

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Du jeu pluridisciplinaire au jeu spécifique : simplifier ou compliquer?  
Telle est la question!  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998845>

### **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:** 13.02.2026

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



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Tél. 032/327 64 18, fax 032/327 64 78.

Du jeu pluridisciplinaire au jeu spécifique

## Simplifier ou compliquer? Telle est la question!

Des joueurs qui excellent dans leur discipline de prédilection tout en faisant preuve d'une intelligence de jeu évidente dans les sports similaires au leur? Rien de bien surprenant. Mais comment peut-on favoriser cette capacité de jeu dite pluridisciplinaire?

Texte: Roland Gautschi. Illustrations: Leo Kühne

Les bons joueurs ont depuis longtemps constaté que les sports d'équipe impliquant un contact avec l'adversaire – tels que le football, le basketball, le handball ou le unihockey – présentent certaines similitudes au niveau des processus de résolution des tâches sportives. Une déduction qui se veut largement prometteuse si l'on exploite intelligemment le temps et l'espace à disposition. Concrètement cela signifie: être capable de se démarquer, de faire une passe au moment opportun, de savoir estimer les possibilités de conclusion, de réduire l'espace disponible pour l'adversaire, d'anticiper, etc.

Il convient donc d'entraîner ces capacités le plus tôt possible sans pour autant mettre l'accent sur une discipline en particulier. En effet, plus jeunes (âge préscolaire, 1<sup>re</sup>–3<sup>e</sup> année d'école primaire), les enfants ont souvent tendance à être rapidement écrasés par des gestes techniques difficiles et des règles compliquées. Raison pour laquelle les capacités tactiques de jeu susmentionnées doivent, pour pouvoir porter leurs fruits, être adaptées à un niveau technique adéquat.

### Capacités pluridisciplinaires et spécifiques

Dans son dernier recueil de jeux et d'exercices sur le handball, Jürg Baumberger nous propose un «perfectionnement pluridisciplinaire de base» axé sur les éléments suivants:

«Se déplacer avec le ballon», «Passer – Réceptionner», «Se démarquer – Marquer», «Viser des cibles». Le présent cahier pratique reprend ces éléments comme fil rouge – d'abord dans un contexte pluridisciplinaire, puis dans un contexte plus spécifique avec des exemples d'exercices et de jeux propres à trois des quatre sports d'équipe susmentionnés, à savoir le football, le handball et le unihockey. Les pages 2 et 3 expliquent, en outre, comment à partir d'un exercice de base arriver à une forme plus difficile pour des joueurs plus avancés ou plus facile pour des joueurs dépassés.

### Sommaire

Principe du plus facile au plus difficile	2
<i>Exercices de jeu pluridisciplinaires sur les thèmes suivants:</i>	
Se déplacer avec le ballon	4
Passer – Réceptionner	5
Se démarquer – Marquer	6
Viser des cibles	7
<i>Exercices de jeu spécifiques:</i>	
Football	8
Handball	10
Unihockey	11
Recommandations bibliographiques	12



## Point de départ: la forme de base

Parfois, l'exercice choisi par l'entraîneur ou l'enseignant d'éducation physique ne convient pas. Certains signes ne sauraient tromper: joueurs dépassés alors que d'autres s'ennuient et souhaiteraient se voir confier une tâche plus difficile. Que faire?

**L**e principe exposé sur cette double page tient compte, dans la phase de préparation déjà, des difficultés susceptibles d'être rencontrées. La méthode adoptée par Othmar Buholzer – chargé de cours à l'EPF de Zurich dans la branche handball – montre ainsi quels sont les avantages à choisir une forme de base que l'on peut ensuite simplifier ou compliquer.

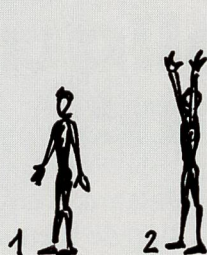
### Le principe

L'exercice de handball ci-dessous présente le tir de base et le tir en suspension à deux niveaux d'apprentissage différents: appliquer – créer. La forme de base devant être conçue de manière à pouvoir être aisément simplifiée ou compliquée, on privilégiera des consignes d'exercice ou des jeux simples que l'entraîneur ou l'enseignant – moyennant quelques légères adaptations – pourra facilement adapter au degré de difficulté des apprenants.

### Plus facile

Démarrage et tir contre un défenseur passif:

- Bras en bas pour le tir de base (1)
- Bras tendus pour le tir en suspension (2)



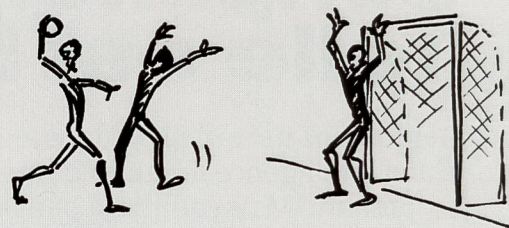
### Forme de base

Démarrage et tir contre un défenseur semi-actif



### Plus difficile

Démarrage et tir contre un défenseur actif (avec gardien)



Pour arriver à une forme de base plus facile, ou plus difficile, on a choisi – dans cet exemple – de modifier les règles (défense passive ou active). La méthode permet également de varier d'autres conditions. Par exemple:

- Espace: plus grand ou plus petit
- Temps: plus ou moins long
- Règles: avec ou sans dribble
- Matériel: avec des ballons plus gros ou plus petits
- Nombre de joueurs: du 3 contre 3 au 3 contre 2

### Reconsidérer la préparation

L'enseignant ou l'entraîneur qui prépare une leçon sur un thème particulier doit trouver des exercices adéquats. Avec le principe en question, un ou deux exercices de base peuvent suffire généralement à stimuler les enfants.

La difficulté consiste alors plutôt à devoir trouver un exercice de base dont les trois formes conduisent à l'objectif visé (soit, dans le cas qui nous intéresse, l'application précise du tir de base et du tir en suspension). Un travail de réflexion préalable s'avère utile pour s'assurer que les plus faibles pourront s'entraîner efficacement sans être constamment dépassés, tandis que les plus doués seront confrontés à leurs limites.

### Simplifier pour intensifier

Il ne s'agit pas en fait de tailler des exercices sur mesure. Souvent, l'exercice plus facile peut aussi constituer une forme intense à caractère spécifique. Prenons l'exemple d'un exercice où le joueur doit effectuer successivement et rapidement 5 (7, 10) tirs après un démarrage et une passe – un exercice demandant un engagement maximal. On parvient ainsi non seulement à améliorer la condition physique à un niveau technique inférieur, mais encore à motiver des élèves qui le seraient certainement moins s'ils devaient effectuer des courses en ligne ou un entraînement par intervalle.



## ou simplifier Appliquer le principe au jeu

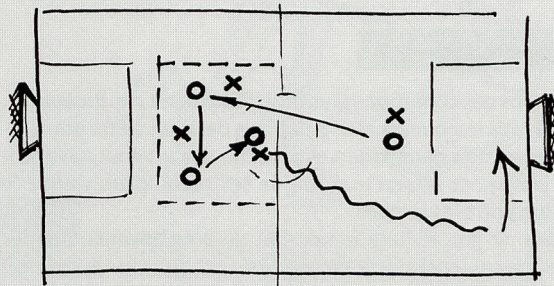
Le principe énoncé ne s'entend pas uniquement au niveau technique mais aussi tactique et peut être appliqué quelle que soit la discipline de jeu. La qualité de l'exercice de base permettra ou non d'envisager une forme plus facile ou plus difficile.

**N**ous avons choisi, au travers de l'exemple ci-dessous, de montrer comment exercer efficacement le contre en football.

**Comment?** Un défenseur de l'équipe O passe à l'un des attaquants O qui se trouvent dans une zone précise de la moitié de terrain adverse. Les attaquants se font alors des passes. Les joueurs de l'équipe X, après s'être emparés du ballon, déclenchent une contre-attaque rapide sur le flanc ou en profondeur avec passe à l'avant qui marque.

**Plus facile:** défenseur O semi-actif lors de la contre-attaque; un point si l'avant X attrape la passe dans la surface de réparation sans conclure; pas de gardien; moins de défenseurs.

**Plus difficile:** moins de temps à disposition pour l'attaque; lors de la contre-attaque, 2 avants, qui croisent.



### Faire peau neuve

Certains se demanderont peut-être en quoi ce principe est nouveau. Simplifier un exercice qui ne peut être effectué ou une forme de jeu qui n'a pas été comprise n'a en soi rien de nouveau. L'application conséquente de ce principe – et la forme sous laquelle il est présenté – va au-delà du simple enjolivement d'une pratique déjà courante. Il ne s'agit pas dans une leçon de créer tout de suite de nouveaux exercices qui risqueraient de passer à côté de l'objectif visé mais de réfléchir, dès la phase de préparation, aux différentes versions possibles d'un exercice. Sans oublier que pour arriver à une progression systématique, les objectifs doivent être formulés de manière précise.

Dans cet exemple, se rapportant cette fois à un exercice de base de unihockey, le lecteur est appelé à trouver des versions plus faciles et plus difficiles.

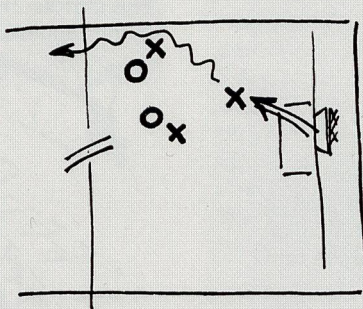
### Plus facile

Pour la défense

### Forme de base

### Plus difficile

Pour la défense



Espace: \_\_\_\_\_  
Temps: \_\_\_\_\_  
Règles: \_\_\_\_\_  
Matériel: \_\_\_\_\_  
Nombre de joueurs: \_\_\_\_\_

Trois défenseurs entrent en possession de la balle et tentent de la conduire au-delà de la ligne médiane (but = moitié de la ligne médiane); Deux attaquants essaient, pour leur part, d'intercepter la balle et de marquer un but.

Espace: \_\_\_\_\_  
Temps: \_\_\_\_\_  
Règles: \_\_\_\_\_  
Matériel: \_\_\_\_\_  
Nombre de joueurs: \_\_\_\_\_

Ce principe – qui s'applique également à d'autres disciplines telles que la gymnastique aux agrès – est illustré au fil des pages suivantes à travers un large éventail de jeux et de formes d'exercices proches du jeu.

### Merci

Nous tenons à remercier Rolf Altorfer, Jürg Baumberger, Othmar Buholzer et Bruno Truffer du soutien technique et de la collaboration apportés dans l'élaboration de ce cahier pratique.



## Jeu pluridisciplinaire

### Se déplacer avec le ballon

La distance à parcourir avec la balle est un élément plus ou moins important selon la discipline de jeu. On entraînera donc les habiletés correspondantes requises certes dans des conditions d'abord facilitées mais toujours sous forme ludique.

#### Libérer son coéquipier

**Pourquoi?** Conduire le ballon dans des conditions plus difficiles (libérer des joueurs).

**Comment?** Donner un ballon à tous les joueurs sauf aux 3 ou 4 destinés à être poursuivants. Dès qu'un joueur en possession d'un ballon est touché par un poursuivant, il s'arrête de courir, écarte les jambes et attend que l'un de ses coéquipiers vienne le libérer en lui dribblant un ballon entre les jambes.

**Plus facile:** agrandir la surface de jeu; réduire le nombre de poursuivants; donner également un ballon (d'une autre couleur) aux poursuivants.

**Plus difficile:** réduire la surface de jeu; augmenter le nombre de poursuivants.

#### Changer de zone

**Pourquoi?** Contrôler le ballon en courant et détacher le regard du ballon.

**Comment?** 2 équipes, A et B, chacune en possession d'un ballon dribblent ou se font des passes à l'intérieur de leur ligne de surface de but respective. Au signal donné (p. ex. l'entraîneur/l'enseignante laisse tomber un ballon), les équipes changent de zone. Laquelle arrive la première de l'autre côté?

**Plus facile:** demander aux 2 équipes de partir dans des directions opposées pour éviter tout risque de collision.

**Plus difficile:** essayer – tout en courant – d'intercepter le ballon adverse.

#### Roi du dribble

**Pourquoi?** Conduire et protéger le ballon en toute sécurité.

**Comment?** Donner un ballon à chaque joueur. Tous les joueurs commencent dans le premier terrain. *Objectif:* s'emparer du ballon de l'autre. Qui perd son ballon change de terrain. Interdire tout contact physique.

**Plus difficile:** réduire la surface de jeu; dribbler de la main gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers); choisir une balle plus petite (p. ex. une balle de tennis de table).

#### Petit pont

**Pourquoi?** Conduite d'un ballon à travers un espace contrôlé par l'adversaire; entraînement de la qualité d'orientation (quand puis-je démarrer?).

**Comment?** Grouper certains joueurs par deux (piliers d'un pont). Au signal donné, les autres joueurs doivent essayer de franchir ces ponts sans se faire attraper. Tout joueur attrapé devient à son tour un pilier.

On peut bien entendu se demander, selon la discipline sportive, s'il est sensé d'envisager ces exercices avec des débutants déjà. Il convient pour que l'exercice plus facile/difficile soit judicieux de réfléchir préalablement à l'objectif visé et de le formuler clairement.

Tous les exercices proposés ici se prêtent au football, au handball, au basketball et au unihockey. Notons que l'expression «conduite de la balle» signifie aussi dribble en basketball et en handball.



#### Conduire le ballon les mains liées

**Pourquoi?** Contrôle du ballon dans des conditions plus difficiles.

**Comment?** Les joueurs sont deux par deux et se tiennent par la main; ils se déplacent chacun en dribblant de leur main libre ou en conduisant une balle au pied.

**Plus facile:** les joueurs se partagent un ballon et le conduisent l'un après l'autre ou se le passent.

**Plus difficile:** chaque joueur essaie d'attirer l'autre dans une direction opposée de manière à lui faire perdre le ballon.



**Plus facile:** réduire le nombre de ponts ou l'espace entre ceux-ci; donner un ballon à chaque pilier.

**Plus difficile:** augmenter le nombre de piliers ou l'espace entre ceux-ci; toucher au lieu d'attraper.



# Jeu pluridisciplinaire

## Passer – Réceptionner

La passe ou la réception doivent également aboutir dans des conditions de jeu plus difficiles (contact avec l'adversaire, espace réduit, etc.). De ce fait, les exercices destinés à les améliorer devraient toujours mettre l'accent sur le jeu.

### Ensemble l'un contre l'autre

**Pourquoi?** Alternier rapidement passer / réceptionner et conduire / protéger le ballon.

**Comment?** 2 joueurs se déplacent librement dans la halle et se font des passes. Lorsque l'entraîneur lève le bras, le joueur en possession de la balle tente de protéger cette dernière de son «partenaire» sans la perdre.

**Variante:** utiliser des tapis, des parties de caisson en guise de buts. Qui marque le plus de buts dans ce 1 contre 1?



### Passer et marquer

**Pourquoi?** Faire des passes dans des situations de 2 contre 1.

**Comment?** 2 joueurs lancent une contre-attaque; dans chaque moitié de terrain un autre joueur vient les gêner. L'action se termine par un tir au but, les joueurs revenant alors le long du mur.

**Plus facile:** un seul et même adversaire qui gêne.

**Plus difficile:** réduire la zone de contre-attaque; interdire le dribble; annuler l'action si l'adversaire réussit à toucher le joueur en possession de la balle.



### Tchoukball

**Pourquoi?** Travailler la capacité d'anticipation, la réception.

**Comment?** Jouer contre un tremplin Reuther/un banc couché sur le côté (football). Pour qu'un point soit marqué, le rebond doit être attrapé/réceptionné par un coéquipier.

**Plus facile:** utiliser le mur, au lieu du tremplin ou du banc, pour faire les passes.

### 5 contre 3

**Pourquoi?** Courir librement et donner la balle au bon moment.

**Comment?** 5 attaquants et 3 défenseurs; les attaquants se font des passes (objectif: arriver à dix); les défenseurs essaient de toucher l'attaquant qui a la balle. Le cas échéant, les cinq attaquants doivent recommencer de compter à partir de zéro.

**Plus facile:** agrandir la surface de jeu; s'emparer de la balle au lieu de toucher le joueur; réduire le nombre de défenseurs, le nombre de passes.

**Plus difficile:** réduire la surface de jeu; interdire le dribble; n'autoriser que les passes au sol avec rebond (handball, basket).

### Balle aux buts

**Pourquoi?** Courir librement et viser un but.

**Comment?** 3 contre 3 sur quatre buts ouverts. Un point pour chaque passe (au sol avec rebond) qui traverse un but.

**Plus facile:** augmenter le nombre de buts ou leur largeur.

**Plus difficile:** réduire le nombre de buts ou leur largeur; jouer uniquement avec le pied/la main gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers).



## Jeu pluridisciplinaire

### Se démarquer – Marquer

Toutes les actions présentées jusqu'à maintenant (se déplacer avec la balle, passer et réceptionner) visent avant tout à améliorer les habiletés techniques individuelles. Toutefois, pour pouvoir les appliquer, le joueur doit d'abord se démarquer.



#### Ballon roule

**Pourquoi?** Apprendre à se démarquer.

**Comment?** 2 équipes tentent de marquer un but en faisant rouler un ballon (largeur des buts au choix).

**Plus facile:** choisir un but très large (p. ex. tout un côté de halle).

**Plus difficile:** interdire de se déplacer avec le ballon; obliger le joueur en possession du ballon à faire une passe dès qu'il est touché.

#### Jeu de base

**Pourquoi?** Apprendre à faire pression sur une ligne (plus tard un but).

**Comment?** Les différentes parties tentent de conduire la balle dans la zone adverse. Lorsque le joueur en possession de la balle est touché par un adversaire, il ne peut marquer directement – il doit d'abord passer.

**Plus facile:** plus grande surface de jeu; attaquants en supériorité numérique (joker), ballon conduit derrière la ligne par le joueur lui-même (dribble possible) ou passe à un coéquipier qui se trouve derrière la ligne.

**Plus difficile:** plus petite surface de jeu; dribble interdit (handball, basketball).

#### Trouble-fête

**Pourquoi?** Apprendre à se démarquer.

**Comment?** Les joueurs se déplacent librement à deux ou à trois dans la halle et se font des passes. Les trouble-fêtes (portent des signes distinctifs) se déplacent eux aussi librement et tentent d'intercepter les passes; ils redonnent toutefois le ballon immédiatement.

**Plus facile:** consigner les trouble-fêtes dans certaines zones.

#### Lutte pour le ballon

**Pourquoi?** Apprendre à se démarquer: s'immobiliser, changer de direction, de rythme; se familiariser avec le marquage individuel.

**Comment?** Une équipe tente – pendant un certain laps de temps – de faire le plus grand nombre possible de passes. Cinq passes successives valent 1 point. Si un adversaire réussit à intercepter le ballon, l'équipe doit recommencer à compter à partir de zéro.

**Plus facile:** l'équipe en possession du ballon joue avec un joueur en plus.

**Plus difficile:** réduire la surface de jeu; n'autoriser que les passes avec rebond au sol (handball, basketball).

**Variante:** lorsque l'équipe adverse entre en possession du ballon, elle essaie elle aussi de faire le plus grand nombre possible de passes.



#### Lutte pour le ballon jambes écartées

**Pourquoi?** Appeler le ballon, aller à la rencontre du coéquipier.

**Comment?** Appliquer les règles de la lutte pour le ballon. Un point à chaque fois que le ballon passe entre les jambes écartées d'un coéquipier.

**Plus facile:** plus grande surface de jeu; attaquants en supériorité numérique (joker).

**Plus difficile:** réduire la surface de jeu; jouer uniquement avec la main/le pied gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers).

#### Lutte pour le ballon avec joker

**Pourquoi?** Apprendre à se démarquer: s'immobiliser, changer de direction, de rythme; se familiariser avec le marquage individuel; apprendre à passer à un joueur précis (football: avant, handball: pivot, etc.).

**Comment?** 3 contre 3 plus 1. Une équipe se fait des passes. Le joker se déplace librement toujours prêt à recevoir la passe. Il ne doit en aucun cas être gêné. Passe du joker = 1 point. Le ballon est ensuite posé au sol/arrêté du pied.

**Plus facile:** chaque passe vaut 1 point; la passe du joker: 2 points.

**Plus difficile:** réduire la surface de jeu; consigner le joker à un certain endroit (tapis, cerceau, etc.); le changer de place après chaque passe.



# Jeu pluridisciplinaire

## Viser des cibles

Tirer et... marquer sont les grands moments des sports de balle. Toutefois, pour que les plus faibles aient aussi une chance de tirer et de marquer, ils doivent d'abord pouvoir viser sans être gênés.

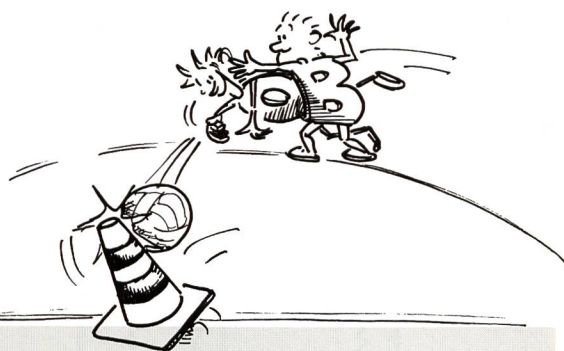
**O**n veillera notamment à ce que tous les joueurs aient la possibilité de tirer plusieurs fois et que l'intensité de l'exercice soit élevée. Prévoir, en conséquence, suffisamment de balles (une par joueur) et/ou limiter à 4 au maximum le nombre de joueurs par groupe.



### Tirer sur le dragon

**Pourquoi?** Stimuler la coopération au sein du groupe, favoriser l'aspect ludique; tirer sur une cible en mouvement.

**Comment?** 5 joueurs forment un dragon en se tenant les uns derrière les autres et en posant les mains sur les hanches du joueur précédent; les autres joueurs forment un cercle autour du dragon et visent la queue du dragon (dernier joueur). Si la balle touche le joueur, ce dernier va se placer tout devant.



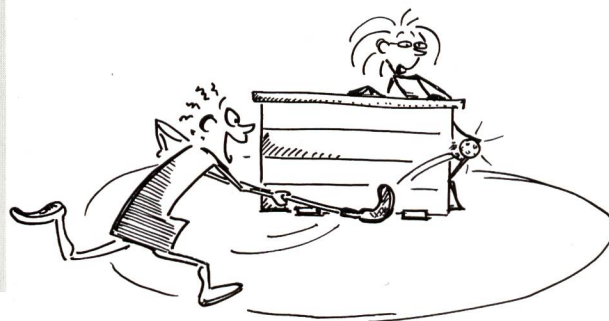
### Jouer au bowling

**Pourquoi?** Trouver en jouant intelligemment une position de tir optimale.

**Comment?** 2 équipes, de 5 joueurs au maximum, s'affrontent. L'objectif du jeu consiste à faire tomber les quilles alignées sur la ligne de fond adverse. Il est interdit de pénétrer dans la surface de but.

**Plus facile:** prolonger la ligne de fond; augmenter le nombre de quilles.

**Plus difficile:** réduire le nombre de quilles; jouer uniquement avec le pied/la main gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers); si le joueur en possession de la balle est touché, il doit passer/donner la balle à l'équipe adverse.



### Rollmops

**Pourquoi?** Tirer sur une cible mobile.

**Comment?** Former 2 équipes; depuis le milieu du terrain, envoyer un gros ballon au-delà de la ligne adverse.

**Plus facile:** prendre un ballon encore plus gros; rapprocher le ballon de la zone de tir.

**Plus difficile:** agrandir la surface de jeu adverse et interdire de la pénétrer; ne tirer que de la main/du pied gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers).

**Variante:** jouer dans un carré, un cercle; placer les équipes sur chaque côté du carré/dans chaque quart de cercle.

**Remarque:** en unihockey, prendre une balle assez légère (ballon à gonfler) facile à soulever.

### Démonter le caisson

**Pourquoi?** Tirer sur une cible – gardée – de plus en plus petite et l'atteindre.

**Comment?** Une équipe – placée sur la ligne de surface de but de handball – défend un caisson faisant office de cible. A chaque fois que l'équipe adverse touche le caisson de face, enlever un élément de ce dernier. Quelle équipe parvient à démonter – puis à remonter – le caisson le plus rapidement?

**Plus facile:** mettre 2 caissons l'un à côté de l'autre; autoriser les tirs de tous les côtés.

**Plus difficile:** placer le caisson dans la longueur du terrain; n'autoriser que les tirs de l'aile.

### L'homme à abattre

**Pourquoi?** Trouver en jouant intelligemment une position de tir optimale.

**Comment?** Constituer 2 équipes. Un joueur de l'équipe en défense se cache derrière un caisson placé dans un cercle. Les attaquants se font des passes et cherchent le moment opportun pour l'abattre. Continuer avec le 2<sup>e</sup> défenseur. Quelle équipe parvient à éliminer le plus vite ses adversaires?

**Plus facile:** réduire le diamètre du cercle.

**Plus difficile:** accroître le diamètre du cercle; jouer uniquement avec le pied/la main gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers); viser le côté du caisson défendu par le joueur et non le défenseur lui-même.



## Football

# Jeu spécifique

Ce numéro de la revue «mobile» étant dédié, entre autres, au football, nous avons choisi de consacrer deux pages entières à ce sport d'équipe tant prisé. Les exercices proposés ci-après reprennent de manière spécifique les quatre grands thèmes développés dans la première partie.

**N**ous appliquerons donc ici au football, au handball et au unihockey le principe énoncé en pages 2 et 3 de ce cahier, à savoir: partir d'un exercice de base et le rendre plus facile ou plus difficile.

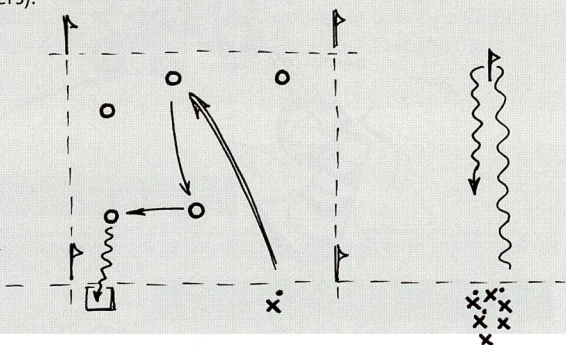
## Se déplacer avec la balle

### Foot – Balle brûlée

**Comment?** Un joueur X envoie le ballon (posé par terre devant lui) dans le terrain sur lequel sont répartis les joueurs O. L'équipe O entre immédiatement en possession du ballon, le contrôle (sans les mains!) et le renvoie à l'arrivée. Pendant ce temps, tous les joueurs X conduisent un ballon jusqu'à un piquet de démarcation et reviennent se placer derrière la ligne. Tout joueur X qui franchit cette ligne avant que l'équipe O n'ait renvoyé le ballon à l'arrivée marque un point pour son équipe.

**Plus facile:** agrandir le terrain tout en réduisant la distance qui sépare les joueurs du piquet de démarcation.

**Plus difficile:** réduire le terrain tout en augmentant la distance qui sépare les joueurs du piquet de démarcation; jouer uniquement avec le pied gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers).

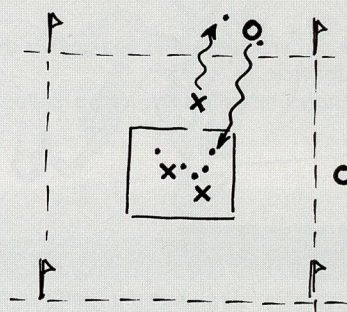


### Transport de ballons

**Comment?** L'équipe X essaie de conduire le plus de ballons possible à l'extérieur d'un carré alors que l'équipe O les ramène à l'intérieur. Dans quel camp compte-t-on le plus de ballons après 1 minute?

**Plus facile:** l'entraîneur chronomètre le temps mis par l'équipe X pour conduire tous les ballons à l'extérieur. L'équipe O doit mettre moins de temps pour les ramener à l'intérieur.

**Plus difficile:** les joueurs de l'équipe X sont gênés des défenseurs semi-actifs; utiliser différents ballons (ballons de football, balles de tennis, etc.).



## Réceptionner – Passer

### Ballon dans le cercle

**Comment?** 2 groupes de 4 joueurs s'affrontent. Poser un ballon au milieu d'un petit terrain (cercle) interdit d'accès. L'équipe A se fait des passes et tente de toucher le ballon au milieu du cercle. L'équipe B essaie de l'en empêcher.

**Plus facile:** agrandir le cercle; réduire le nombre de défenseurs par rapport au nombre d'attaquants.

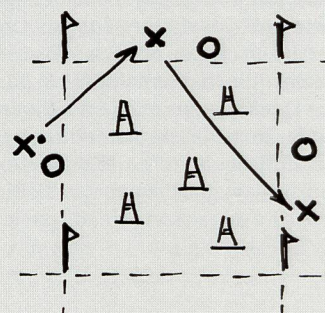
**Plus difficile:** jouer uniquement avec le pied gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers); n'autoriser que des passes directes.

### Eviter les cônes

**Comment?** Composer des équipes de 3 qui s'affrontent deux par deux sur un terrain (carré ou cercle) jonché de cônes. L'objectif du jeu consiste à faire des passes à son coéquipier sans faire tomber les cônes.

**Plus facile:** espacer les cônes; réduire le nombre de défenseurs par rapport au nombre d'attaquants.

**Plus difficile:** jouer depuis l'extérieur du terrain; jouer uniquement du pied gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers).





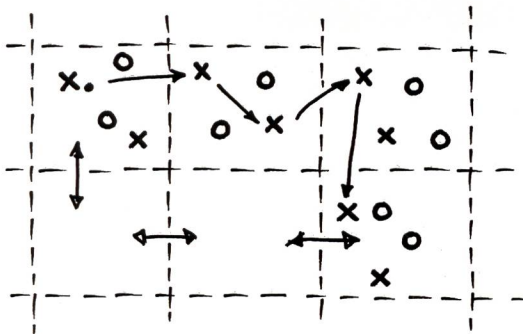
## Se démarquer – Marquer

### Passer d'un terrain à l'autre

**Comment?** Diviser le terrain en six, voire en 4 zones, sur lesquelles s'affrontent à chaque fois 4 joueurs de 2 équipes différentes (2 x 2). L'objectif du jeu consiste à passer le ballon à ses coéquipiers sur la zone d'à côté sans que l'adversaire intercepte la passe; le cas échéant, le jeu se poursuit en sens inverse.

**Plus facile:** surfaces de jeu plus grandes; un défenseur uniquement par terrain (son rôle: gêner le jeu des attaquants).

**Plus difficile:** surfaces de jeu plus petites; les deux joueurs doivent toucher le ballon avant la passe sur le terrain d'à côté.



### Ballon-tête

**Comment?** Les joueurs jouent avec les mains et la tête. Pour marquer un point, il faut attraper le ballon après une tête d'un coéquipier; lorsque l'équipe adverse s'empare de la balle, elle fait de même pour marquer des points.

**Plus facile:** agrandir la surface de jeu; consigner l'équipe adverse au rôle de défense (n'essaie pas d'intercepter le ballon); prévoir un joueur joker pour l'équipe en possession du ballon.

**Plus difficile:** réduire la surface de jeu; ne pas redonner la tête au joueur qui a déjà fait la passe; jouer avec des balles de tennis.

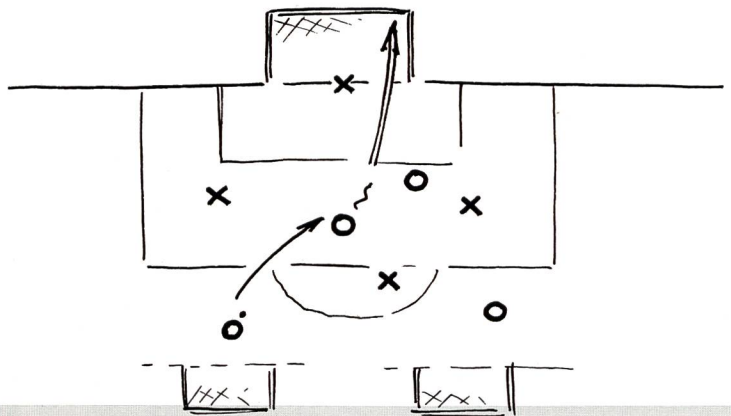
## Viser des cibles

### Terrain de tir

**Comment?** Placer des cônes dans un cercle et nommer 2 défenseurs chargés de les protéger. A l'extérieur du cercle, les joueurs se font des passes à ras de terre et tirent sur les cônes.

**Plus facile:** rapprocher les cônes entre eux; choisir des cônes ou des cibles plus grandes; ne prévoir qu'un défenseur.

**Plus difficile:** tirer directement après la passe; réduire le nombre de cônes.



### Deux équipes, trois buts

**Comment?** Une équipe joue sur le grand but alors que l'autre joue sur les deux petits placés sur la ligne de fond; dès qu'un but est marqué, le ballon suivant est mis en jeu; jouer sur un tiers du terrain.

**Plus facile:** buts plus grands; attaquants en supériorité numérique (joker).

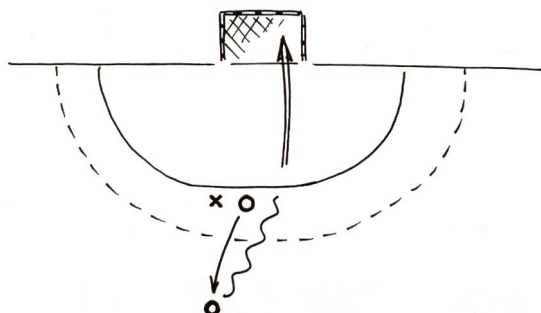
**Plus difficile:** tirs en hauteur sur le grand but; tirs à ras de terre sur les deux petits; seuls les tirs directs comptent.



## Handball

# Jeu spécifique

Les élèves aiment bien jouer au handball; la balle, relativement petite donc facile à manier, et la taille du but leur convenant parfaitement.



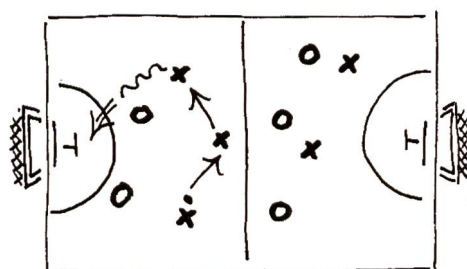
## Réceptionner – Passer

### 2 contre 1

**Comment?** 1 défenseur, 2 attaquants dont un pivot qui ne peut franchir la ligne des 9 m. Le pivot se démarque, effectue une double passe avec le demi-centre qui démarre, tire ou passe au pivot, si le défenseur monte.

**Plus facile:** agrandir la zone d'attaque; demander au défenseur d'être semi-actif et d'indiquer notamment ce qu'il fait afin de faciliter la prise de décision du demi-centre.

**Plus difficile:** réduire la zone d'attaque; conclure l'action en un certain temps; limiter le nombre de passes autorisées à trois; jouer le 2 contre 2.



## Se démarquer – Marquer

### 2 x 3 = 6

**Comment?** 2 fois 3 contre 2. Chaque équipe a ainsi 3 attaquants et 2 défenseurs dans chaque moitié de terrain; les défenseurs essaient d'entrer en possession du ballon pour le passer aux 3 attaquants dans l'autre moitié de terrain qui tentent alors de marquer un but.

**Plus facile:** jouer sur toute la largeur du terrain; jouer à 3 contre 1 (2 défenseurs se reposent).

**Plus difficile:** réduire la zone d'attaque; limiter le temps à disposition pour l'attaque; jouer à 3 contre 3.

Les quatre grands thèmes sur lesquels repose ce cahier pratique ont – en handball – une importance des plus relatives. Ainsi, il est souvent contre-productif pour un junior de se déplacer uniquement en dribblant. Le jeu, ou le déplacement sans la balle, occupe en effet ici – contrairement à d'autres disciplines telles que le basketball ou le football – une place beaucoup plus grande que la conduite de la balle en elle-même. Il conviendra, par conséquent, d'en tenir compte lors du choix des exercices.

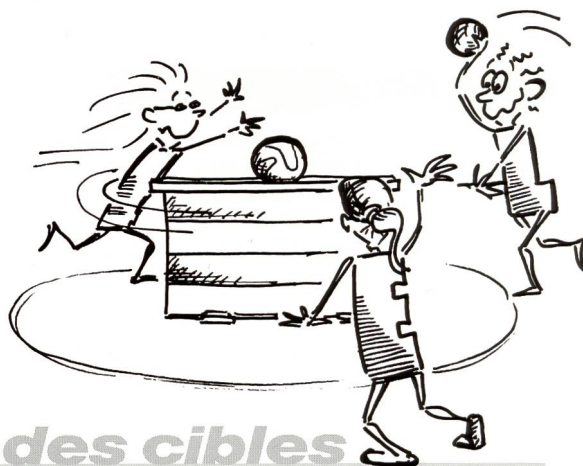
## Se déplacer avec la balle

### Contre-attaque

**Comment?** L'entraîneur lance une balle au devant de 2 joueurs; celui qui la rattrape devient attaquant, l'autre défenseur.

**Plus facile:** le défenseur n'a pas le droit d'avancer en direction de la balle; il ne peut qu'obstruer le déplacement de son adversaire; l'attaquant peut passer à un coéquipier supplémentaire au milieu du terrain.

**Plus difficile:** réduire la zone de contre-attaque dans laquelle l'attaquant peut se déplacer; conclure une attaque en un certain temps; prévoir un gardien supplémentaire.



## Viser des cibles

### Ballon-château

**Comment?** Poser un ballon de handball sur un caisson. Les joueurs forment un cercle autour du caisson et tentent de toucher le ballon protégé par un gardien (convient également comme entraînement de gardien).

**Plus facile:** réduire la distance, choisir un ballon plus gros (p. ex. médecine-ball).

**Plus difficile:** tirer uniquement de la main gauche pour les droitiers (inversement pour les gauchers); passer derrière une deuxième ligne après la passe; prendre un ballon plus petit; choisir 2 gardiens; réduire le nombre d'attaquants.



## Unihockey

# Jeu spécifique

Le nombre d'adeptes du unihockey n'a cessé de croître au cours de ces dernières années. Aujourd'hui, le unihockey figure parmi les jeux proposés à l'école au même titre que le football et le handball. Il requiert, à cet égard, lui aussi certaines habiletés techniques et tactiques qu'il convient d'entraîner.

## Se déplacer avec la balle

### Gardiens du pont

**Comment?** 2 joueurs se trouvent au milieu du terrain et surveillent une zone (gardent un pont). Les autres joueurs essaient de traverser la salle sans perdre le ballon. Qui perd le ballon devient à son tour gardien. Qui fait le plus de traversées en un temps donné?

**Plus facile:** réduire la largeur du pont; consigner les gardiens dans des cerceaux; ne pas donner de canne aux gardiens; prendre uniquement un gardien.

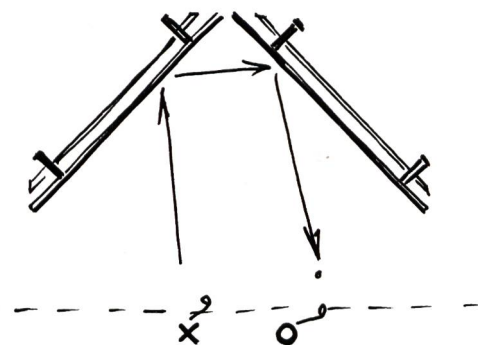
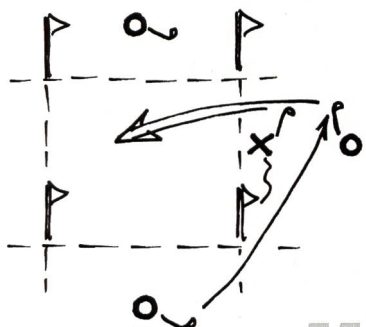
**Plus difficile:** élargir le pont; donner un temps limite pour passer le pont; quand un des gardiens touche la balle, inverser les rôles; prévoir 3 gardiens.

### 4 contre 1

**Comment?** Un carré – formé à l'aide de 4 piquets de démarcation – et un gardien. A l'extérieur, 4 joueurs se font des passes et tentent de marquer un but en envoyant la balle dans le carré au moyen d'une passe à ras de terre.

**Plus facile:** agrandir le carré; ne pas donner de canne au gardien.

**Plus difficile:** réduire le carré; prévoir 3 attaquants, 2 gardiens.



## Viser des cibles

### 3 contre 1

**Comment?** 3 attaquants forment un carré (un coin reste vide) et se font des passes. *Attention:* le joueur doit toujours avoir la possibilité de passer à droite ou à gauche (déplacement des joueurs en conséquence). Un défenseur à l'intérieur du carré essaie d'empêcher ces passes.

**Plus facile:** surface de jeu plus grande.

**Plus difficile:** surface de jeu plus petite; passes directes.

### Hockey

**Comment?** 2 joueurs tirent sur 2 bancs placés en V, les pieds à l'extérieur. Le tir doit être tel que l'autre ne peut l'arrêter. Quelle équipe réussit le plus grand nombre de tirs en un temps donné?

**Plus facile:** réduire l'angle formé par les 2 bancs; jouer ensemble et non l'un contre l'autre.

**Plus difficile:** ouvrir l'angle formé par les 2 bancs; arrêter le tir avant une ligne précise; ne pas conduire la balle, mais tirer dès sa réception; jouer à 2 contre 1.



# Bibliographie

## Références utiles

### Exercices et jeux de football

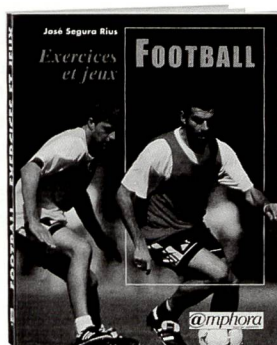
Consacré au football, cet ouvrage présente mille et ... neuf exercices et jeux centrés sur l'amélioration des qualités physiques qui interviennent dans le football: résistance, vitesse et force. Les formes de jeu et d'exercice proposées sont structurées selon un schéma fixe et cohérent: objectif de l'exercice, difficulté de l'exercice et exigence technique, matériel et nombre minimum de joueurs, description et représentation graphique de l'exercice.

Chacun des gestes techniques propres au football a été développé suivant les mêmes critères:

- jeux d'application pour chacun des éléments techniques;
- exercices spécifiques concernant chacun des facteurs influant sur l'exécution correcte du mouvement.

Ces exercices et jeux sont classés par ordre croissant de difficulté. Outre leur finalité d'ordre purement physique, ils visent aussi à renforcer la volonté et la pratique de l'auto-évaluation.

*Segura Rius, José; Sallan Macias, Carles (collab.): Football. Exercices et jeux. Paris: Amphora 2000 (344 p.). 71.2644*



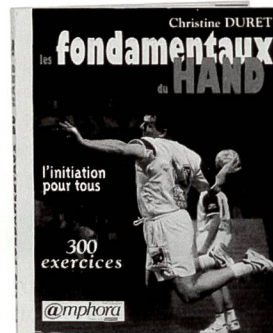
### Les fondamentaux du handball

Paru dans la même collection – Amphora en l'occurrence – cet ouvrage consacré au handball s'articule autour de trois axes thématiques: la technique, le jeu et l'échauffement. Chacun de ces axes est développé sur deux plans:

- un plan théorique comprenant l'exposé des données fondamentales, enrichi de dessins descriptifs;
- un plan pratique qui regroupe une série d'exercices sous forme de fiches structurées selon une organisation unique: thème, description de l'exercice, consigne, matériel, variantes. Chaque fiche est illustrée d'un schéma explicite facilitant la visualisation des exercices.

Des annexes proposées en fin d'ouvrage rappellent les points essentiels du règlement et les paramètres nécessaires à l'élaboration d'une séance d'entraînement.

*Duret, Christine: Les fondamentaux du hand. L'initiation pour tous: 300 exercices. Paris: Amphora 1999 (197 p.). 71.2606*



### Autres références

*Bengué, Laurent: Les fondamentaux du foot. L'initiation pour tous: 150 exercices. Paris: Amphora 1998 (219 p.). 71.2541*

*Bruggmann, Bernhard: 1000 exercices et jeux de football. Paris: Vigot, Collection Sport + Enseignement 1986 (243 p.). 9.76-95*

*Buholzer, O.; Jeker, M.: Education au jeu. Schwytz 1984. Fédération suisse de handball, case postale, 4528 Zuchwil.*

*Dumont, Michel: Football. 200 jeux à thèmes. Paris: Amphora 1997 (222 p.). 71.2498*

*Bayer, Claude: Hand-ball: la formation du joueur. Paris: Vigot, Collection Sport + Enseignement 1983 (329 p.). 9.76-63*

*Collet, Sylvie: Le handball. Au collège, au lycée, au club. 80 fiches, 200 exercices. Paris: Amphora 1996 (121 p.). 71.2391*

### En langue allemande

*Baumberger, J.: 704 Spiel- und Übungsformen im Handball. Schorndorf, Hofmann, 1999. BASPO 71.2626*

*Bruggmann, B.: 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Schorndorf, Hofmann, 1999. BASPO 9.342-20*

*Bucher, W.; Wick, G.: 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf, Hofmann, 1991. BASPO 9.342-16*

*Döbler, E. e H.: Kleine Spiele, Himberg, Sportverlag, 1996.*

*Jeker, M.: Flashball – eine Idee macht Schule. Soleure e Langendorf, typographe Paul Herzog, 1998.*

### Entraînement de unihockey

Le unihockey a connu un développement spectaculaire au cours des dernières années. Sport dynamique, simple à apprendre et ne requérant aucune disposition physique particulière, il est prisé dans le cadre scolaire car il permet de développer de manière ludique la condition physique et la coordination motrice des élèves.

Dans leur film, Andreas Haberthür et Erwin Gruber montrent comment le unihockey peut favoriser le développement des qualités de coordination, qualités fondamentales pour tout entraînement technique. Les gestes techniques de base peuvent être exercés de manière optimale lorsque les exercices présentent des situations proches de conditions de jeu réelles. C'est pour cette raison que chaque leçon devrait présenter des exercices aussi variés et complexes que possible.

*Haberthür, Andreas; Gruber, Erwin: Unihockey. Entraînement des enfants et des adolescents. Macolin: EFSM 1996, 12'35", VHS, couleur. V 71.529*

