

**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:** 28 (1971)  
**Heft:** 10  
  
**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**

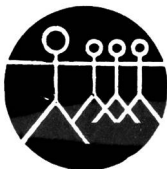
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 06.02.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Football

Buts de la leçon: Perfectionnement technique — Amélioration de la souplesse articulaire et musculaire et de l'agilité — Eveiller le sens du jeu  
1er degré, 12 à 14 ans

Texte: H. Rüeggsegger

Trad.: J.-C. Gilliéron

Classe: 12 à 14 élèves

Durée: 1 heure 30 minutes

Lieu: terrain de football

Matériel: 12 à 14 ballons de football ou ballons en matière plastique, 14 fanions de démarcation, 6 à 7 cordes à sauter, rubans de jeu, 1 sifflet.

### Légende:

△ Souplesse articulaire et musculaire

♥ Résistance générale

⚡ Vitesse de réaction

⊕ Adresse, habileté

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

⚡ Puissance musculaire

▶ Vitesse d'exécution

♥ Endurance générale

⚡ Résistance locale

### 1. Préparation

20 minutes

Emplacement: rectangle des 16 m. Tous les exercices s'exécuteront sur cette surface. Un ballon par joueur.

— Tous les joueurs conduisent la balle en faisant de nombreux changements de direction dans la surface de jeu prescrite. Ni les joueurs, ni les balles ne doivent se toucher.



— Chaque joueur où il se trouve: lancer la jambe en cercle de l'extérieur vers l'intérieur par-dessus un ballon tenu à hauteur des hanches; la balle passe de la main g. dans la main dr. en changeant chaque fois.  
20 x



— Conduite de la balle comme ci-dessus, au coup de sifflet: bloquer la balle avec la semelle et poursuivre sa course immédiatement.  
5-6 x

— Couché à plat ventre: saisir la balle à deux mains, la lancer en l'air, relever le buste, jouer la balle de la tête dans les mains.  
10 x



Circumduction



Flexion CV en arr.



— Conduite de la balle, au coup de sifflet: bloquer la balle, demi-tour et poursuivre son mouvement en emmenant son ballon.  
5-6 x



— Assis, saisir le ballon entre les deux pieds, rouler en arr. afin de toucher la sol derrière la tête. Saisir la balle avec les mains et revenir à la position initiale.  
10 x

Flexion CV en arr.

— Conduite de la balle, au coup de sifflet: bloquer la balle et immédiatement prendre la balle du camarade le plus rapproché.  
5-6 x



— De la station: faire rebondir la balle au sol en la lançant des deux mains, roulade en av., se relever et amortir la balle de la tête ou du pied.  
6 x



— Conduite de la balle, au coup de sifflet: accélération en gardant la balle aux pieds, ensuite reprendre le rythme normal.  
10 x



— De la station écartée, balle entre les jambes; sauter à la verticale en frappant les pieds l'un contre l'autre. L'exercice s'exécute sans interruption.  
10 x





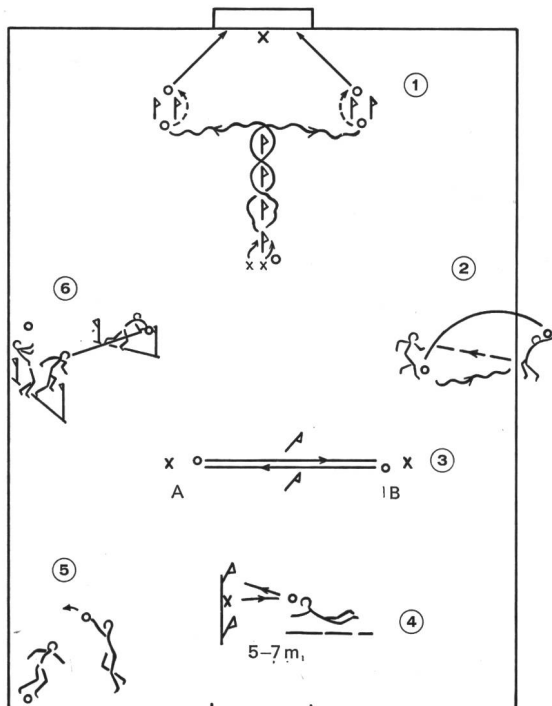
- Assis, jambes écartées, saisir la balle à bras tendus: fléchir lentement le buste latéralement jusqu'à ce que le ballon touche le sol.  
8 x (4 x à g.; 4 x à dr.)

Flexion lat. de la CV

## 2. Phase de performance

45 minutes

2.1. Technique de la balle travaillée à divers chantiers.



On travaille 7 minutes à chaque chantier.

- Chantier 1** Course en slalom — Tir au but  
2 joueurs et 1 gardien  
La balle et le joueur doivent passer au travers de la porte formée par les deux fanions placés latéralement.
- Chantier 2** Remise en jeu — bloquer — conduite de la balle.  
Les joueurs changent leur fonction lors de chaque remise en jeu.  
2 joueurs
- Chantier 3** Passe ras-terre avec le cou-de-pied au travers d'un but étroit.  
— pas de balle arrêtée  
— passe directe  
2 joueurs
- Chantier 4** En position accroupie: par un puissant saut de carpe, se projeter en avant à la rencontre de la balle et tirer au but de la tête.  
Le joueur se trouvant au but lance la balle à son partenaire à mi-hauteur. Celui-ci essaie de marquer un but.  
2 joueurs + 1 gardien

**Chantier 5** Blocage avec la face interne du pied.

Chaque joueur a une balle. Lancer la balle en l'air avec une main et bloquer la balle avec l'intérieur du pied.

Alterner g. et dr. 2 joueurs.

**Chantier 6** Lancer la balle en l'air et la jouer de la tête.

Deux joueurs se font face dans des buts. Essayer de marquer le plus de points possibles.

2 joueurs.

## 2.2. Entraînement de la condition physique

Chaque joueur est muni d'une corde à sauter (ou une corde à sauter pour deux)

4 x 1 min de saut à la corde, pieds joints, sans saut intermédiaire.

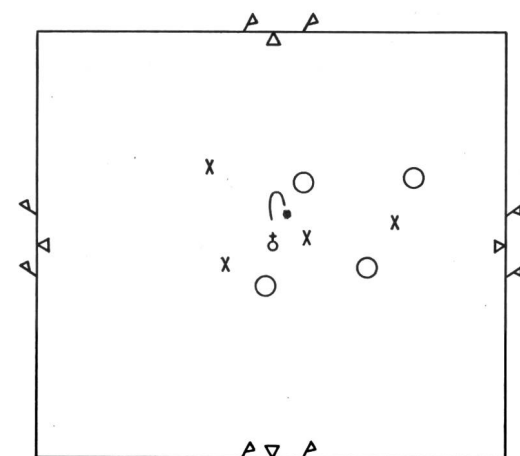
30 secondes de récupération entre chaque série.

## 2.3. Jeu

Football sur terrain réduit avec petits buts.

Surface 40 x 40 m

3 équipes de 4 joueurs.



L'équipe Δ garde les buts.

Les équipes X et O attaquent et essaient de marquer le plus de buts. L'entraîneur met la balle en jeu par un lancer de la main au milieu du terrain, au début et après chaque but.

Changement de l'équipe gardant les buts après 5 minutes de jeu.

L'équipe qui a marqué le plus de buts a gagné.

## 2.4. Retour au calme

- Exercices respiratoires
- Exercices de décontraction
- Communications
- Douches