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 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: 17.07.2025

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

Cours facultatif C: **le football**

Le football peut être appris et joué avec des moyens très restreints et très simples. Une petite place (halle en cas de mauvais temps) et une balle suffisent amplement.

Si l'on ne dispose pas d'une place gazonnée adéquate, ou si le temps est mauvais, il ne faut pas craindre de faire des exercices d'entraînement dans la salle de gymnastique (ou dans une grange, une remise, au battoir, etc.) La formation technique en salle, sur un sol lisse, les pieds légèrement chaussés, produit un fin toucher de la balle, plus intense même que n'importe où.

Matériel et équipement : Ballon No 4. Si l'on ne possède pas de vrais ballons, des balles plus petites en cuir ou en caoutchouc suffisent (ne pas trop gonfler les balles pour l'emploi en salle) . Maillot et pantalons de sport courts et larges ; souliers de course ou de gymnastique. Les souliers de football ne seront autorisés que si **tous les élèves** en sont munis.

I. Programme.

Le programme d'activité d'un cours de football se divise en 3 parties : l'entraînement, la technique et la tactique. **L'entraînement** comprend tous les exercices de l'instruction de base, complétés par l'application à haute dose d'exercices d'appel et de réaction. **La technique** n'est pas autre chose que l'étude fondamentale du jeu, selon la méthode Walter Weiler, c.à.d. : le contrôle de la balle, dribbler, stopper, conduite de la balle, passes et arrêts, jeu de tête, pousser et avancer, shoter et jongler. **La tactique** se résume à l'application des principes de l'attaque et de la défense.

L'organisation complète d'un cours comprendra au minimum 15 soirées d'entraînement de 2 heures chacune ou 5 jours consécutifs (camp). Le schéma proposé ci-après facilitera la préparation du programme de travail :

1. 10 leçons env., selon la méthode Walter Weiler	20 h.
2. Répétition générale de ces leçons . . .	4 h.
3. Ertraînement spécial : gardien, arrières, demis, avants	2 h.
4. Jeux d'équipes (entre participants du cours)	2 h.
5. Connaissances des règlements de jeu .	1 h.
6. Conférence sur des questions sportives .	1 h.
soit, au total,	30 h.

Pour l'organisation pratique, il est utile que le directeur du cours connaisse les dispositions suivantes :

1. Pour les clubs de football, l'entraînement peut être compris dans l'activité du club.
2. 14 jours avant le début du cours, le chef responsable l'annoncera au Bureau cantonal I. P. en donnant les renseignements suivants : direction du cours, dates, lieu, liste des participants. Vers la fin du cours, le chef s'annonce pour les examens de clôture.
3. Les dispositions concernant l'octroi du subside et les prescriptions générales sont les mêmes que celles des autres cours facultatifs C.

II. Exigences pour la réussite.

Il est difficile de les déterminer avec précision. Les élèves doivent, à la fin du cours, posséder les éléments essentiels du jeu, en connaître les règles et les principes généraux de la tactique. Le chef du cours qualifie les participants sur cette base.

III. Comment construire sa leçon d'entraînement?

Chaque leçon débute par des exercices de course de vitesse, entrecoupés d'exercices d'appel et de réaction et des exercices deux à deux ; ainsi, par exemple : en colonne par deux, marcher, puis courir et au coup de sifflet sauter l'un contre l'autre, bras au corps, poitrine contre poitrine, jambes tendues (bourrer). Le chef peut varier à son gré et corser les exercices d'appel.

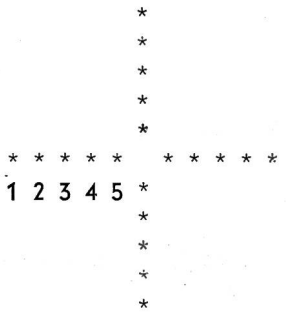
Conduite de la balle :

Les exercices sous forme d'estafettes permettent d'acquérir la sûreté tout en divertissant :

* * * * * ⟵ env. 20 m. ⟶ * * * * *
9 7 5 3 1 2 4 6 8 10

Le No 1 pousse la balle avec l'intérieur du pied, pas à pas, jusqu'au No 2, 2 jusqu'au 3 et ainsi de suite jusqu'à 10. Même exercice de l'intérieur g. et de l'extérieur dr., puis toutes les autres combinaisons. Important : la balle doit être poussée continuellement et non pas frappée. L'élève doit « ménager » la balle. Ensuite, placer des obstacles sur la piste pour former le slalom. Important : le corps penché en avant précède le mouvement des jambes.

La même estafette, mais en cercle : par ex. 4 équipes de 5 élèves :



Le No 1 conduit la balle autour du cercle de la façon convenue et la passe à 2 qui entre temps a pris sa place, et ainsi de suite jusqu'à 5. Des obstacles peuvent «agrémenter» le parcours.

L'arrêt (stoppage) de la balle :

Il faut ensuite démontrer comment une balle lancée contre une surface rigide (mur, paroi, etc.) rebondit avec violence, alors qu'elle est amortie (absorbée) par une toile tendue. Par cet exemple, l'élève saisit immédiatement de quelle façon il doit recevoir la balle en cédant légèrement et non la traiter durement. Exercice : position, 2 rangs de front, distance 6—8 m. Chaque élève d'un rang a une balle en mains et la lance à son partenaire à env. 30 cm. devant ses pieds. Le partenaire essaie de stopper sous l'avant du pied au moment où la balle va rebondir du sol, puis jet en retour. Important : observer attentivement la trajectoire de la balle ; lever légèrement le talon de la jambe d'appui ; plier au genou la jambe qui joue, la pointe du pied dirigée en haut ; sitôt le rebond abaisser la pointe du pied, couvrir légèrement la balle.

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

Estafettes :

```
* * * * * * * * * *
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
* * * * * * * * * *
* * * * * * * * * *   ←— 20 m —→
```

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).

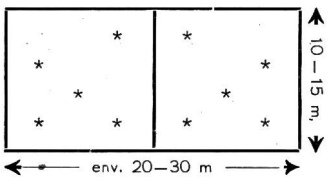
Lorsque les élèves ont bien compris ces exercices, la balle sera lancée par un partenaire dans différentes directions de façon à pouvoir exercer la reprise de la balle et sa conduite correcte.

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 maladroit 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'adversaire 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 ↑
                        |
O                  15—25 m.
                        |
***************      B ↓
```

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. Alterner. 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 faufilant, en feintant, 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 équipiers.

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.