

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: 27 (1970)

Heft: 2

Rubrik: Leçons mensuelles

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

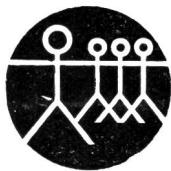
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.01.2026

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



Notre leçon mensuelle

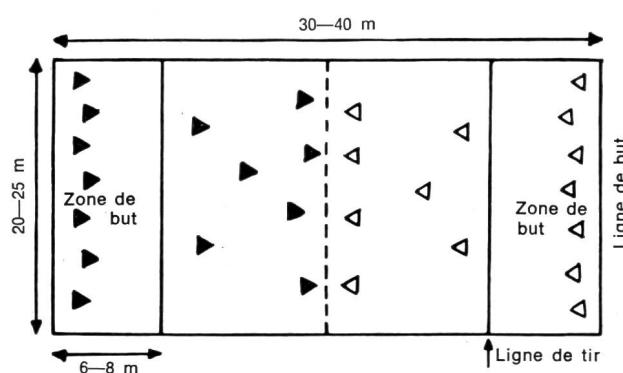
Football pour grandes classes sur un petit emplacement

1. Description du jeu

Pour prendre un exemple: nous répartissons 28 élèves d'une classe en 4 groupes de 7 élèves chacun. Les groupes 1 et 2 constituent une équipe qui joue contre l'équipe formée des groupes 3 et 4. Tous ceux qui appartiennent au groupe 1 et au groupe 3 fonctionnent comme gardiens dans leur équipe respective et ceux des groupes 2 et 4 sont les joueurs. Les deux lignes de fond sont en même temps lignes de but. A 6 mètres devant et parallèlement aux lignes de but sont tracées les lignes de tir (voir figure). Les joueurs opèrent ou jouent dans l'espace situé entre ces deux lignes de tir. Les tirs au but ne peuvent s'effectuer qu'immédiatement derrière la ligne de tir. Lorsque les joueurs d'une équipe obtiennent ou marquent un but, ils deviennent maintenant les gardiens et ceux qui étaient gardiens jusqu'à cet instant deviennent les joueurs. De cette façon, pendant toute la durée du jeu s'effectue un échange permanent des fonctions; et la classe entière participe activement au jeu.

2. Terrain de jeu — zone du milieu

En salle, on joue avec un ballon du jeu de balle au poing, en plein air avec un ballon de football. En salle, le marquage des lignes de tir et du terrain est déterminé par la grandeur même de la salle. Ainsi le croquis suivant n'est qu'un exemple.



En plein air: zone de but 6—8 m, longueur du terrain 30 à 40 m, largeur du terrain 20—25 m. Le but peut être constitué par des montants de saut en hauteur avec une ficelle à deux mètres de haut.

3. Règles du jeu

- Le jeu commence par un engagement au milieu du terrain. L'équipe disposant de l'engagement est tirée au sort.
- Seuls sont valables les buts obtenus par un tir derrière la ligne de but. En salle ne sont valables que les buts où la trajectoire de la balle est encore à hauteur de saut.
- Après chaque point, il y a changement de fonction (entre joueurs et gardiens dans l'équipe qui a obtenu le point).
- Après chaque but le jeu débute de nouveau par un engagement.
- Lorsque la balle sort des limites latérales, elle est remise en jeu par le lancer à deux mains par-dessus la tête (comme au football). Au moment du lancer, le joueur doit être derrière et non sur la ligne.
- Lorsque la balle roule dans la zone de but, elle est remise en jeu par un coup de pied ou un lancer d'un des gardiens.
- Les fautes sont interdites et chaque faute est pénalisée d'un coup franc tiré depuis 7 m. De plus, l'arbitre peut aussi exclure le joueur fautif pour un certain temps.

4. Technique — tactique

Sur le terrain, chaque équipe est à disposer dans la formation suivante: 2 défenseurs, 1 joueur de liaison (demi) et 4 attaquants. Les joueurs ne doivent pas être liés trop rigidement à leur place, mais ne doivent pas jouer non plus sans aucun plan à travers tout le terrain. Quant aux gardiens, ils décident entre-eux quel est le responsable de l'intervalle de gauche ou de droite.

5. Variantes du jeu

- En salle, nous pouvons jouer en forme de tournoi avec des équipes peu nombreuses.
- Le changement de fonction (gardiens et joueurs) s'effectue régulièrement au temps, par exemple: toutes les minutes et non pas à chaque but.

Tiré de: Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports; Karl Koch, Kleine Sportspiele. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf bei Stuttgart. (Trad.: AM).

Entraînement de condition physique: exercices avec balles (aux agrès et aux obstacles)

Texte: Christoph Kolb

Dessins: Wolfgang Weiss

Traduction: AM

Emplacement: salle. Durée: 1 h. 40. Classe: 16 élèves

Matériel: balles (de toutes dimensions), bancs, caissons ou chevaux, anneaux, obstacles

Légende

Mise en train du système circulatoire ♡

CV colonne vertébrale

♥ Endurance

► Vitesse

Force

bras

jambes

⊕ Agilité

△ Mobilité

dos

abdomen

Introduction

20 minutes

- Chaque élève a une balle. Pendant 2 minutes, il s'agit de lancer la balle contre une paroi et de la rattraper de toutes les façons possibles.
- Tous se déplacent librement dans la salle en dribblant la balle.
 - a) en marché sautillé
 - b) en pas de galop
 - c) en position accroupie
 - d) en dribblant la balle par-dessous la jambe gauche et dessous la jambe droite.

Gymnastique avec balle:

1. A deux mains derrière le dos, lancer la balle haut et la rattraper en dessus de la tête.
2. Position assise jambes tendues: rouler la balle autour du corps avec la main gauche et avec la droite.
3. A deux, à plat ventre, face l'un à l'autre à environ 2 m de distance: se lancer la balle (en l'air) et la rattraper.
4. A deux, A en station latérale écartée, B couché sur le dos tenant les chevilles de A: B tient la balle serrée entre les pieds et la conduit de gauche à droite.
5. Station latérale écartée: entre les jambes lancer la balle en arrière, en haut et la rattraper après une rotation du torse.
6. Balle au sol: de toutes sortes de façons libres, sautiller autour du ballon.

Entraînement

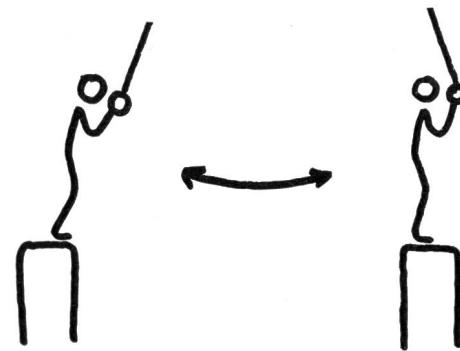
75 minutes

Force: anneaux et caissons

20 minutes

Anneaux balançants avec 2 caissons (ou chevaux ou moutons), d'un caisson à l'autre se balancer en suspension fléchie.

Qui peut effectuer le plus de balancers?



△
bras

CV
av.

CV
arr.

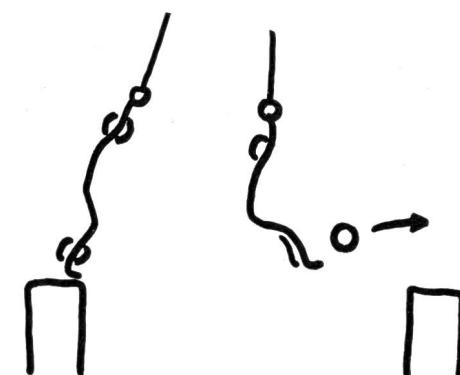
CV
lat.

CV
rot.

jambes

Ballon lourd tenu entre les pieds, bras tendus; du point le plus bas, la balle doit être lancée par-dessus le caisson.

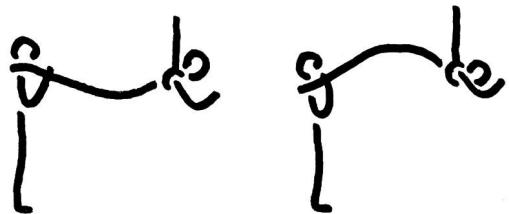
3 balles.



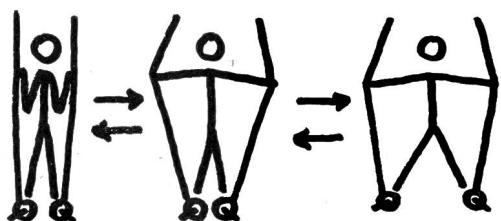
1

1

Anneaux à hauteur d'épaules, les bras introduits dans les anneaux et les pieds sont sur les épaules d'un partenaire: alternativement creuser les reins et faire le dos rond comme un chat. 5 à 8 exécutions.



Anneaux tout en bas, à peine au-dessus du sol, debout dans les anneaux, de façon rythmée: tendre les bras (1), écarter les jambes (2), fermer les jambes (3), fléchir les bras (4). L'exercice est à exécuter 5 à 6 fois.



A gilité: Banc

15 minutes

- 3 bancs suédois sont disposés en forme de U, côté étroit en haut: il s'agit de faire rouler devant soi à l'aide d'une seule main un ballon lourd.
- Marcher à quatre pattes sur la poutrelle étroite, 2 partenaires partent simultanément des deux extrémités; lors de la rencontre au milieu du trajet, chacun tente de pousser le partenaire en bas à l'aide de la tête ou des épaules.



- De la station écartée, exécuter une roulade en avant, d'abord sur le côté large du banc et puis sur le côté étroit.

— Saut roulé par-dessus le banc.

Endurance: piste d'obstacles et jeu

20 minutes

Piste d'obstacles:

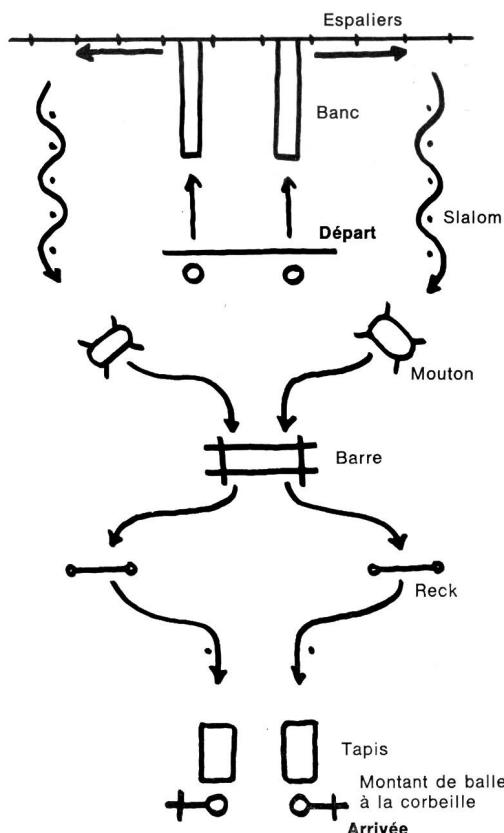
Installation: 2 pistes symétriques.

- Idée:
- comme course individuelle au temps
 - deux à deux: le coureur 4 court contre le coureur B
 - comme concours de groupe: quel groupe se trouve de nouveau compact au but?

1

Description: le premier obstacle est un banc oblique croché aux espaliers, courir en montant puis se déplacer en suspension à l'espaliere supérieur et toucher la paroi latérale. Vient ensuite une course slalom entre 5 piquets (qui en renverse un, doit le remplacer). L'exercice suivant est un saut latéral écarté par-dessus un mouton. L'unique paire de barres assymétriques au milieu sert d'obstacles pour les 2 groupes. On peut la franchir de n'importe quelle façon. Au reck, il s'agit de sauter à l'appui et de sortir en balançant les deux jambes serrées par-dessous la barre. On arrive bientôt au but en tournant autour d'un piquet, en effectuant une roulade avant se terminant par un saut pour toucher le cercle d'un panier de balle à la corbeille.

Remarque: si l'on court au temps individuellement, le coureur suivant peut partir lorsque le précédent est à peu près au saut de mouton. Ainsi on peut avoir 2, 3 ou 4 coureurs en même temps sur le parcours.



Football à 3 équipes

15 minutes

voir description 2 pages ci-dessus.

Retour au calme

- Donner connaissance des résultats de la course d'obstacles
- Douches.