**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:** 33 (1976)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

**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:** 13.07.2025

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

# Notre leçon mensuelle

# Football

Texte et dessins: René Kunz, Grenchen

Mise en train (gymnastique): 20 minutes
Technique: 20 minutes
Tactique: 20 minutes
Condition physique: 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:

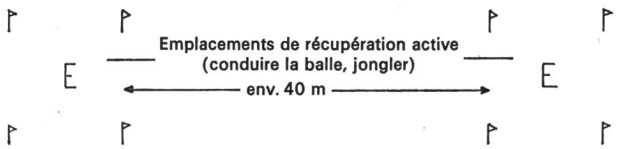
- stopper la balle et reprendre celle d'un camarade
- faire rouler souplement la balle en arrière, de l'intérieur de la plante du pied (g. et dr.)
- feinter (par exemple: simuler un départ à gauche et partir à droite)
- flexion profonde des jambes (prendre appui avec les mains sur la balle), avec deux 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.

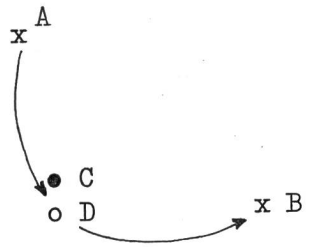
Cette règle est aussi valable pour le jeu sans balle. Mais, à tout moment, les joueurs ont le droit d'intervertir les rôles (cavalier, cheval); c'est pourquoi il ne faut associer que des joueurs ayant sensiblement la même constitution.

## Technique

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

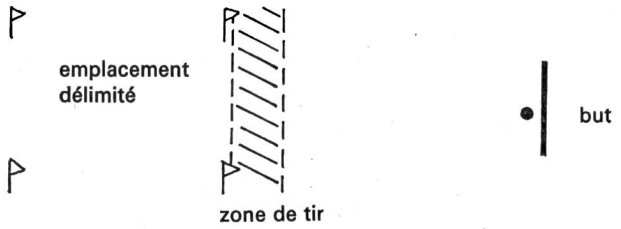
Former des groupes de 4

- «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)



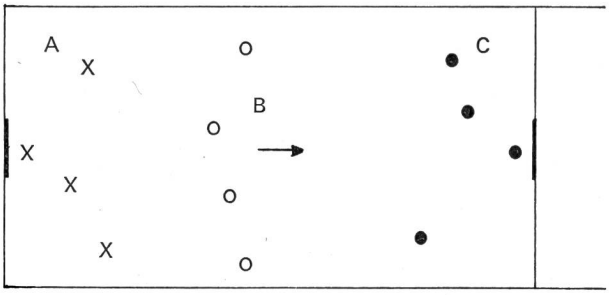

- jongler ou conduire la balle sur un emplacement délimité, situé à environ 20 m du but. A l'appel de son nom (par exemple: François, Dédé, etc.), le joueur place sa balle et ajuste son tir. Déterminer une zone de tir
- même exercice, mais la balle doit d'abord avoir été conduite entre deux fanions; 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