gauche et partir à droite)
- flexion profonde des jambes (prendre appui avec les mains sur la balle), avec deux mouvements de ressort intermédiaires
- envoyer la balle en l'air d'un coup de pied, la reprendre et la contrôler immédiatement
- coincer la balle entre les pieds: roulade en avant.

### Gymnastique: souplesse articulaire et musculaire, habileté

- position couchée dorsale, balle sur la poitrine: des deux mains, la projeter en l'air, se relever et l'attraper
- même exercice, mais cueillir la balle le plus haut possible
- même exercice, mais contrôler immédiatement la balle du pied ou de la tête (la bloquer et l'amortir, dans la mesure du possible)
- assis, jambes tendues, balle coincée entre les pieds: rouler en arrière, placer le ballon dans les mains, bras tendus derrière la tête, puis, rouler en avant et placer à nouveau le ballon entre les pieds
- exercice de réaction: jambes légèrement écartées, au coup de sifflet, demi-tour rapide, puis retour à la position initiale (à g. et à dr.).

## Condition physique

### Amélioration de la puissance musculaire (détente)



Les joueurs sont répartis sur les deux emplacements (E). Tous sont en train de jongler ou de conduire la balle. Au commandement, ils passent d'un camp à l'autre de la façon suivante:

- en sautant à pieds joints avec recherche de la hauteur
- en sautant à pieds joints avec recherche de la longueur
- en sauts de course
- en sautillant sur une jambe, avec possibilité de changer à mi-parcours
- en sautant à pieds joints, avec progression à droite, puis à gauche
- en sautillant avec réception accroupie ou debout, jambes écartées
- en sauts de grenouille (bien balancer les hanches).

Les périodes de récupération (conduire la balle, jongler) doivent être adaptées à l'intensité de l'effort et à la condition physique des joueurs.

### Les petits chevaux footballeurs

Petit terrain: 2 buts d'environ 2 à 3 m

Equipes: deux, de 6 à 8 joueurs (3 à 4 fois 2 joueurs)

Deux joueurs de taille et de poids à peu près semblables forment un footballeur. L'un des deux prend l'autre à califourchon sur son dos. Il n'est possible de jouer que lorsque le cavalier est sur sa monture.

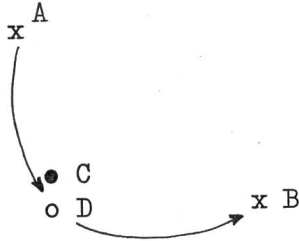
Cette règle est aussi valable pour le jeu sans balle. Mais, à tout moment, les joueurs ont le droit d'invertir les rôles (cavalier, cheval); c'est pourquoi il ne faut associer que des joueurs ayant sensiblement la même constitution.

## Technique

**Entraînement du jeu de tête en suspension**, également avec mouvement de rotation du haut du corps.

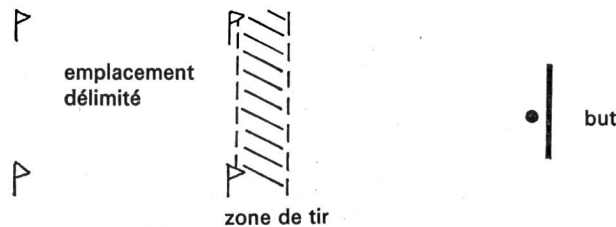
Former des groupes de 4

- «A» lance la balle à «D» («C» sert d'obstacle). «D» s'élève, effectue un mouvement de rotation du haut du corps et, de la tête, expédie la balle vers «B». Celui-ci la lui retourne, «D» saute et l'envoie à «A», etc...  
Changement de rôle entre «C» et «D» après 4 reprises de la tête, et entre «CD» et «AB», après 16 répétitions



- duel: un joueur lance la balle en l'air, deux autres sautent pour la reprendre de la tête, celui qui y parvient l'expédie vers le 4e
- même exercice, mais le joueur à qui l'on va passer le ballon peut se déplacer et solliciter la passe
- concours: quel est le groupe qui parviendra à maintenir le plus longtemps la balle en l'air, en jouant de la tête seulement (le même joueur n'a pas le droit de toucher la balle deux fois de suite)

**Entraînement du tir au but** (avec gardien)



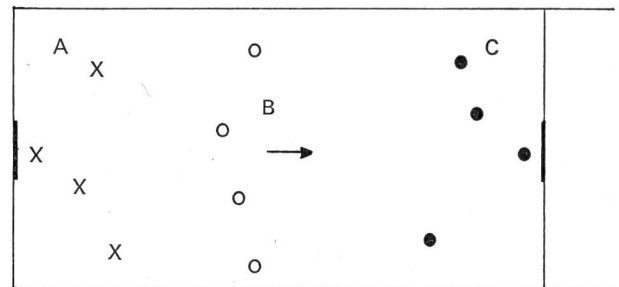
- jongler ou conduire la balle sur un emplacement délimité, situé à environ 20 m du but. A l'appel de son nom (par exemple: François, Dédé, etc.), le joueur place sa balle et ajuste son tir. Déterminer une zone de tir
- même exercice, mais la balle doit d'abord avoir été conduite entre deux fanions; le joueur les contourne et tire
- même exercice, mais la balle doit d'abord avoir passé par-dessus un obstacle (par exemple: un banc suédois), le joueur le franchit à son tour et tire immédiatement
- même exercice, mais le joueur doit d'abord faire une passe à son entraîneur ou à un autre joueur désigné à l'avance. Celui-ci redonne avec précision et le tir peut avoir lieu.

## Tactique

### Marquage et démarquage

Attaque en supériorité numérique (un homme)

Utiliser la totalité du terrain de football. Former 3 groupes de 4 joueurs, reconnaissables grâce à des signes distinctifs parfaitement visibles.



Les 4 joueurs du groupe «B» attaquent en direction du groupe «C». L'équipe sur la défensive doit placer un gardien; il lui manque un défenseur. Lorsqu'une attaque arrive à terme, qu'il y a eu tir au but ou que la balle a dépassé la ligne de fond, le groupe «C» relance immédiatement l'attaque en direction de «A», etc...

### Retour au calme

Critique de l'entraînement; remise en place du matériel; douche.

«Pour développer l'intelligence,  
il faut d'abord cultiver les forces  
qu'elle doit gouverner et il est  
indispensable d'exercer le corps.»

Jean-Jacques Rousseau