

# FooBaSKILL

**Au service du  
football**



«

*Celui qui ne  
s'intéresse  
qu'au football  
ne connaît pas  
le football.»*

José Mourinho\*



WATCH THIS  
FooBaSKILL  
VIDEO!



# Inspirons-nous des autres sports pour un football plus créatif et ludique.



**Claude Voegele**

15 ans d'expérience dans le football d'élite, expert J+S Football, professeur d'éducation physique

Ce document s'adresse aux femmes et aux hommes qui s'intéressent au football. Pour faciliter la lecture, nous ne faisons référence dans ce texte qu'à la forme masculine, qui désigne toutefois aussi bien les joueuses que les joueurs.

Dans ce document, nous allons vous montrer comment le FooBaSKILL peut vous aider à augmenter le potentiel de vos joueurs. Grâce à ce sport innovant, qui combine le football et le basket-ball, des compétences comme la flexibilité cognitive, la créativité, la coordination et la force mentale sont portées à un niveau supérieur.

## Te sens-tu prêt à découvrir la part de football qui se cache dans le FooBaSKILL?

Essaie cette nouvelle discipline et tu auras vite fait de constater l'enthousiasme de tes joueurs. Comme Antoine Griezmann, de nombreux footballeurs sont aussi fans de basket. La pratique d'un autre sport permet de développer les savoir-faire utiles à la progression des comportements (actions adaptées au contexte) tout en développant leur capacité de création.

**N'hésite pas à casser la routine de ton équipe.** Si les Spurs de Tottenham avec des stars comme Gareth Bale, s'adonnent à des tournois de basket, plus rien ne s'oppose à réserver de belles surprises à tes joueurs.

Rejoins Victor Frade, professeur des sciences du sport à l'université de Porto, pour qui



*en sport collectif, la fatigue n'affecte pas tant les muscles mais le système nerveux central et tous ses centres cognitifs qui sont à la base de la perception et de la prise de décision.»*

Pierre Escofet, Le Temps, 2016

En ajoutant à ton puzzle le FooBaSKILL, tu permettras à tes joueurs de vivre de nouvelles situations dans un contexte complètement différent. Tes joueurs devront continuellement répondre aux problématiques technico-tactiques suscitées par la dualité permanente de ce sport qui se joue avec les mains d'un côté du terrain et avec les pieds de l'autre ! Alors que d'autres méthodes de stimulations mentales demandent aux joueurs de quitter le terrain, le FooBaSKILL leur permet de vivre une expérience novatrice et constructive à l'endroit même où se déroule la séance d'entraînement.

**Ce document, principalement dédié aux entraîneurs de football**, présente une méthode progressive pour la réussite de l'introduction du FooBaSKILL dans l'entraînement :

- Découvre l'activité avec le **niveau de base**.
- Transite par le **niveau intermédiaire** qui te rapprochera des principes de jeu du football.
- Et finalement, pratique le **niveau expert** qui fera émerger tout le potentiel cognitif de tes joueurs.

En pratiquant ce jeu, tu vas rapidement découvrir les joueurs de ton équipe qui sont déjà prêts à lire le jeu et à s'y adapter rapidement, un point commun avec les joueurs de haut niveau ! Tu vas pouvoir créer les meilleures conditions possibles pour aider les autres à y parvenir également.



# L'expérience polysportive stimule la capacité d'adaptation de tes joueurs.

En pleine période de construction motrice, il est très important de proposer de nouveaux challenges, de nouvelles expériences motrices à tes joueurs : variété, nouveauté, liberté et adaptabilité ! Le tout, sans totalement quitter ce qu'ils pratiquent déjà, puisque le football est toujours présent. Voilà pourquoi le FooBaSKILL se veut novateur : il combine votre sport favori à un sport autorisant les mains, le basketball. Cette combinaison essentielle permet aux joueurs de mieux ressentir l'importance d'une équilibration complémentaire du haut du corps par rapport à l'équilibre généré par le bas du corps. Mais cela ne s'arrête pas là !

***Les phases de transitions entre les deux sports sont multiples et rapides, poussant le joueur à se réadapter sans cesse pour mieux comprendre ce qui se passe.***

Dans sa recherche perpétuelle de solutions, le joueur est amené à mobiliser rapidement des ressources émotionnelles, perceptives, décisionnelles et bien entendu motrices.

La première fois que les joueurs essaient ce nouveau jeu, il peut être vécu comme très intense au niveau cognitif. De ce fait, la fatigue mentale et la sensation d'incompétence peuvent démotiver certains, ce

qui les amènera naturellement à se poser la question du « pourquoi ? » de cette activité. En conséquence, un autre groupe de joueurs, plus disponibles cognitivement, entraînera ses coéquipiers en expliquant et en répétant les « logiques » spécifiques du FooBaSKILL. Lorsque les joueurs commencent à se poser les questions adaptées à ce jeu, leur cerveau trouve des solutions aux nouveaux problèmes posés. En quittant le conformisme du football, tu as permis à tes joueurs de vivre une nouvelle expérience enrichissante. D'un état apparent de désordre, ton groupe essaie de recréer une situation ordonnée et codifiée leur permettant de mieux communiquer. En réitérant l'activité à plusieurs reprises, tu donneras à chacun la chance de se perfectionner et tu permettras aux plus disponibles d'être libres ; libres de créer et de s'exprimer en tout liberté ! Tes joueurs ne subiront plus l'activité, ils en deviendront les acteurs à part entière. C'est dans ce contexte qu'il te sera peut-être possible de découvrir des aspects insoupçonnés concernant le potentiel des joueurs dont tu te serais déjà fait une autre opinion.

La pratique régulière du FooBaSKILL permettra à tes joueurs d'améliorer globalement leur capacité de coordination, et ce, de manière ludique et créative. Ils vont également rapidement progresser avec leurs « fonctions exécutives », en apprenant à



**Au début, ce qui nous intéresse, c'est la diversité et non la recherche de maîtrise immédiate. Sois donc patient et pratique le jeu à plusieurs reprises sur des courtes durées, afin de familiariser les joueurs aux nouvelles conditions et règles.**

s'adapter à de nouvelles situations de jeu. En améliorant leur flexibilité cognitive, ils prendront des décisions mieux adaptées, seront créatif et si besoin, capable d'inhiber des automatismes inadéquats. Ces capacités sont primordiales afin de créer des joueurs complets, prêts à évoluer à leur prochain niveau d'expression.

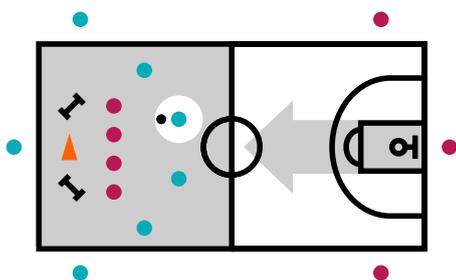
# La compréhension du jeu offensif et défensif est au cœur de l'activité.

Si la finalité du premier niveau était de construire des joueurs actifs, dans le niveau suivant, il est important de maintenir cette capacité à ne pas subir le jeu, le tout en essayant de trouver des similitudes avec les principes de jeu du football. Dès le moment où deux équipes se mettent en opposition, il devient important de développer des principes tactiques qui appartiennent aux fondamentaux du jeu ; comment attaquer et comment défendre.

La recherche de maîtrise de l'environnement en optimisant le placement des coéquipiers par rapport aux adversaires (rapports des forces numériques) est souvent un élément décisif.

Dès le franchissement de la ligne médiane, la présence et l'utilisation des appuis permet de créer des situations de surnombre (cf. image1).

Image 1  
7 ● vs 4 ●



Pour que cette supériorité numérique puisse apporter un réel avantage, il apparaît nécessaire que la supériorité « situationnelle » (créer de l'espace avec possibilités de passes, cf. Image 2) soit créée et qu'il ne s'agisse pas simplement d'un surnombre (cf. Image 3).

Image 2  
7 ● vs 4 ●

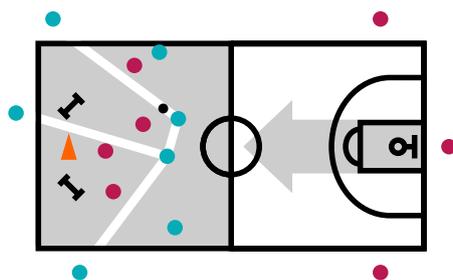
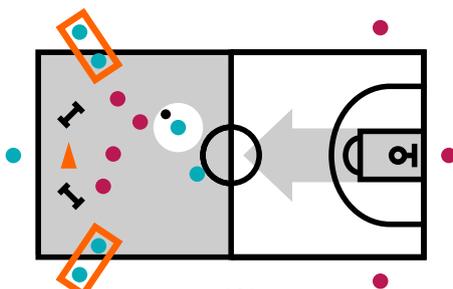


Image 3  
5 ● vs 4 ●



Le surnombre doit impérativement apporter une réelle plus-value à la situation : jouer un 2 contre 1, un 7 contre 4, fixer l'adversaire, l'éliminer et marquer ! Voilà pourquoi la recherche de maîtrise l'espace-temps devient un élément clé.

Activement percevoir, afin de connaître à tout moment son contexte, c'est savoir se placer juste et de manière équilibrée afin que l'utilisation de l'espace et de l'énergie soit optimale.

Les principes tactiques ne se limitent bien entendu pas à des principes offensifs. La manière de défendre fait également partie des tâches que tes joueurs auront à effectuer. Quelle stratégie faudra-t-il adopter ? Presser ou se replier ? En fonction des situations, tes joueurs seront amenés à défendre un seul but axial (basketball), alors que lors de la 2<sup>e</sup> mi-temps, ils doivent défendre un cône centrale et deux buts, dans lesquels il est même possible de marquer dans les deux sens (football). La prise d'informations et la création de stratégies défensives deviennent dès lors réellement stimulantes pour les joueurs de FooBaSKILL.

Quoi de plus beau que de pouvoir développer, améliorer et contrôler les principes de jeu offensifs et défensifs, en pratiquant une autre activité complémentaire !

# « Un coach t'apprend comment penser, pas quoi penser ! » Phil Jackson

Les différentes phases d'acquisitions du FooBaSKILL sont derrière vous. Les règles sont maîtrisées et ton équipe est prête à performer. Fini les incompréhensions et les malentendus, tes joueurs arrivent à discerner l'essentiel du superficiel, leurs mouvements sont combinés et portent sur la réalisation d'un objectif commun. Le jeu devient fluide et rapide, les actions sont élégantes, voire fascinantes. Après avoir laissé tes joueurs prendre confiance, tu peux intervenir dans le déroulement de l'activité.

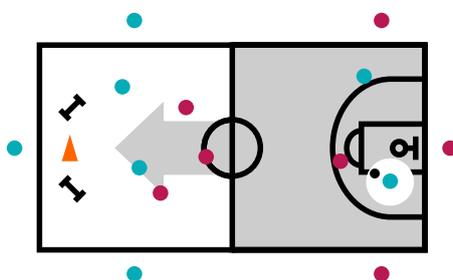
**À toi de varier le règlement à ta guise afin de revisiter des situations tactiques sous d'autres formes. Avec sa ligne médiane, le FooBaSKILL devient ainsi un jeu « caméléon », modulable à ta guise.**

Ci-dessous, nous allons te présenter quelques situations afin d'imager nos propos :

### **Sortie du ballon à 2 contre 1 ou 3 contre 2**

Après un point marqué au basket-ball ou une perte de balle offensive, il est possible de déterminer le nombre de défenseurs autorisés à presser dans la zone (1 défenseur dans notre exemple, cf. Image 4).

Image 4  
2 ● vs 1 ●



Demande ensuite à tes joueurs en possession du ballon de l'amener idéalement dans la « zone football » sans effectuer de passe vers l'avant (attaque placée), afin de venir apporter un surnombre. En partant depuis l'arrière, en utilisant l'espace de manière optimale et en éliminant des adversaires, il est possible de créer un avantage dans un nouvel espace. Voilà des enjeux essentiels qui te sont facilement accessibles grâce au FooBaSKILL.

A toi à présent de mesurer leur maîtrise du jeu, afin de challenger leur capacité à s'adapter à de nouvelles situations.



**Le « côté basket » est idéal, car il permet de jouer avec les mains et ainsi de faciliter la manipulation du ballon et réduire le stress des joueurs qui cherchent encore à développer leurs habiletés balle au pied.**

### **Un avis d'expert**

Bertrand Théraulaz, biologiste et maître de sport, co-fondateur de l'approche ActionTypes® et auteur de « La Bible des Préférences Motrices ». Conseiller auprès de l'équipe nationale Suisse de football masculine depuis 2017. 20 ans d'expérience dans le volleyball de haut niveau (clubs et équipes nationales) et entraîneur de sport d'élite diplômé SwissOlympic.

Liens vers l'interview

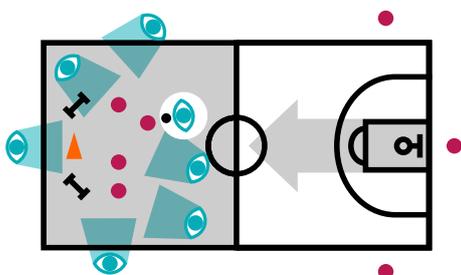




### **Intentions de jeu et orientation du corps** (cf. Image 5)

Fixer l'adversaire d'un côté, le surprendre de l'autre ! Voilà une idée pour contourner le bloc adverse. Pour y parvenir, il est capital de jouer vite. Pour jouer vite, il faut aussi être orienté et s'intéresser à la suite de l'action. La capacité d'anticiper la succession du jeu (passes possibles) et de se placer correctement en fonction de la situation de jeu, pour une action réussie, devient dès lors une compétence indispensable, que ce soit aussi bien du « côté basketball » que du « côté football ».

Image 5  
7 ● vs 4 ●



### **Effets de surprise et de créativité**

Le FooBaSKILL est un jeu qui génère une multitude de transitions amenant beaucoup de situations d'attaque. Ces variations permettent aux joueurs de vivre énormément de situations riches en différences, soldées par de la réussite ou par la recherche d'une meilleure décision. Il devient par conséquent fort intéressant d'analyser les stratégies défensives de l'adversaire et d'essayer de trouver des « contre-pieds » qui les pousseront à multiplier les erreurs. Si l'adversaire ferme les côtés, on le surprendra dans l'axe. Si l'adversaire exerce un grand pressing, on va aller le chercher dans la verticalité, etc...

Les joueurs deviennent plus que des acteurs. Ils se découvrent une nouvelle passion pour la stratégie, la réflexion et l'analyse, ils savent à présent comment penser et comment transformer leurs intentions en actions concrètes !

Pars à la rencontre du FooBaSKILL et de sa pratique grâce au lien de la revue Mobilesport – OFSPO (l'Office fédéral du Sport en Suisse).



[foobaskill.fr](http://foobaskill.fr)

[pquaceci@foobaskill.fr](mailto:pquaceci@foobaskill.fr)

[@foobaskill passion](#)   

### **Impressum**

Editeur: FooBaSKILL, SKILL Sports Sàrl, Lausanne

Auteur: Claude VOEGELE

Rédaction: Pascal ROSERENS

Dessins et layout: Rea CHRIST / reachrist.com

Photo: Karlla Araújo ROSERENS

Remerciements: Bertrand THÉRAULAZ (ActionTypes®), Nicolas FALCONNIER

### **Bibliographie**

ESCOFET, P. (2016). En football, la tête d'abord, les muscles après. Le Temps, 22.11.2016 [www.letemps.ch/sport/football-tete-dabord-muscles-apres](http://www.letemps.ch/sport/football-tete-dabord-muscles-apres)

GRÉHAIGNE, J-F., NADEAU, L., L'enseignement et l'apprentissage de la tactique en sports collectifs : des précurseurs oubliés aux perspectives actuelles, eJRIEPS (en ligne), 35 | 2015.

GOURBEYRE, J., PINSON, P., dossier intitulé, La Transdisciplinarité au service du football, Quand les autres sports nous inspirent paru dans le magazine « Vestiaires », La revue des éducateurs, n°92 jan-fév. 2020

WELCH, B., What is football intelligence and can players develop it?, The Guardian Sport Network, 22.12.2020.

