

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 2 (1945)

Heft: 16

Artikel: Cours facultatif C : le football

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997065>

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: 01.04.2025

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

Souple position du pied et du corps. Exercer les deux pieds.



Le No 10 conduit la balle jusqu'à la ligne, se retourne et jette la balle (plus tard, elle peut être shotée) au No 9 qui stoppe et part à son tour jusqu'à la ligne, et ainsi de suite jusqu'au No 1.

L'élève qui reçoit la balle la stoppe avec l'intérieur du pied. Exercer ensuite le stoppage avec la cuisse, la poitrine et la tête. Important : toujours amortir la balle aussitôt qu'elle entre en contact avec une partie du corps.

Variantes :

A passe la balle alternativement à 1, 2, 3... qui marchent en cercle. 1 stoppe la balle, la conduit pendant quelques mètres et la passe à B qui la renvoie à A., etc. — But de l'exercice : stopper en mouvement, conduite et passe obliques. Important : exercer les 2 pieds.

Transmission ou passe de la balle :

Le pied frappe « durement » ou « mollement » le ballon suivant la distance à parcourir. En aucun cas ne doit être un tir (shot) ; la passe doit au contraire être faite avec mesure, dans la direction et à la distance voulues, soit avec un partenaire, soit dans l'espace intermédiaire libre. De cette façon la balle arrive toujours bien aux pieds d'un co-équipier, et celui-ci peut à son tour continuer à jouer. Les élèves s'exercent à 2, 3, etc., selon le nombre de balles disponibles, à passer avec l'intérieur du pied, puis avec l'extérieur et ensuite avec tout le cou de pied ;

Demi-volée et volée :

Prendre la balle dans la main gauche et la laisser tomber. Au moment où la balle atteint le sol et va rebondir, elle est renvoyée doucement avec l'intérieur du pied (plus tard le cou de pied) à son partenaire (demi-volée). Même exercice, mais toucher la balle avant qu'elle atteigne le sol (volée).

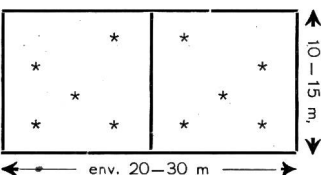
Lorsque les élèves ont bien compris ces exercices, la balle sera lancée par un partenaire dans différentes directions de façon à pouvoir exercer la reprise de la balle et sa conduite correcte.

Exercices combinés :

Les élèves forment le cercle avec au centre un joueur (par la suite plusieurs). Les joueurs se passent la balle à volonté sans que les élèves placés au centre puissent la toucher, si l'un d'eux réussit à attraper la balle, le joueur maladroït prend sa place au centre.

Jeux instructifs :

a) Football-tennis :



Terrain séparé au milieu par une grosse ficelle ou une bande blanche à 80 cm. environ. La balle est jouée en demi-volée par un des partis de l'autre côté, où elle peut rebondir au maximum deux fois ; puis elle doit être

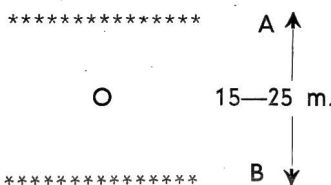
renvoyée en demi-volée. La balle ne peut être jouée qu'une fois dans le même camp. Si la balle touche le sol plus de deux fois avant d'être jouée par dessus la ficelle ou si elle passe dessous ou la touche, l'ad-

versaire gagne un point. Le parti qui a le premier 15 points a gagné. Changer de côté après chaque partie. But : Exercer la technique et favoriser le développement de l'esprit d'équipe.

b) Le football à 5 :

Il s'agit du jeu proprement dit, mais exécuté à l'échelle réduite. Terrain ou salle de 20 à 40 m. sur 10 à 20 m. Les « bois » sont représentés par une planche ou un banc : 1 à 2 m. sur 20 à 50 cm. Les règles ordinaires sont appliquées ; pas de tir direct au but dans une zone de 5 m. devant les bois ; aussitôt que la balle touche la planche, un goal est marqué. Les shots en dehors de la zone permise sont pénalisés d'un coup franc. Comme pour le hockey sur glace, l'arbitre (chef) peut pénaliser par hors-jeu un joueur brutal. Le nombre des joueurs varie de 4 à 6. But de l'exercice : réaction rapide, jeu aisé, finesse et habileté.

c) la cible :



A et B possèdent le même nombre de ballons qui devront atteindre le plus souvent possible la latte fixée au centre. 1 touché = 1 point pour l'équipe. But : viser et shoter avec exactitude, réaction (volée), jeu stimulant.

d) Le massacre :

Emplacement comme pour c). Toutes les balles à A qui les tire contre B, les balles qui franchissent la ligne de B comptent pour 1 point. Alternner. But : le shot en force et exercice de courage.

e) Le carrousel.

Emplacement : 15 à 20 m. sur 5 à 15 m. Course à volonté, dans tous les sens, d'abord sans balle, éviter les collisions. Puis avec les balles il s'agit en se tournant, en se faulant, en feignant, etc., d'éviter le joueur qui se trouve sur son chemin. Le joueur garde toujours la balle au pied. Ce n'est pas seulement un jeu amusant, mais surtout une précieuse initiation au dribbling et un exercice de réaction.

f) Le match de football :

Pendant le cours, il faut prévoir des matches avec d'autres équipes (équipes formées par les participants du cours voisin, etc.) et même contre des clubs de juniors ou d'écoliers, déjà plus avancés. Les élèves s'efforceront de mettre en pratique les instructions reçues et les exercices appris pendant le cours. Ils apporteront au jeu les qualités de camaraderie et de « fair play » que leur chef n'aura pas manqué de développer tout au long de son enseignement. Il ne s'agit pas de faire de vos élèves des « as » de la balle ronde, mais de gais et joyeux équi-piers.

Nous pouvons recommander aux chefs qui organiseront un cours de football l'excellent manuel du regretté Walter Weiler. Ce petit chef-d'oeuvre d'enseignement du football leur sera d'un précieux concours. Le commander directement à l'ASFA, section football, Neuchâtel. Prix fr. 1,20.