

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Un jeu de ballon polysportif et excellent pour la coordination : le playball  
**Autor:** Cieslar, Richard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998357>

### **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:** 01.05.2026

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



## Un jeu de ballon polysportif et excellent pour la coordination

### Le playball

Richard Cieslar

Traduction: Dominique Müller

**On peut varier les jeux de ballon à l'infini. Fin connaisseur en matière de pédagogie footballistique, l'auteur de cet article propose un jeu favorisant la coordination, dans lequel le ballon peut être joué indifféremment du pied ou de la main.**

Diplômé du cours d'entraîneur de la fédération autrichienne de football, l'Autrichien *Richard Cieslar* dirige actuellement un groupe de jeu football pour les enfants du quartier viennois d'Inzersdorf. Il organise aussi, depuis 1991, le fameux «Soccer Star», qui est le plus grand camp d'entraînement autrichien de football pour les enfants, à St-Michael im Lungnau.

Le playball est un jeu polysportif qui se pratique aussi bien avec les pieds qu'avec les mains

#### Les règles de jeu

Il est permis de jouer avec les pieds comme au football (par exemple, dribbles, passes, etc.); en plus, on peut recevoir, ramasser, rouler ou lancer le ballon avec la main.

Il est interdit de se déplacer avec le ballon dans la main (même en dribblant, voir aussi à ce sujet le chapitre «Les variantes»).

Autre règle imposée: le changement de la main vers le pied ou l'inverse doit s'opérer en une seule fois, par exemple: le ballon est conduit avec le pied, ramassé avec la main, puis aussitôt lancé ou roulé à un coéquipier. Inversement: le ballon est intercepté, placé au sol, puis conduit avec le pied. Naturellement, il est également autorisé de frapper le ballon avec la main (ne compte pas comme changement).



## Le nombre de joueurs

En principe, le nombre de joueurs et les dimensions du terrain n'obéissent pas à des règles strictes. Cette souplesse présente l'avantage d'adapter le terrain et la taille des équipes aux objectifs d'entraînement fixés. Il est recommandé, dans des salles de dimensions normales (environ 15 x 20 m) de former des équipes de 4 contre 4 (enfants) et de 3 contre 3 (jeunes ou adultes). Pour les enfants jusqu'à 10 ans, il est conseillé de choisir un terrain de dimensions restreintes – pas plus de 20 x 30 m – et de ne pas dépasser le nombre de 5 joueurs par équipe.

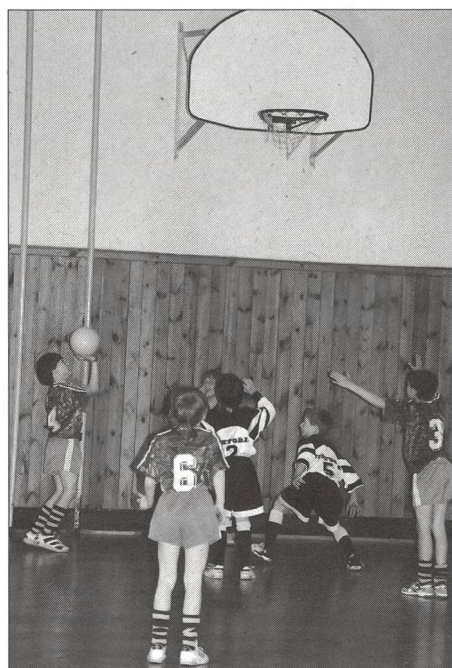
## Les points

Les points, ou les buts peuvent être marqués de la façon suivante:

- but marqué de la tête après une passe ou un envoi effectué par un autre joueur (mais on ne peut pas lancer d'abord le ballon en l'air, puis le reprendre soi-même de la tête!);
- point lorsqu'il y a tir à la main dans le panier de basket (en principe, un panier marqué avec la tête ou le pied compte aussi!).

## Les ballons

Pour jouer au playball, il est judicieux d'utiliser un ballon adapté à l'âge de l'enfant: par exemple un ballon de taille 3 pour les jeunes enfants jusqu'à l'âge de 9 ans; un ballon de taille 4 pour les enfants de 10 à 12 ans, puis un ballon de taille 5 pour les adolescents et les adultes. Il faut veiller à ce que le ballon ne soit pas trop gonflé pour les jeunes enfants, car ce jeu se pratique souvent avec la tête. On peut même, avec de très jeunes enfants, utiliser un ballon en plastique, ce qui leur facilitera beaucoup le jeu de tête.



## Les variantes

- Si l'on ne dispose pas de paniers de basketball, on délimite une zone de tir dans laquelle le ballon sera lancé (d'environ 1 m de diamètre ou carré).
- Définir un espace dans lequel le ballon sera posé (à l'instar du rugby ou du football américain). Pour les débutants ou les jeunes enfants (6 ans), il est conseillé de commencer par un jeu permettant l'utilisation sans restriction du pied et de la main (autorisation de courir en portant le ballon dans les mains, tir au but avec le pied ou la main), puis d'introduire progressivement les règles du jeu.

## Variantes portant sur les règles du jeu en fonction d'objectifs à atteindre

Règles à appliquer	objectifs
Autoriser le dribble avec la main	Accoutumance aux jeux qui se jouent à la main: basketball ou handball
Autoriser trois pas avec le ballon	Initiation au basketball et au handball
Les buts marqués avec la tête comptent double	Développement du jeu de tête
Les buts marqués après une remise de la tête comptent double	Perfectionnement du jeu de tête
Les paniers comptent double	Pour exercer le lancer et la précision du tir à la main
Les buts marqués avec la technique utilisée en volleyball sont autorisés après une passe effectuée par un autre joueur	Technique du volleyball
Seuls les buts de la main réussis depuis l'extérieur de la surface de but sont valides	Technique du handball
Attraper le ballon des mains et le faire directement rouler vaut un point	Entraînement du gardien de but
La passe doit être effectuée moins de trois secondes après la réception du ballon	Aptitude à s'orienter rapidement
Déviations directes de la main	Entraînement au volleyball
Jouer avec un ballon de rugby (football américain, ballon asymétrique)	Variation de la trajectoire pour entraîner la capacité de réaction
Réduire le nombre de joueurs à 2 contre 2 sur un terrain restreint	Pour apprendre à se démarquer rapidement et à procéder à des combinaisons de jeu simples
Créer des équipes inégales: 4:3, 4:2 ou 5:3, en avantageant, par certaines règles, l'équipe en infériorité numérique (autorisation par exemple de se déplacer avec le ballon dans les mains)	Rapidité de déplacement
Subdivision du terrain (en deux ou trois zones), avec règles particulières: <ul style="list-style-type: none"> <li>– passe à effectuer d'une zone à l'autre</li> <li>– effectuer trois passes dans une zone, la quatrième dans une autre</li> </ul>	Attaque plus rapide Circulation du ballon, contre-attaque

## Bibliographie

Uhlig, J. et M.: Enseignement englobant tous les jeux d'équipe, MACOLIN N° 10/95.

Bucher, W.: 1000 exercices et jeux sportifs par spécialités. Ed. Vigot, Paris 1989. ■