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: 30 (1973)

Heft: 11

Rubrik: Notre leçon mensuelle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 12.05.2025

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

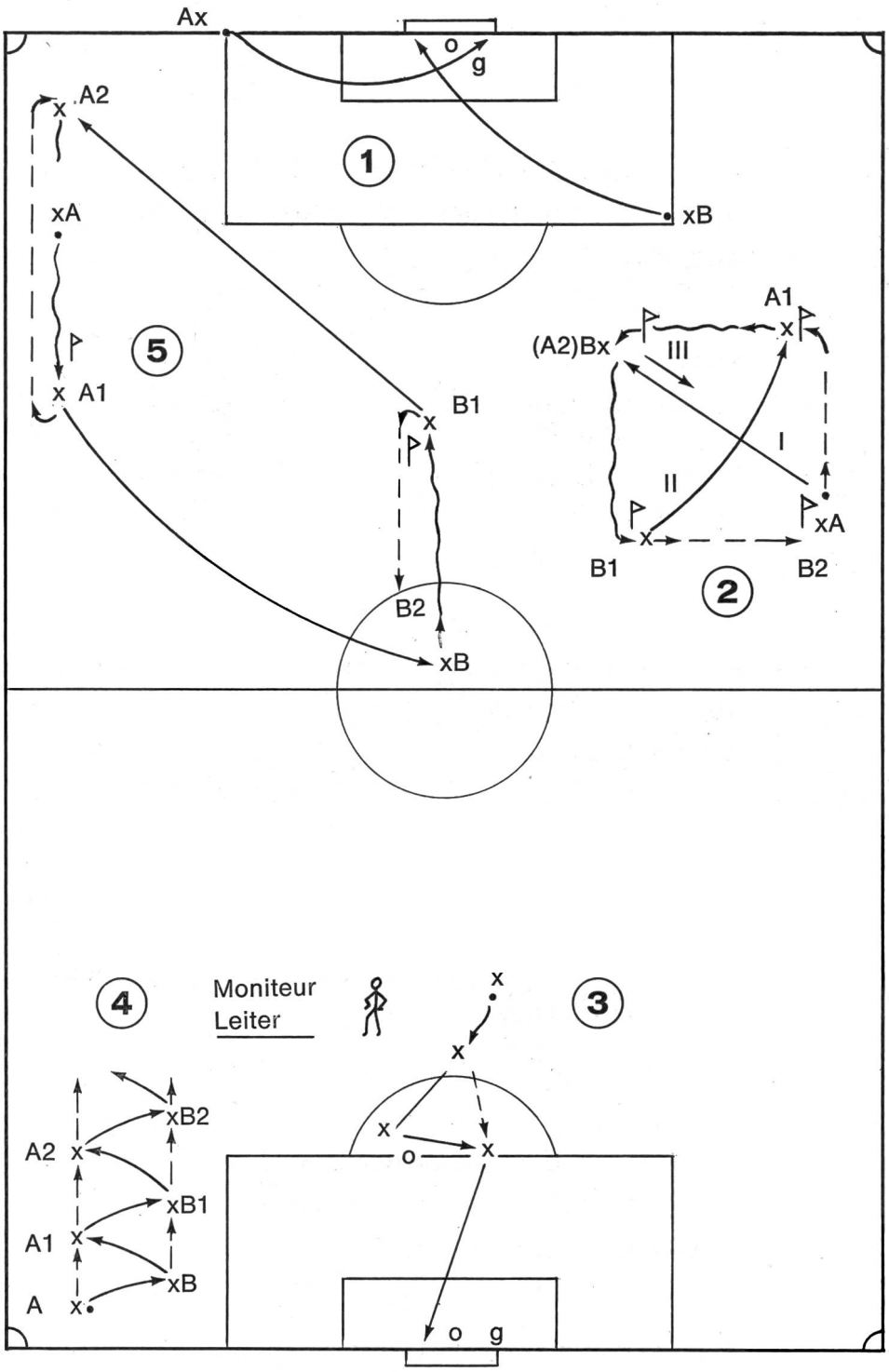
Notre leçon mensuelle

Football

Hans Rüegsegger

Thème: Entraînement par stations, 2e et 3e degrés

Durée: 40 minutes Lieu: stade Matériel: piquets et balles



Thème:

entraînement technique (frappe de balle, passe et centre croisés)

- organisation: 5 groupes de 2 joueurs + 2 gardiens pour les emplacements 1 et 3
- durée: 7 minutes par station
- changement: dans le sens des aiguilles d'une montre (intervalle: 1 minute)
- temps: 40 minutes
- le moniteur: se trouve à l'emplacement 3 pour contrôler et corriger
- les élèves: travaillent de façon indépendante

Station 1:

Frappe de balle avec effet, depuis la gauche et la droite

but: améliorer la frappe de balle avec effet

matériel: 4 ballons

Station 2:

Passe croisées en mouvement; après 3 minutes, changer de direction (travailler des deux pieds)

but: doser la puissance des passes croisées

matériel: 4 fanions et 1 ballon

Station 3:

Passes doubles (piquet) et **tir au but:** l'entraîneur instruit et corrige

but: vitesse et précision

matériel: 2 ballons

Station 4:

Passes de volée en mouvement, de la ligne de fond à la ligne médiane, si possible sans que la balle touche le sol

but: assurer la passe de volée à courte distance

matériel: 1 ballon

Station 5:

Conduite de balle et centre croisé, selon schéma

but: précision et frappe de balle

matériel: 2 fanions et 1 ballon