

**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

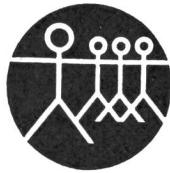
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 27.01.2026

**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

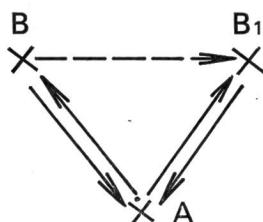
#### Mise en train avec ballon (20 minutes)

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.

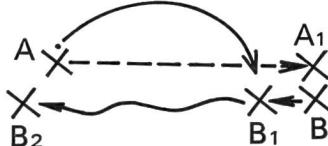
#### Techniques (20 minutes)

1.



1 minute de travail, 2 à 3 séries

5.

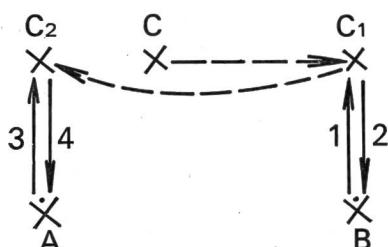


A lance le ballon vers B, exécute un démarrage et va prendre la place de B.

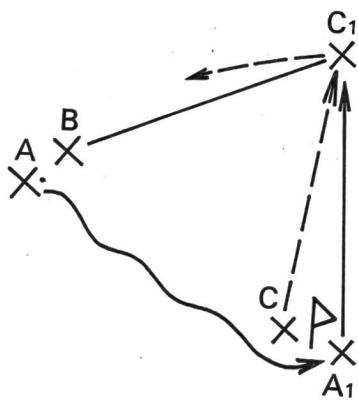
B bloque ou amortit le ballon lancé par A et conduit le ballon à la place initiale de A.

1 minute de travail, 2 à 3 séries

2.



6.



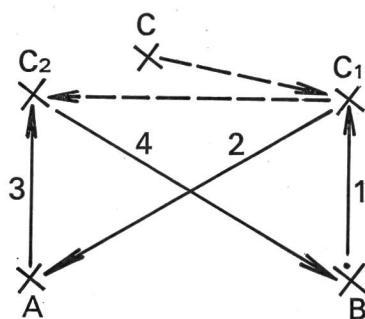
A conduit le ballon jusqu'à C. De là, il passe vers C1. C démarre, et court après le ballon qu'il passe à B en mouvement etc.

2 minutes de travail, 2 séries

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

1 minute de travail, 1 série

3.



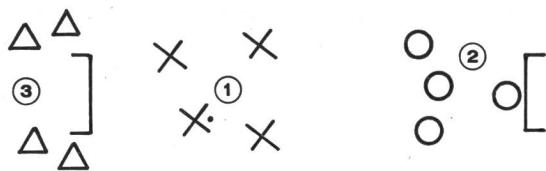
position identique à la précédente, mais passe avec rotation en diagonale.

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 continual 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 Biel, rue Franche 11  
Tél. (032) 22 42 11

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