

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	18 (1961)
<b>Heft:</b>	[3]
<b>Artikel:</b>	Le jardin de football
<b>Autor:</b>	Derwall, Jupp
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996519">https://doi.org/10.5169/seals-996519</a>

### 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:** 09.01.2026

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

# Le jardin de football

par Jupp Derwall

Note de la rédaction : Nous reproduisons, ci-après, un extrait du travail de diplôme de Jupp Derwall, candidat maître de sports de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport. Le thème qui lui fut imposé, dans le cadre de sa spécialité, portait sur la « construction de places de sport-Football ». Les jardins de jeu de football étant encore très rares dans les stades de football de nos clubs, nous avons jugé opportun et nécessaire de présenter, une fois, les agrès auxiliaires les plus adéquats pour l'apprentissage et la maîtrise de la technique du football dont l'importance n'est pas toujours appréciée à sa juste valeur.

## Introduction

Dans la vie sportive moderne, les notions de stratégie, tactique, technique, système et style sont des lieux communs pour les footballeurs. On connaît le verrou et le WM, on distingue la tactique raffinée d'une équipe, on sent la grande élaboration stratégique d'une équipe et pourtant, on n'attache souvent qu'assez peu d'importance à la technique.

Et pourtant la technique constitue l'élément de base sur lequel reposent tous les autres.

Pour apprendre la technique nous avons besoin, non seulement, de l'objet même du jeu, mais avant tout de moyens pratiques qui facilitent une initiation rapide. Les principaux agrès auxiliaires permettant d'atteindre ce but ainsi que leurs avantages sont énumérés et décrits dans les pages qui suivent.

## La potence

Cet agrès doit être aménagé, si possible, en tubes d'acier, avoir un hauteur suffisante et offrir assez de dégagement. Très souvent, pour des raisons d'économie, la potence est fixée au toit d'une tribune ou à un mur. Le manque de dégagement et le mauvais éclairage de telles installations les rendent peu recommandables. Il y a lieu d'éviter l'usage de poulies pour la suspension de la corde, car celle-ci en sort très

facilement et bloque l'installation. Pour fixer la balle à la corde on utilise de préférence une lanière de cuir en éliminant toutes pièces métalliques (crochets, mousquetons, etc.) qui pourraient être la cause de blessures.

La potence permet l'apprentissage, non seulement, du coup de tête, mais encore de toutes les passes avec le pied, les amortis et blocages de balles, de même que le renvoi de balles hautes avec le poing pour le gardien de but. C'est un partenaire idéal d'entraînement pour toute l'équipe.

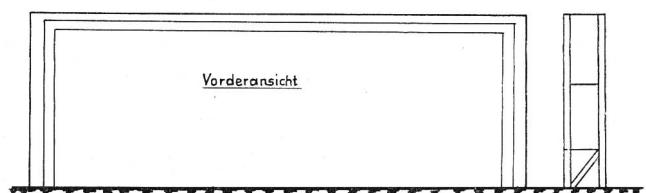
## La paroi de tir avec caisse à sable

Il s'agit d'une paroi parfaitement lisse fixée à des montants solidement ancrés au sol. La hauteur de la paroi est de 2,60 m. et sa longueur de 7,80 m. environ.

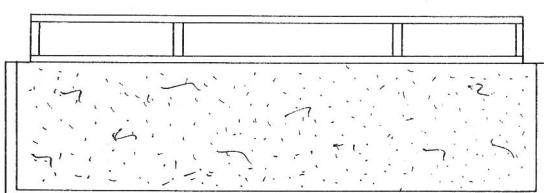
Seitenansicht = Vue de côté. Vorderansicht = Vue de face.

Grundriss - Coupe

Seitenansicht



Grundriss

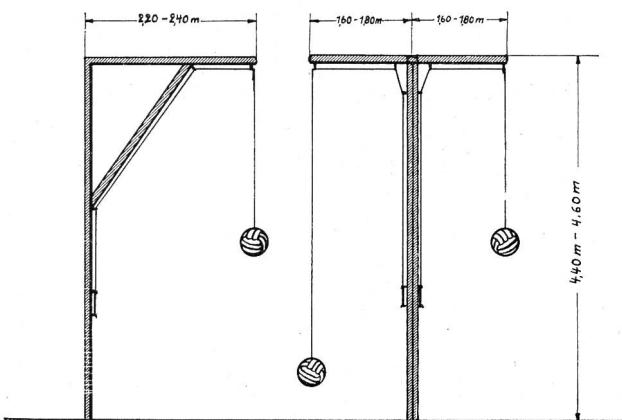


La caisse à sable placée devant la paroi doit mesurer environ 2,00 m. de large et 8,20 m. de long ; elle sert à l'entraînement du gardien de but.

La grandeur exacte d'un but de football sera dessinée à la couleur sur la paroi.

Le footballeur moderne doit avoir des réflexes très rapides et un coup d'œil parfaitement exercé. Il doit posséder le sens de la balle, savoir calculer ses rebonds et posséder une maîtrise totale de son corps. La paroi de tir est un excellent partenaire car il renvoie la balle dans la direction désirée ou non, et avec la vitesse voulue. L'œil s'habitue aux balles les plus rapides, le travail des pieds s'adapte et s'améliore en conséquence. L'habitude n'est-elle pas une seconde nature ?

On trouve, dans la plupart des clubs de tennis, une

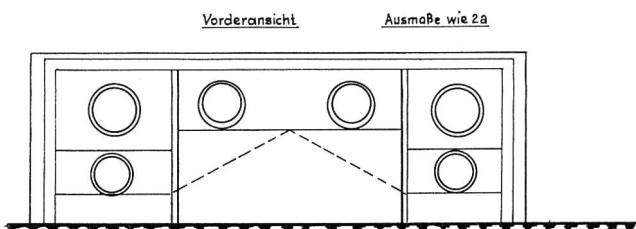


paroi d'entraînement ou d'exercices, pourquoi sont-elles si rares dans les clubs de football ?

La caisse à sable mentionnée ci-dessus offre une possibilité idéale d'entraînement pour le gardien de but. Il peut y exercer la sûreté de réception, la rapidité des réflexes, les sauts et plongeons. Il peut y effectuer les acrobaties les plus spectaculaires sans risquer de se blesser gravement, car le sol mou le réceptionne avec ménagement.

### La paroi de tir à trous

Il s'agit d'une paroi dans laquelle on a aménagé des trous, deux à droite et deux à gauche et deux dans la partie supérieure de la paroi. Le diamètre de ces trous ne doit pas être inférieur à 35 cm. et pas supérieur à 40 cm. car l'on sait qu'un ballon de football a un périmètre maximum de 71 cm. Le bord des trous doit être, en outre, peint en couleurs vives de manière à ce que le joueur les voit aisément et puisse viser avec le plus de précision possible. La paroi à trous offre la possibilité de s'exercer au tir de pré-



Vorderansicht = Vue de face. Ausmaße wie 2a = Dimensions comme 2a

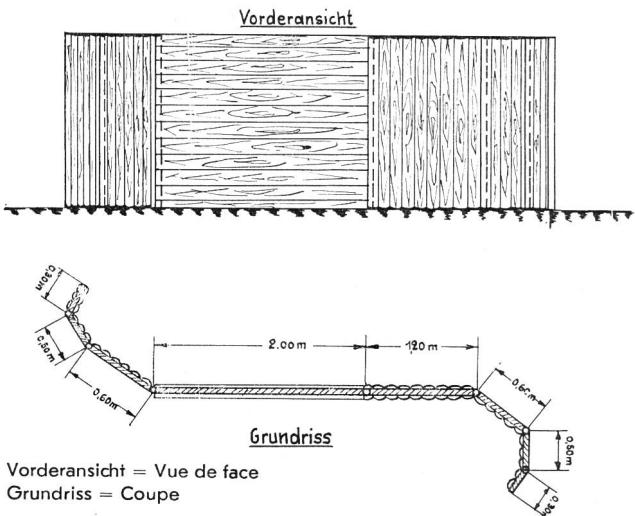
cision aussi bien avec les pieds qu'avec la tête, lentement ou rapidement. Les balles hautes à vitesse réduite et les « shots » rasants exigent un travail d'entraînement (notamment pour les avant) qui n'est que très rarement exécuté dans un programme général d'entraînement.

Sur cette paroi aussi, les dimensions exactes du but sont dessinées de manière à ce que les joueurs se familiarisent avec elles.

Ce qui est important c'est que le joueur s'efforce de tirer si possible dans le coin où le gardien de but a le moins de chance de pouvoir intercepter la balle et c'est la raison pour laquelle on renonce à faire des trous dans la partie centrale de la paroi où il se trouve généralement.

### Le paravent multiplans

Il s'agit d'une paroi composée d'un certain nombre de plans juxtaposés et revêtus de planches arrondies placées horizontalement ou verticalement. Cette paroi permet de s'entraîner à une grande variété de jeux et de courses et offre l'avantage que le joueur ne peut pas prévoir dans quelle direction va rebou-

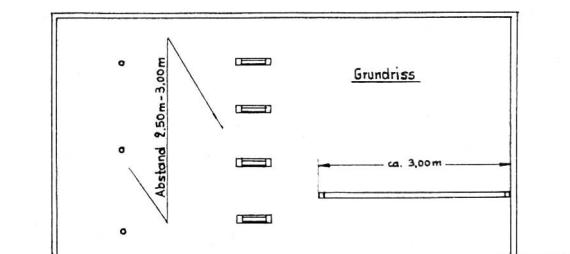
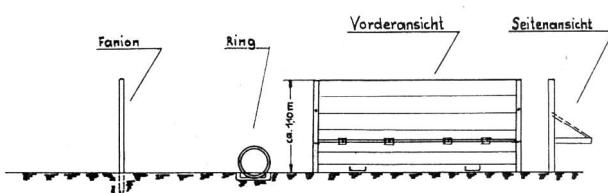


dir la balle. Les tirs peuvent être effectués perpendiculairement à la paroi ou dans les angles, après rotation. Les planches arrondies, garnissant horizontalement et verticalement la paroi, impriment à la balle des rebonds totalement inattendus, si bien qu'il est pratiquement impossible de maintenir un certain rythme de jeu contre cette paroi ; mais c'est précisément en cela que réside tout son intérêt, car il en résulte des balles que l'on ne peut intercepter, en compétition, qu'au prix d'efforts particuliers. Lorsque l'on a passé quelques heures face à cette paroi, elle devient vite l'agrès le plus apprécié, car il permet de réaliser tout ce que l'on peut que désirer dans l'entraînement habituel : des suites de passes comme elles se présentent en réalité dans la compétition. Cette paroi a, en outre, l'avantage qu'elle peut être utilisée des deux côtés. Elle devrait avoir les dimensions suivantes : environ 2,20 m. de haut et une longueur de 6,00 m. environ.

### La paroi demi-haute

La paroi demi-haute de 1,10 m. de haut et environ 3,00 m. de large sert à « travailler » des balles à mi-

Ring = Cercle. Vorderansicht = Vue de face.  
Seitenansicht = Vue de côté. Grundriss = Coupe.



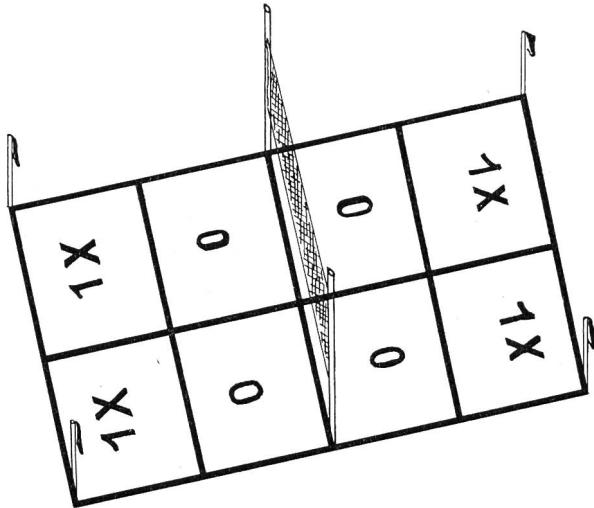
hauteur. Nous savons que les passes à hauteur de hanches et de poitrine sont difficiles à intercepter par l'adversaire, notamment si elles lui parviennent obliquement. La jambe ne peut être lancée assez rapidement en haut, le corps perd trop rapidement l'équilibre et le joueur court le risque de provoquer un « foul » avec les mains et les bras. C'est pour cela et pour acquérir la sûreté nécessaires du jeu de balles hautes que cette paroi constitue un précieux auxiliaire. La partie inférieur de la paroi est constituée d'un panneau horizontal mobile qui peut être relevé pour permettre l'entraînement des passes rasantes ; la hauteur de l'ouverture ne doit pas dépasser 50 cm.

Le cercle et le fanion placés à côté de la paroi servent à exercer la conduite de la balle, en slalom et en ligne droite ; le cercle sert, avant tout, à maintenir la balle sous contrôle. Faire passer la balle à travers le cercle, ni trop fort, ni trop lentement, la reprendre avec le pied et répéter l'opération. Les cercles, interchangeables, sont constitués par de vieilles roues de bicyclette fixées sur un support ordinaire de bicyclette.

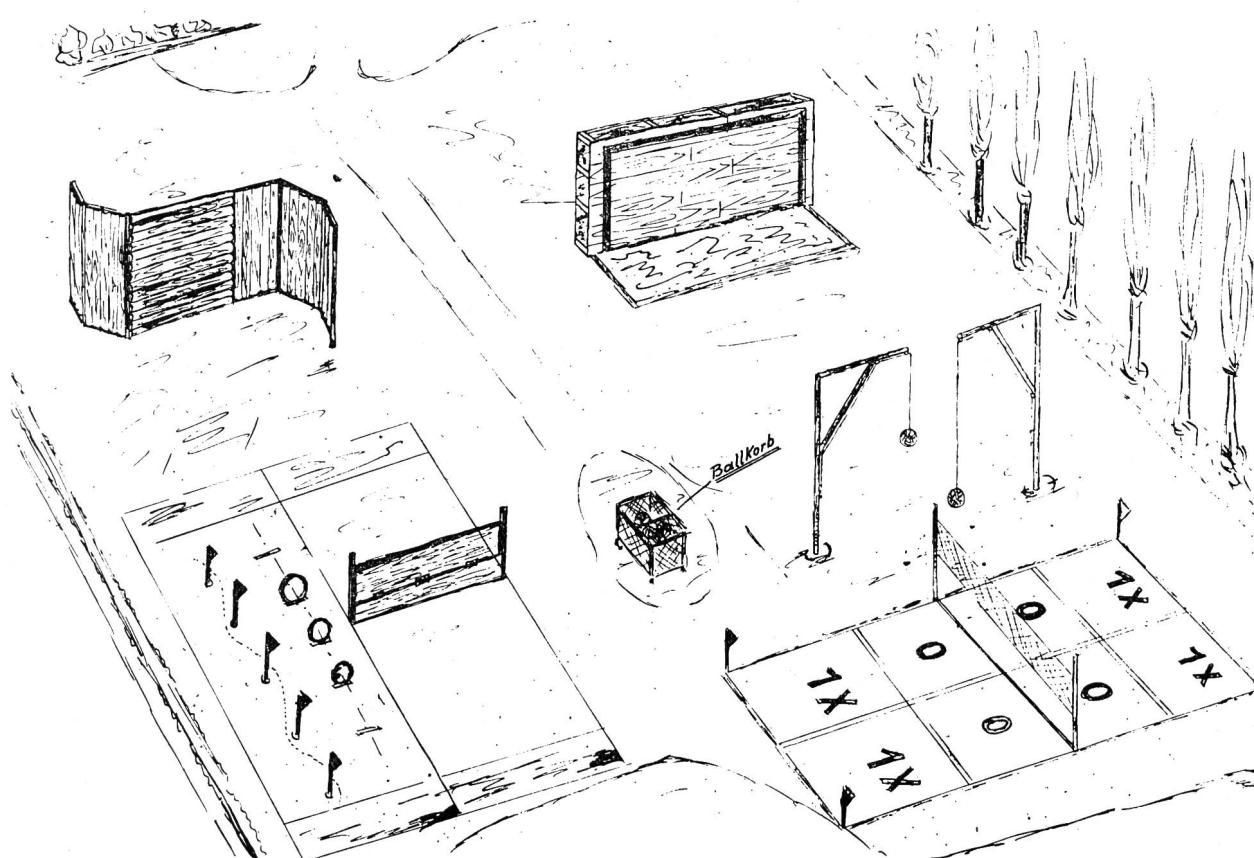
#### *Le terrain de jeu de tennis-football*

Le tennis-football est un des jeux les plus appréciés du footballeur. On peut y mettre en pratique tout ce que l'on a appris avec les autres agrès auxiliaires.

Jeu de tête, volée, demi-volée, balles à mi-hauteur, balles coupées. Des balles directes ou indirectes sont servies à l'adversaire et celui-ci essaye de les stopper et de contrer. Les chiffres marqués dans les divers secteurs indiquent combien de fois la balle peut rebondir dans chacun d'eux. On joue à 4 ou à 6 joueurs



et les places sont constamment changées. Le tennis-football peut être pratiqué avec des règles simples, comme exercice de retour au calme, après un sévère entraînement.



## Conclusion

On sait, depuis longtemps déjà, qu'une bonne technique libère le joueur de la balle ; elle est la condition indispensable à la réalisation des décisions tactiques. Durant les championnats, les matches se suivent à un rythme si précipité qu'il ne reste malheureusement que fort peu de temps pour développer le sens de la balle. Le travail de mise en conditions et le travail d'équipe occupent totalement les quelques heures d'entraînement disponibles si bien qu'il n'y a plus de temps pour le travail de détail. Rares sont les joueurs qui possèdent une technique parfaite de la balle. Une bonne technique constitue le fondement du succès dans le jeu de football ; c'est à l'entraîneur qu'il appartient de l'exercer et de l'améliorer ; c'est parfois un travail assez fastidieux et lorsque l'on pense à la quantité de joueurs qui ne sont capables de jouer que d'un seul pied, on se

rend compte qu'il y a encore un travail énorme à effectuer. On se plaint souvent de la mauvaise préparation de nos joueurs et l'on croit que c'est le système qui en est responsable. Cette conception est fausse ; c'est tout en bas qu'il faut commencer, à savoir par le perfectionnement du sens de la balle depuis l'âge le plus tendre. Le joueur n'aura jamais trop l'occasion de travailler avec la balle et c'est pourquoi les clubs ont un urgent besoin de moyens auxiliaires et d'agrès qui leur permettent d'améliorer la technique et de préparer efficacement les joueurs aux dures exigences de la compétition.

Il n'est pas nécessaire de disposer d'un jardin de football aussi complet, mais il doit être possible, à chaque club, de compléter leurs installations d'entraînement par l'adjonction de quelques-uns des agrès mentionnés ci-dessus.

Adaptation française de Fr. Pellaud.

## Le cours central de moniteurs des cours cant. de rép. de l'EPGS

Du 10 au 12 février s'est déroulé à Macolin, sous la direction de Kaspar Wolf, chef de cours et de MM. André Metzener, H. Rüegsegger, J. Studer, A. Scheurer et W. Weiss, le cours central annuel des moniteurs de cours cantonaux de répétition

Le 10 février à 21.00 heures 90 moniteurs EPGS de toute la Suisse se retrouvent dans le hall du bâtiment principal de notre chère Ecole de Macolin, où notre ami Kaspar souhaite la bienvenue à chacun. Après l'ouverture du cours, les groupes sont constitués et les questions administratives sont rapidement réglées de telle manière que chacun puisse se coucher assez tôt afin d'être en pleine forme pour le travail du lendemain.

La journée du samedi débute par une introduction aux divers thèmes de travail, selon la formule du circuit qui nous est enseignée et démontrée. Voici un exemple de circuit-training et sa décomposition :

1<sup>er</sup> stade : Apprentissage des mouvements, de la technique et d'exercice ;

2<sup>ème</sup> stade : Détermination du nombre de répétitions (la durée de l'exécution peut varier de 30 secondes à 1 minute, avec 30 secondes de pause entre les divers exercices.)

3<sup>ème</sup> stade : Comparaison entre le temps du début avec le temps idéal.

4<sup>ème</sup> stade : Augmentation du poids et du nombre de répétitions, à volonté.

Ce circuit peut être répété selon le but que le moniteur désire atteindre, à savoir : développer la force ou augmenter l'endurance.

Après la théorie, ce fut la pratique en salle et nous nous rendons bien vite compte que ces exercices, tout en étant amusants, exigent pas mal d'efforts et de souffle, mais l'on constate aussi qu'avec de l'entraînement il est possible de réaliser rapidement de grands progrès, tant en ce qui concerne la force que l'endurance.

Les exercices de force avec haltères et chambres à air de bicyclettes ont été également démontrés par le spécialiste Armin Scheurer. Ces exercices simples et effi-

caces seront certainement accueillis avec satisfaction et adoptés par nos moniteurs, pour le plus grand bien de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports.

C'est avec plaisir également que nous avons écouté les paroles d'encouragement que Monsieur le Directeur Hirt tint à nous adresser personnellement.

Quant à nos conférenciers, MM. Heimann, écrivain à Berne et W. Perret de l'Office des mineurs de Neuchâtel, ils nous ont entretenus, avec une grande compétence, des problèmes que pose la jeunesse moderne, des observations et réflexions que leur vaut leur longue expérience, et nous avons compris que nous pouvons aussi aider les jeunes avec lesquels nous sommes en contact direct par le sport et développer ainsi, chez eux, un esprit sain dans un corps sain.

Revenant au travail pratique, nous avons, en fin d'après-midi, exercé un circuit composé d'exercices de sauts, de jets, de lancers, de grimper et d'exercices à mains libres, répété plusieurs fois. Aussi, après cette épuisante séance, est-ce avec une extrême satisfaction que nous avons goûté aux bienfaits de la douche et de la sauna préparées à notre intention.

Dimanche matin, après la messe et le culte, nous avons eu le privilège d'assister à la projection de séquences de films des Jeux olympiques de Rome dans lesquelles Toni Nett sut mettre en valeur la préparation technique des athlètes ; leur puissance et leurs exploits nous laissent bien quelque peu songeurs.

Mais le temps passe très rapidement à Macolin et après avoir effectué un match de handball fort disputé, à l'issue duquel rouges et bleus s'en retournèrent dos à dos, fatigués mais heureux, il fallut songer au départ. Nous avons eu le grand plaisir d'avoir parmi nous, pendant quelques heures, le chef de l'EPGS, Willy Rätz et nous voulons espérer qu'il se remettra bien rapidement du petit accident dont il fut victime. Après la remise, à chaque participant, du très joli insigne de moniteur EPGS, nous prîmes congé de Macolin non sans avoir remercié une fois encore bien chaleureusement tous ceux qui se dévouèrent pour notre instruction et pour la belle cause de l'éducation physique et morale de notre jeunesse.

R. Rapin