

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: 32 (1975)

Heft: 10: Transfert dans l'éducation physique

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: 02.05.2026

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



Notre leçon mensuelle

Football

Degré 3

H. Walder / Trad.: G. Hefti — Durée: 90 minutes

Thèmes:

Mise en train avec ballon

Technique:

amélioration du blocage et de la passe des deux pieds

Tactique:

entraînement de l'occupation du terrain

Condition physique:

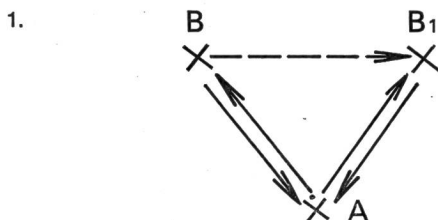
vitesse avec ballon

Mise en train avec ballon (20 minutes)

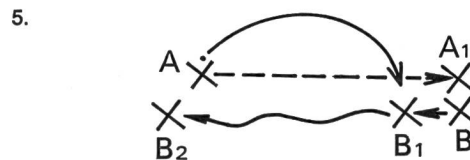
Toutes les formes de mise en train et gymnastique avec ballon seulement (conduire le ballon, jongler, lancer le ballon en l'air, rouler le ballon avec les mains, gymnastique, etc.)

4. Forme d'exercice identique à 2 ou 3, mais en passant de la tête, de volée ou de demi-volée.

Techniques (20 minutes)



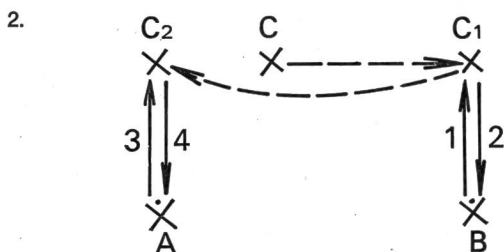
1 minute de travail, 2 à 3 séries



A lance le ballon vers B, exécute un démarrage et va prendre la place de B.

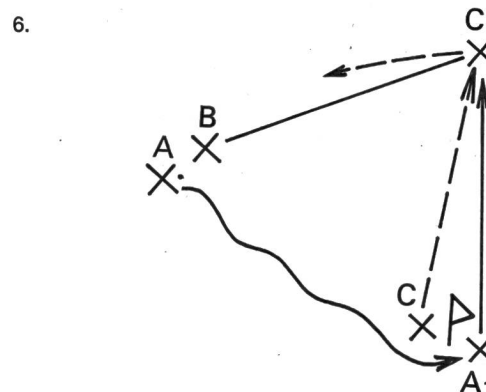
B bloque ou amortit le ballon lancé par A et conduit le ballon à la place initiale de A.

1 minute de travail, 2 à 3 séries



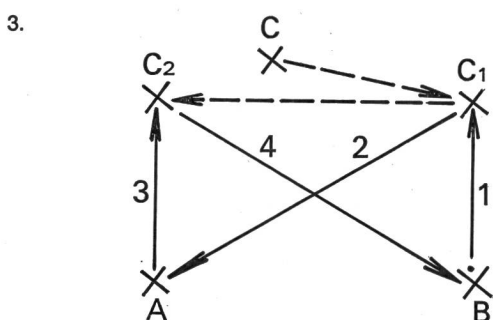
renvoyer le ballon en mouvement du pied gauche (droit) à A et B.

1 minute de travail, 1 série



A conduit le ballon jusque vers le fanion où se trouve C. De là, il passe vers C1. C démarre, et court après le ballon qu'il passe à B en mouvement etc.

2 minutes de travail, 2 séries



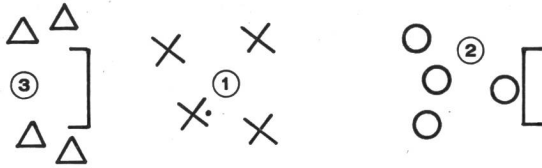
position identique à la précédente, mais passe avec rotation en diagonale.

1 minute de travail, 1 série

Tactique (20 minutes)

Jeu brésilien: 4 : 4 ou 3 : 3

L'équipe 1 attaque et essaie de marquer un but à l'équipe 2. Dès que l'équipe 1 perd le ballon, l'équipe 2 attaque contre l'équipe 3 (changement continu des buts).



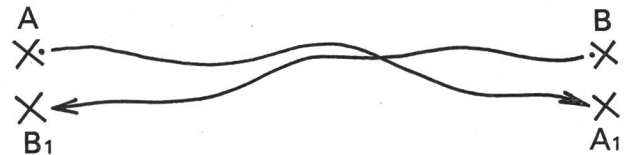
Variante: 2 joueurs de l'équipe en défense peuvent déjà attaquer dans la zone de défense de l'adversaire.

Condition physique (20 minutes)

A partir de différentes positions et sur signe de l'entraîneur, démarrer avec ballon vers l'endroit où se trouve le partenaire.

- couché sur le ventre: frapper le ballon au sol des deux mains
- assis: rouler le ballon autour des jambes tendues
- assis, les jambes ne touchant pas le sol: rouler le ballon sous les jambes
- position jambes écartées latéralement: exécuter un huit avec le ballon autour des jambes
- sauter en avant, en arrière, de côté, par-dessus le ballon posé au sol

10 à 15 répétitions par position



Retour au calme (10 minutes)

Football-tennis sur un petit terrain ou jeu 5 : 5 / 6 : 6 sur un petit terrain et de petits buts.




Recaflex
Revêtement synthétique pour les installations polyvalentes de jeux et de sports

Hans Bracher Construction de places de gymnastique et de sports
Bern Frauenfeld Moutier

Matelas olympiques pour saut en hauteur et saut à la perche
Représentation générale pour la Suisse
Hans Bracher
construction de places de gymnastique et de sports

Demandez notre catalogue détaillé et la liste de prix



Pour tous les imprimés
Imprimerie

W. Gassmann SA

2501 Bienne, rue Franche 11
Tél. (032) 22 42 11

Chaque matin votre
« Journal du Jura »
avec les dernières nouvelles sportives