

**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:** 29 (1972)

**Heft:** 11: München 1972

**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:** 02.04.2026

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



# Notre leçon mensuelle

# Football

## Exemple d'une leçon d'entraînement

Exécutant: FC Mache, jun. A, degré 2

Date: 5 octobre 1972

Thème: Technique — perfectionnement  
 — jeu de passes

Tactique — libre

Entraînement de la cond. phys. — vitesse  
 — résistance générale

Texte:

U. Weber

Traduction:

D. Seydoux

Dessins/présentation: J. Hefti

Durée: 85 à 105 minutes

Matériel: ballons, fanions, sifflets, chronos, ballons lourds, cordes à sauter, élastiques de force.

### 1. Mise en train

durant 15 à 20 minutes

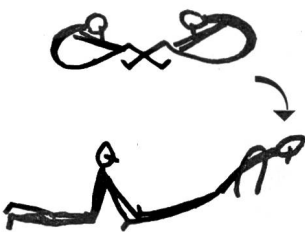
Courir en essaim en long, en large, en diagonale du terrain, en avant, en arrière, de côté.

Les exercices de gymnastique (avec partenaire) sont effectués en demi-cercle.

Appui facial



Flexion du torse en av./de côté



Flexion latérale



Cercle des jambes



La presse

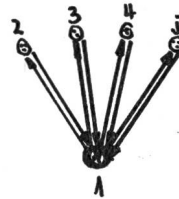


### 2. Technique

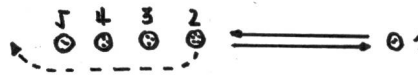
durant 30 minutes

On entraîne et perfectionne le jeu de passes directes.

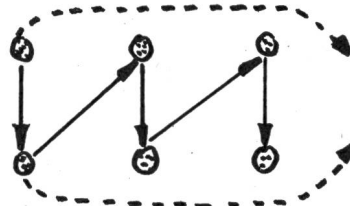
Former des groupes de 5. Passes directes à chacun alternativement.



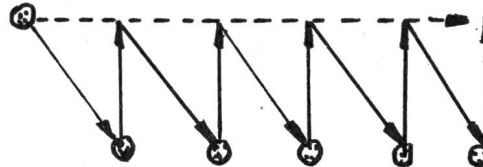
No 1 passe au no 2. Celui-ci repasse à 1 et sprinte à la fin de la colonne. No 1 passe au no 3, etc. à tour de rôle.



Passer en zigzag, puis course avec enchaînement à partir de l'arrière.



Alterner, passes diagonales et passes latérales.



Passes en zigzag entre des fanions.



Les exercices doivent être expliqués, démontrés, exercés, corrigés et à nouveau exercés.

### Légende:



Trajet de la balle



Trajet du joueur

### Matériel:

Ballons  
Fanions

**3. Tactique**                    durant 30 minutes

Passes directes 3 contre 1. Changer les rôles lors de l'interception d'une passe. Selon le principe de l'entraînement par intervalles 10 x 1 min. Entre-temps: passes directes sur place ou jongler par groupes de 4, pendant 30 secondes.

Ballons  
Sifflets  
Chronos

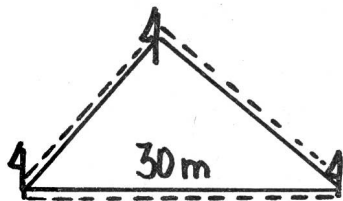
**4. Entraînement de la condition physique**                    25 à 30 minutes

On installe 4 stations, forme les groupes, fixe la rotation.

Course en triangle (30 m) effectuée avec et sans balle. Coup de sifflet toutes les 10 sec.

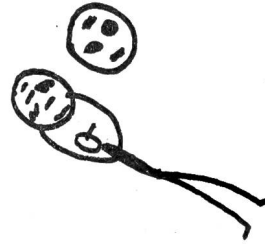
- Premier parcours            sans balle
- deuxième parcours        avec balle
- troisième parcours        sans balle
- etc.

chacun 2 x 2 minutes



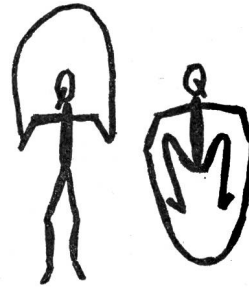
Ballons  
Fanions  
Chronos  
Sifflets  
Ballons  
lourds  
Cordes à sauter  
Elastiques de force

Avec ballon lourd, lever celui-ci par-dessus un autre, latéralement, 3 x 30 sec./30 sec. d'intervalle



Corde à sauter — saut sur une jambe, sur deux durant 2 min.

1 min. d'intervalle (2 x chacun)



Elastique de force tenue à deux mains, bras fléchis et mouvement du rameur avec les jambes. 3 x 30 sec. (30 sec. d'intervalle)



**Jeu:**

Par équipes de 5 joueurs sur un petit terrain délimité, sous forme de tournoi. Formation des équipes et changement volant, toutes les 2 à 3 min. Les équipes doivent être distinctes.