

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 16 (1959)
Heft: [10]

Artikel: Football : le jeu de tête
Autor: Rüegsegger, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996506>

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: 07.01.2026

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

Football: Le jeu de tête

Hans Rüeggsegger, Macolin Dessins de Wolfgang Weiss, Macolin

Introduction

Y a-t-il un garçon, plein de vie et de santé, qui n'éprouve pas de joie à pratiquer le football et en particulier la spécialité du jeu de tête? Je n'en connais aucun. A peine un garçon voit-il une balle, quelque soit sa forme ou sa grosseur, que s'éveille en lui le désir de la faire rebondir et danser sur sa tête. Puis, avec le concours d'un camarade on s'exerce à faire passer la balle d'une tête à l'autre sans la laisser retomber sur le sol. Si les joueurs sont au nombre de trois ou quatre, la balle est passée en cercle, avec plus ou moins d'habileté de part et d'autre.

Le coup de tête n'est toutefois pas uniquement un agréable amusement mais un élément souvent décisif dans une compétition de football. Les joueurs de chaque équipe doivent être en mesure de diriger exactement la balle, soit à l'arrêt, soit en sautant, dans toutes les directions, une fois molle et courte, une autre fois, puissante et longue. Le coup de tête du défenseur, par exemple, doit être puissant afin de renvoyer la balle le plus loin possible de la zone dangereuse, celui des avants doit être sec et précis afin d'enlever le maximum de chances de parades au gardien de but. Le bon joueur de tête n'est donc pas nécessairement celui qui est capable de jongler la balle 100 fois et plus sur son front, mais bien celui qui, pendant la compétition et lorsque les circonstances l'exigent, est capable de contribuer à la victoire de son équipe, grâce à ses coups de tête puissants et précis. La présente leçon a précisément pour but de développer cette « puissance d'action » qui fait défaut chez la plupart de nos footballeurs ou qui est encore trop peu utilisée.

La réalisation de ce but implique une élaboration méthodique selon les principes suivants :

Exercices appliqués... sans balle

Fortifier les trois éléments constituant de la « puissance d'action » : musculature de la nuque, du dos et du ventre.



Fig. 1

Concours de traction à la nuque. Position un pas en avant. Prise à la nuque raidie du partenaire que l'on cherche à entraîner, de cette façon, au-delà de la ligne de démarcation.

— la même chose, mais les deux partenaires se saisissent à la nuque. Qui est le plus fort ?



Fig. 2

Combat de reines. Tête contre épaule. Repousser l'adversaire au-delà de la ligne de démarcation. Les mains demeurent au sol.



Fig. 3

L'homme mort. Prise sous la nuque du partenaire. Elever et abaisser « l'homme mort ».



Fig. 4

Poids lourd. « L'homme mort » saisit la nuque du partenaire debout lequel élève et abaisse

« l'homme mort » en redressant ou en abaissant son torse.



Fig. 5

Le pont. Position couchée dorsale. Pieds le plus près possible des fesses, les bras repliés devant la poitrine. Soulever le torse et faire le pont avec appui sur la tête et sur les pieds (sol tendre).

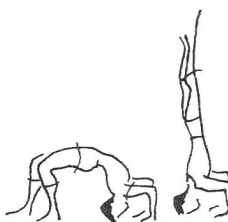


Fig. 6

Pièce droite-pont. De la pièce droite se laisser tomber en arrière, au pont. La tête est enfoncée dans la nuque raidie, les jambes sont légèrement écartées. (Lors de l'apprentissage, le partenaire aide, en passant son bras sous les reins cintrés de son camarade, dès que celui-ci passe de la pièce droite au pont.)



Fig. 7

Flexion du torse en av. Position un pas en av. ou écartée, aussi en course légère : après avoir fléchi lentement le torse en arrière, le projeter énergiquement en avant.



Fig. 8

La même chose avec partenaire. Assis sur le dos du partenaire, placer les jambes entre les bras de ce dernier. Fléchir le torse le plus loin possible en arrière puis le redresser le plus rapidement et le plus énergiquement possible.



Fig. 9

La même chose de la position assise sur les hanches du partenaire. Lente flexion du torse en arrière. A l'appel du partenaire, énergique retour au siège sur les hanches.

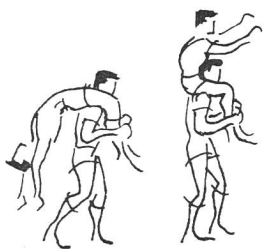


Fig. 10

La même chose de la position assise sur les épaules du partenaire qui aide le redressement en effectuant une traction sur les jambes.

Remarque : Les exercices 7—10 sont en même temps des exercices appliqués pour la remise en jeu (out). Cette gymnastique sans agrès doit être encore complétée par ce que l'on a appelé « l'entraînement potentiel » c'est-à-dire le travail avec les poids ou son agrès de remplacement la chambre à air de bicyclette. Cet entraînement potentiel fera l'objet de considérations plus détaillées dans un prochain No de notre revue.

Exercices appliqués... avec balle



Fig. 11

Au moment de la passe par un coéquipier, le torse doit se redresser, de telle manière que la balle soit réceptionnée par la totalité de la surface frontale.



Fig. 12

La même chose en position assise. Le torse, tout d'abord légèrement

incliné en arrière, est projeté en avant à la rencontre de la balle.



Fig. 13

La même chose de la position à genoux.

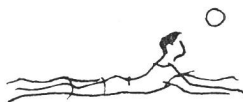


Fig. 14

La même chose de la position couchée faciale.

Remarque. La passe du coéquipier peut être remplacée par ce que l'on appelle « la balle suspendue ». Le ballon est fixé à une corde qui peut être, soit tenue par un partenaire, soit fixée à une perche ou à un tronc d'arbre. La balle est ensuite mise en mouvement à la hauteur désirée et les élèves peuvent se la renvoyer, à volonté, à coups de tête.

Nos clubs de football disposent encore d'installations artificielles bien plus importantes appelées « potence de football ».

Le coup de tête en position debout

Comme exercice préparatoire au coup de tête en avant, il convient de développer la confiance en soi et le sentiment de ne faire qu'un avec l'agrès. Ce résultat peut être atteint par le « jonglage ».



Fig. 15

Le corps est tenu parfaitement droit, les genoux sont légèrement fléchis et souples. Le poids du corps repose plutôt sur la partie arrière du pied. Les bras sont tendus en avant, légèrement écartés et servent à maintenir l'équilibre. La tête est rentrée dans les épaules ; la surface du

front est presque parallèle au sol. La balle est frappée à la suite d'un mouvement de ressort des articulations (pieds-genoux et hanches). Le corps est constamment maintenu sous la balle.

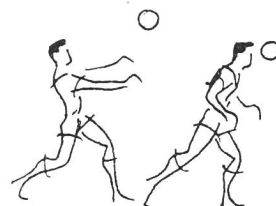


Fig. 16

Coup de tête en position un pas en av. ou écartée. Le joueur se tient toujours frontalement par rapport à la direction de vol de la balle. Ce n'est qu'au moment de l'envol de la balle que commence le mouvement d'appel. Le torse est fléchi en arrière, en position cintrée et se détend énergiquement vers l'avant dès que la balle parvient à sa portée. L'extension de la jambe arrière sur laquelle repose le poids du corps assure l'engagement total de tout le corps dans l'action. La musculature du ventre, de la poitrine et de la nuque est mise fortement à contribution. Le torse, le cou et la tête agissent tel un grand levier d'où il résulte qu'une plus grande puissance est exercée sur la balle.

Le coup de tête en sautant



Fig. 17

Ce coup de tête est la combinaison d'un saut et du mouvement de frappe. La jambe d'élan favorise l'ascension du corps en étant repliée vers le haut. Le torse s'incline en arrière peu avant d'avoir atteint la hauteur de saut et au moment précis où la tête du joueur se trouve au-dessus de la balle, le torse est énergiquement projeté en avant imprimant au coup de tête toute la puissance voulue. Pour le surplus, le mouvement est effectué comme pour le coup de tête en position debout.



Fig. 18

Voici deux exercices d'application :

Un partenaire tient la balle au-dessus de sa tête, légèrement de côté. Son camarade saute, depuis derrière, en direction de la balle et frappe cette dernière avec la tête comme cela fut décrit ci-dessus.

— La même chose avec 2 ou 3 pas d'élan.



Fig. 19

Un groupe d'exercice de trois joueurs. Le coup de tête est effectué à la suite d'une passe à la main sur la tête d'un adversaire passif. Tout d'abord d'un mouvement partant des hanches, sur place, puis avec 2 ou 3 pas d'élan.

— La même chose mais cette fois l'adversaire attaque et essaye, à son tour d'atteindre la balle avec la tête. Il en résulte un duel de coups de tête émoustillant. Remarque : Les exercices 16 à 19 peuvent également être effectués au moyen de la potence.

Quelques formes d'exercice et de jeu

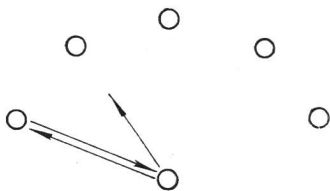


Fig. 20

Jeu de tête en demi-cercle (ou cercle). Un joueur est placé au centre du demi-cercle (cercle) et renvoie la balle avec la tête aux joueurs placés sur le cercle, selon un ordre prescrit et ceux-ci la relancent de même. Le dernier joueur renvoie la balle en l'air, avec la tête et court au centre pour la réceptionner avec les

mains. L'ancien joueur du centre prend place à l'extrême droite du demi-cercle.

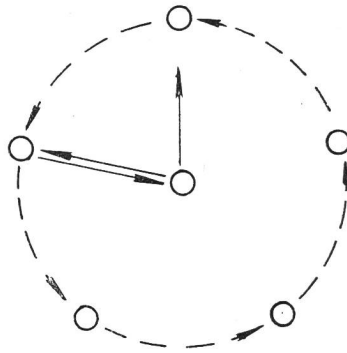


Fig. 21

Le « carrousel ». Les joueurs de l'extérieur se déplacent autour du joueur central. Au bout d'un moment, changement de direction. Déroulement du jeu comme pour l'exercice 20.

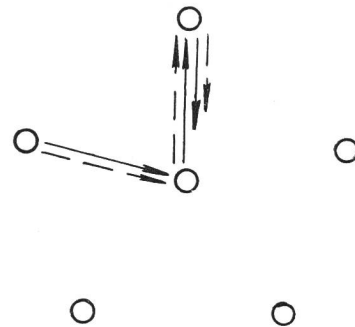


Fig. 22

Jeu de tête en cercle avec changement de place. Le premier joueur externe lance la balle, avec la tête, au joueur central et se précipite immédiatement au centre. Le joueur du centre renvoie la balle au prochain joueur de l'extérieur et quitte immédiatement le milieu du cercle comme cela est représenté par la figure 22 et ainsi de suite. Cette forme d'exercice exige déjà des connaissances techniques considérables.

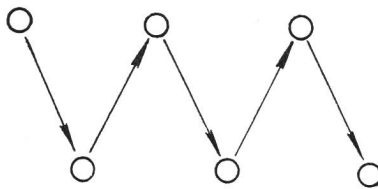


Fig. 23

Jeu de tête en zig-zag. La balle est passée en zig-zag d'une tête à l'autre, comme cela est indiqué par la figure 23. Le dernier joueur renvoie la balle dans la direction contraire. Peut aussi s'effectuer sous forme de concours entre les groupes.



Fig. 24

Estafette avec potence. Chaque joueur renvoie la balle avec la tête et court se placer à la fin de la colonne opposée.

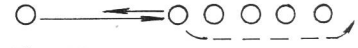


Fig. 25

Relève. Un joueur devant chaque groupe. La balle est réceptionnée et renvoyée avec la tête, à tour de rôle par les joueurs du groupe qui vont ensuite prendre place à l'extrémité de la colonne. Lorsque tous ont été servis, le joueur suivant relève le joueur placé devant le groupe.

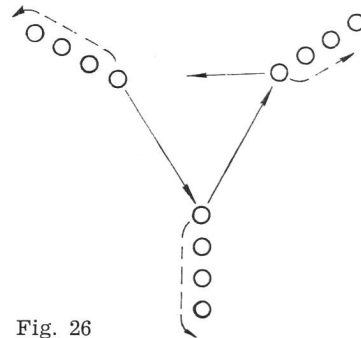


Fig. 26

Jeu de tête à trois groupes. La balle est jouée d'un groupe à l'autre. Après le coup de tête, chaque joueur rejoint l'extrémité de sa propre colonne.

— La même chose, mais après avoir passé la balle, chaque joueur remplace au bout de la colonne celui auquel il a passé la balle.

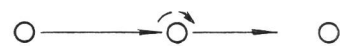


Fig. 27

Coup de tête en arrière. Deux joueurs externes, un joueur au centre. La balle lancée par un joueur externe, avec la main, est reprise avec la tête par le joueur du centre qui la passe, en arrière, à un autre partenaire. Le joueur du centre se retourne alors rapidement et passe la balle, en arrière, vers son point de départ. En faisant une rotation entre les joueurs, chacun d'eux a l'occasion d'exercer le coup de tête en arrière.

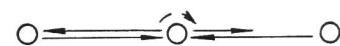


Fig. 28

Même formation que pour l'exercice 27 à la différence près que chaque joueur externe a, cette fois, une balle qu'il lance, à tour de rôle, au joueur du centre.

Celui-ci renvoie chaque balle à son point de départ avec la tête. L'un des partenaires lance la balle à hauteur de suspension et l'autre à hauteur de tête de telle manière que le joueur du centre doit effectuer alternativement, en plus du mouvement de rotation, un coup de tête en position normale et un coup de tête en suspension.

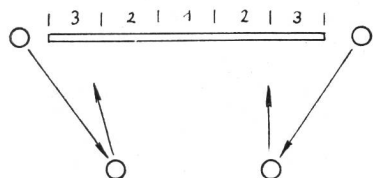


Fig. 29

Tir au but avec la tête. Le secteur de but est divisé en 3 parties auxquelles sont attribuées des points. De chaque côté du but se tient un lanceur de balle. Deux groupes de joueurs, à une

distance de 20 m. environ, se tiennent face au but. La balle bien lancée doit être expédiée dans le but par un coup de tête en course. Les coins de but comptent pour 3 points, le milieu pour un seul point (puisque c'est là que se tient le goalkeeper !). Quel est celui qui totalise le plus grand nombre de points, quel est le meilleur tireur au but ?

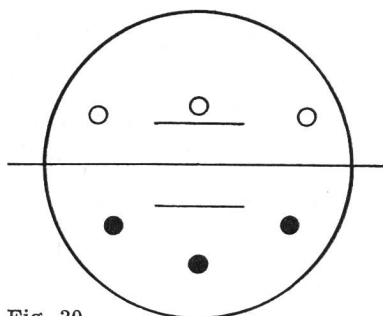


Fig. 30

Tennis avec coup de tête. Terrain de jeu : cercle de 6 m. de dia-

mètre divisé en deux parties par un filet ou une corde tendue à deux mètres au-dessus du sol. (Le terrain de jeu peut aussi être un carré de 3 à 6 m. de côté. La ligne de service est placée à 1 m. devant le filet. Deux groupes de chacun 3 joueurs se font face. La balle est mise en jeu, avec la tête, depuis la ligne de service, et expédiée dans le camp adverse d'où elle est renvoyée de part et d'autre jusqu'à ce qu'elle tombe à terre, ce qui constitue une faute. Les points sont comptés comme pour le tennis de table. Lors du changement de service, les joueurs changent également de place dans le cadre du groupe.

* * *

Remarque : Pour les exercices 20—28 la distance de passe ne doit pas dépasser 5—6 m. Pour l'exercice 29 environ 10 m.

