

# SETTORE TECNICO



## CORSO PER ALLENATORE PROFESSIONISTA DI 1° CATEGORIA - UEFA PRO

***“Apprendre à jouer « dans le futur », l’aspect  
cognitivo-moteur au service du football”***

**Relatore: Felice Accame**

**Candidato: Vincent Cavin**

**Saison 2022-2023**

# SOMMAIRE

<b>1</b>	<b>INTRODUCTION</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>DÉFINITION DE LA PASSE</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>UNE COMPARAISON AVEC LE FOOTBALL AMÉRICAIN</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>LES FACTEURS QUI PEUVENT INFLUENCER LE CHOIX D'UNE PASSE</b>	<b>16</b>
<b>4.1</b>	<b>LES FACTEURS INTRINSÈQUES</b>	<b>16</b>
4.1.1	LES FACTEURS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES	16
4.1.2	LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES / MENTAUX	22
4.1.3	L'ÉNERGIE / LA FATIGUE	22
<b>4.2</b>	<b>LES FACTEURS EXTRINSÈQUES</b>	<b>22</b>
4.2.1	L'ORIGINE ET LA CULTURE DU JOUEUR	22
4.2.2	L'INFLUENCE DU COACH	23
4.2.3	LE NIVEAU D'IMPLICATION DANS L'EXÉCUTION DE LA TÂCHE	23
4.2.4	LA PRESSION DE L'ENVIRONNEMENT / DES STATISTIQUES	24
4.2.5	LA POSITION SUR LE TERRAIN	24
4.2.6	LE CONCEPT D'AFFORDANCE (SOCIALE)	25
4.2.7	LES CONDITIONS DE JEU	25
<b>4.3</b>	<b>LES FACTEURS INTRINSÈQUES ET EXTRINSÈQUES</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>PASSE RÉUSSIE/RATÉE : PROBLÈME AUTOUR DES CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<b>26</b>
<b>6</b>	<b>LES TYPES D'ERREURS QUI INFLUENCENT LA BONNE RÉALISATION D'UNE PASSE.</b>	<b>28</b>
<b>6.1</b>	<b>LES ERREURS FACTUELLES (INDIVIDUELLES)</b>	<b>28</b>
6.1.1	L'ERREUR À DOMINANTE TECHNIQUE / MOTRICE	29
6.1.2	L'ERREUR À DOMINANTE COGNITIVE / CONCEPTUELLE	29
6.1.3	L'ERREUR À DOMINANTE COGNITIVO-MOTRICE	29
<b>6.2</b>	<b>L'ERREUR COLLECTIVE OU PARTAGÉE</b>	<b>30</b>

<b>7</b>	<b>L'ANALYSE DÉTAILLÉE DE L'ERREUR COGNITIVO-MOTRICE</b>	<b>31</b>
7.1	ETUDE PRÉALABLE	31
7.2	ERREUR COGNITIVO-MOTRICE : ASPECTS THÉORIQUES	35
7.3	ERREUR COGNITIVO-MOTRICE : ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES	36
<b>8</b>	<b>RÉFLEXION SUR LE CONTENU DE NOS ENTRAÎNEMENTS</b>	<b>43</b>
8.1	RÉSULTATS D'UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LE TIMING DES PASSES	43
8.2	RÉFLEXION SUR L'APPLICATION DES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SUR LE TERRAIN	46
8.2.1	RÉALITÉ DU JEU ET PROPOSITIONS DE SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT	46
8.2.2	SITUATIONS RÉALISTES D'ENTRAÎNEMENT MAIS COACHING DÉFICIENT	50
<b>9</b>	<b>PROPOSITION D'EXERCICES PERMETTANT DE TRAVAILLER « LE JEU DANS LE FUTUR »</b>	<b>52</b>
9.1	POSSESSION DE BALLE ET ESPACE TRÈS RÉDUIT	52
9.2	POSSESSION DE BALLE ET ESPACE RÉDUIT	55
9.3	FORME JOUÉE ET ESPACE RÉDUIT	56
9.4	FORME SPÉCIFIQUE	57
9.5	PERSPECTIVES DE TRAVAIL DES PASSES DANS LE FUTUR	59
<b>10</b>	<b>CONCLUSION</b>	<b>60</b>
<b>11</b>	<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>61</b>
<b>12</b>	<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>62</b>

# 1 Introduction

Une des bases du football consiste à passer le ballon entre les joueurs d'une même équipe. La transmission du ballon est facile lorsque les joueurs sont statiques, mais ceci se complique énormément durant le jeu, qui de nature est dynamique.

Régulièrement, lors d'un match de football, nous jugeons certaines « mauvaises passes » comme des erreurs techniques. Il s'agit de passes mal dosées, trop courtes ou trop longues. Le joueur auquel cette passe est destinée doit freiner sa course ou changer sa trajectoire. Ces passes ne respectent pas le rythme de l'action, et la fluidité du jeu en est altérée.

## **Est-ce vraiment un problème technique dans la majorité des cas ?**

En me confrontant avec des joueurs professionnels sur ce sujet, j'ai très vite émis l'hypothèse qu'il ne s'agissait pas d'un problème technique. La preuve en est que si je demande à un joueur professionnel de faire ces mêmes passes dans un exercice technique en indiquant clairement où doit arriver le ballon, celui-ci arrivera au maximum à 1 ou 2 mètres de sa cible. En revanche, les joueurs interrogés reconnaissent souvent la difficulté d'effectuer ces passes en situation de match sans pour autant réussir à en expliquer le motif.

Il s'agit donc d'un problème plus complexe qui implique la lecture de la situation, la compréhension de la dynamique de l'action et la réalisation d'une réponse technicotactique adaptée. Dans le football, le joueur est souvent amené à devoir transformer une information de jeu en une action de jeu (passe, tir, ou mouvement). Cette transformation fait appel à la dimension cognitive et a été appelée « performance cognitive et motrice (CMP) »<sup>1</sup>. Il s'agit de la capacité à utiliser rapidement les informations sensorielles et à les transférer en une production motrice efficace.

## **Nous voici donc au cœur du processus cognitif.**

---

*1 Hicheur, H., Chauvin, A., Chassot, S., Cheneviere, X., Taube, W., Effects of age on the soccer-specific cognitive-motor performance of elite young soccer players: Comparison between objective measurements and coaches' evaluation., PLoS ONE, 12(9): e0185460, 1-20 (2017)*

Ces dernières années, l'aspect cognitif est devenu un thème extrêmement important dans l'entraînement du football.

Dans le cas du problème énoncé ci-dessus (les passes qui ne respectent pas le rythme de l'action), l'accent devrait être mis sur la qualité de la prise d'informations et de l'anticipation. J'appelle cela « **jouer dans le futur** », terminologie que je vais utiliser dans le reste de mon travail. Il s'agit donc d'effectuer une passe qui arrivera avec le bon timing dans la course du joueur destinataire de la passe. Le joueur en possession devra donc anticiper la position « future » de son coéquipier afin d'effectuer la passe correcte.

En regardant donc un match de football d'un autre œil, on peut observer que beaucoup d'actions comportent de telles passes et que, finalement, une grosse marge de progression existe même dans le football de haut niveau.

Lors du quatrième module de cours UEFA pro 2022-2023, Marcelo Bielsa a également exprimé l'importance de cet aspect à ses yeux. Selon lui, la clé pour une équipe de football est d'avoir un timing parfait entre les passes des joueurs avec le ballon et les courses des joueurs sans ballon. Ceci renforce mon désir d'approfondir ce thème.

Par ailleurs, les propositions d'entraînements dans ce domaine sont vraiment pauvres. Le développement de l'aspect cognitif est souvent limité au travail de la vitesse de réaction des joueurs à la suite d'un stimulus (il y a une explosion de ventes de systèmes avec des couleurs, des lumières ou des sons). Nous y reviendrons plus tard dans ce travail, en distinguant notamment les différentes possibilités d'entraînement qui peuvent être développées.

Je vais tenter d'expliquer dans mon travail les raisons pour lesquelles ces passes ont beaucoup de difficulté à être réalisées de manière optimale. Je vais également proposer quelques idées qui pourraient nous permettre d'évoluer dans ce domaine.

## 2 Définition de la passe

Le football est un jeu collectif d'échanges du ballon entre partenaires d'une même équipe.

**La passe peut être définie comme l'unité de base du jeu: elle est au service du jeu !**

Il y a une variété de passes quasiment infinie. Elle peut être effectuée à 360 degrés (direction), en l'air ou au sol, de différentes distances et intensités (dosage), et suivant différentes formes de trajectoires (en cloche, rectiligne...).

Elles peuvent être utilisées pour préserver un équilibre ou pour créer un déséquilibre.

L'équilibre peut être représenté par la conservation et la possession du ballon, dans un style de jeu généralement plus construit et horizontal. Grâce au contrôle du ballon, une équipe peut préparer ses actions offensives, décider du rythme du match ou encore orienter ou attirer l'équipe adverse dans une certaine zone du terrain pour en tirer un avantage.

La création d'un déséquilibre correspond plus à un jeu vertical ou à un changement de jeu que nous pouvons observer lors de transitions rapides entre la phase de défense et celle d'attaque. Un déséquilibre peut également être créé lors d'attaques-surprise de la profondeur du terrain à la suite d'une phase de possession. Ces passes permettent généralement d'éliminer des adversaires (casser des lignes) et projettent l'équipe en possession du ballon dans des zones favorables afin de conclure leurs actions offensives.

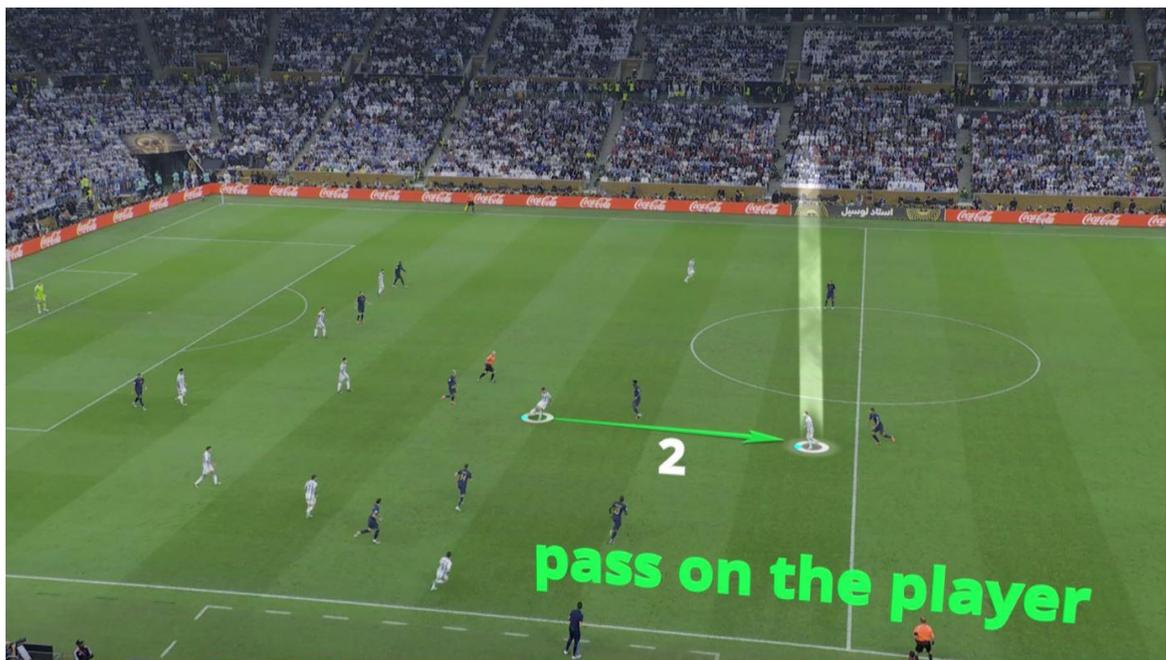
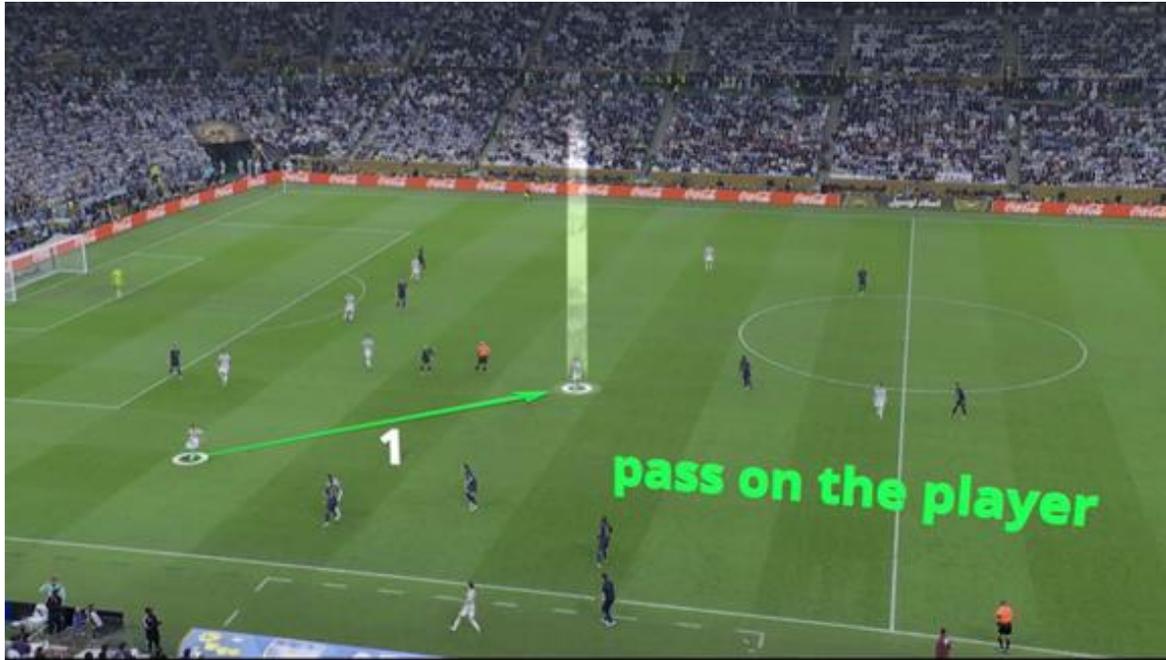
La passe est une action généralement à 2, mais peut également devenir une action à trois lors de l'utilisation de la déviation par exemple. Il s'agit donc d'une action coordonnée entre plusieurs acteurs, et la précision de cette coordination est déterminante dans la réussite de ce geste technico-tactique.

Une passe peut être jouée dans les pieds, « sur le joueur », ou alors dans un espace encore vide qui va être « attaqué » par un joueur en mouvement (**ce que j'appelle « jouer dans le futur »**).

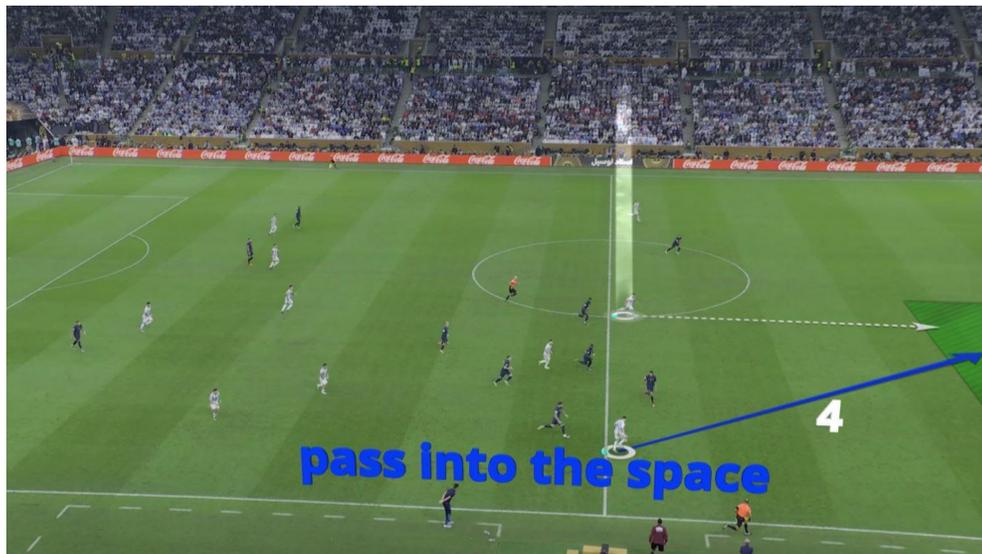
Ces deux styles de passes peuvent être utilisés simultanément lors de la possession ou lors d'un déséquilibre. Le deuxième but de l'Argentine lors de la finale de la coupe du monde au Qatar est l'exemple parfait pour illustrer cela.

## Séquence des passes : 2-0 (Argentine - France) Finale Qatar 2022

*Passes dans les pieds du joueur :*



Passes « dans le futur » :



Il est également important de parler du « langage » de la passe. Grâce à cette dernière, le joueur qui l'effectue peut communiquer des informations importantes au joueur qui la reçoit ; une sorte de langage non-verbal qui peut être utilisé lorsque le niveau de réalisation est extrêmement élevé. La force et la direction données au ballon peuvent être des invitations à enchaîner l'action offensive d'une manière ou d'une autre (exemple : si un joueur joue le ballon sur le côté droit de son partenaire, cela signifie que ce dernier peut s'orienter sur ce côté pour éliminer son adversaire qui anticiperait plutôt de l'autre côté). Bien entendu, les compétences des joueurs doivent être élevées afin de pouvoir utiliser ce style de communication. Il est nécessaire d'expliquer et de travailler cela dès le plus jeune âge dans la formation pour habituer les jeunes à porter une grande attention au « pourquoi » de leurs actions. Prendre conscience qu'une passe peut avoir une telle importance permet déjà une amélioration dans les prochaines exécutions.

Dans mon travail, je vais énumérer et définir les différents types de passes, leurs caractéristiques, leurs influences possibles et les erreurs qui peuvent être commises lors de leur réalisation.

Je vais m'attarder sur les passes jouées dans l'espace et leur complexité. Ce que j'aime appeler « jouer dans le futur » n'est pas naturel dans notre sport. Notre formation est plutôt orientée sur le jeu dans les pieds.

La bonne exécution des passes dans l'espace demande une haute performance cognitive et motrice, et ceci doit être travaillé régulièrement afin d'être amélioré. Plus un joueur vit certaines situations, plus il va être performant dans son exécution future. Le feed-back a également un rôle important dans ce processus d'apprentissage, mais je reviendrai plus tard sur cet aspect.

### 3 Une comparaison avec le football américain

Le football américain et le football (soccer) figurent parmi les sports collectifs où la transmission du ballon est à la base du jeu. Le « jeu dans le futur » est donc présent dans ces deux sports. Alors que la passe « dans le futur » est systématique travaillée dans le football américain afin de trouver le timing parfait, ce n'est pas forcément le cas au football. Je vais développer ceci plus tard, mais commençons par observer ce qui se fait dans ce sport.

Scénario fiction : mettons un « quarterback » dans la position du défenseur central dans la photo ci-dessous :



Que dirait-il ? Dans son sport, il n'y a jamais de situation comme celle qui se présente ici. Il n'aurait pas de pression et pourrait jouer sans difficulté le ballon dans la course de son compagnon qui serait également libre et avec un avantage sur le dernier défenseur ! Une situation irréaliste dans son sport d'origine.

J'ai voulu effectuer l'exercice en interviewant réellement un quarterback professionnel américain et voici en résumé ce qu'il pense de cette situation :

Il s'agit d'Andrew Austen Luck (né le 12 septembre 1989), un ancien quarterback américain qui a joué en National Football League (NFL) pendant sept saisons avec les Indianapolis Colts. Grâce à l'aide d'un ami américain, j'ai pu prendre contact avec lui et il s'est mis à disposition pour répondre à mes questions.

Mon premier objectif était de regarder avec lui certaines séquences vidéos afin de le faire réagir à la situation de jeu que je présente dans ma thèse. Dans cette vidéo, un joueur en possession du ballon peut jouer une passe en profondeur sans être mis sous pression. Comme ceci est totalement improbable au football américain, je voulais avoir son ressenti face à une telle situation.

Andrew connaît et suit le football, il a reconnu au premier coup d'œil l'équipe qui jouait et le joueur qui avait le ballon, ceci a facilité notre discussion. Il a de la famille en Allemagne et y a vécu quelque temps dans sa jeunesse. Nous commençons notre entretien en allemand, mais après quelques phrases et une belle rigolade, nous continuons en anglais.

Bien qu'intéressé par les matchs de football, Andrew n'avait jamais remarqué spécifiquement le genre de situations que je lui présente. Il est vrai que les matchs observés à la télévision n'offre généralement pas aux téléspectateurs un angle de vision assez large pour voir l'ensemble du terrain. Les opportunités qui existent d'attaquer l'espace libre dans le dos de la défense adverse que nous voyons très bien sur les vidéos tactiques ne sont pas facilement observables sur les image TV. Généralement, si nous voyons à la TV les défenseurs d'une équipe en possession du ballon, nous ne voyons pas les défenseurs adverses et respectivement les attaquants de l'équipe avec le ballon.

Lorsqu'Andrew compare les situations que je lui propose avec son sport, il me confirme que cela semble incroyable de ne pas exploiter davantage certaines situations dans le football. Il pense pourtant en connaître la cause.

Il commence par m'expliquer le fonctionnement du football américain afin que je comprenne mieux la dynamique de leurs actions. Tout d'abord, il faut considérer que ce sport offre des pauses et par conséquent du temps pour s'organiser après chaque action. Ce facteur est fondamental dans l'approche de la stratégie de jeu. Ces pauses permettent aux équipes de s'organiser et de choisir leurs schémas futurs. C'est pourquoi, dans son sport, tout est planifié minutieusement et l'improvisation est quasiment inexistante.

Au contraire, le football ne permet pas cela et le rythme des matchs continue à augmenter. Les instances du football mondial sont à la chasse aux pauses et cherchent par tous les moyens d'éliminer les moments morts.

Il est donc assez normal de trouver au football des actions peu schématisées avec une plus grande part d'improvisation (les situations changent sans cesse) et au football américain des actions planifiées au centimètre et à la seconde près.

Lorsque nous voyons une passe jouée dans la profondeur qui arrive avec un timing parfait au football américain, il y a des heures de travail très précis pour atteindre cette perfection. Le joueur qui court sait exactement les mouvements qu'il doit faire et le quarterback qui lance le ballon sait exactement l'endroit où doit arriver le ballon. Le timing de course et de passe a également été défini et travaillé à maintes reprises durant les entraînements.

En fin de compte, ce que je pensais être une capacité extraordinaire de lecture les trajectoires et de dosage des passes est devenu une planification méticuleuse de mouvements complémentaires.

L'idée de la passe dans le futur existe belle et bien dans ce sport, mais afin d'atteindre une qualité optimale dans la réalisation, on favorise la planification à l'improvisation. L'unique moment où l'improvisation entre en jeu reste lorsque le quarterback ne peut pas effectuer le schéma choisi et qu'il doit se déplacer pour trouver une nouvelle solution.

Ceci change donc ma vision des choses. Alors que je pensais que les quarterback excellaient dans le processus cognitif qui consiste à lire une dynamique d'action et de jouer la passe idéale demandée par la situation, j'ai appris grâce à Andrew qu'il y avait beaucoup plus de travail que je l'imaginai derrière ce que je voyais à la TV.

Selon Andrew, il ne serait pas possible de jouer sans les schémas travaillés aux entraînements. Ce sport est tellement bien préparé et rapide qu'il n'y aurait presque aucun point marqué. La pression sur le quarterback en possession du ballon est trop élevée pour lui laisser le temps de lire la situation et de trouver une solution improvisée. Les staffs d'entraîneurs des équipes de NFL sont souvent composés de plus d'une vingtaine d'entraîneurs. Chaque position offensive et défensive a son propre entraîneur. Ce sport est disséqué à la perfection et les actions sont travaillées et entraînées de manière chirurgicale. Andrew m'a confirmé que les passes et leur timing sont travaillées de manière analytique sans adversaire dans un premier temps pour être ensuite travaillées en situation de match. Ceci représente une grande partie de l'entraînement du quarterback. Je comprends maintenant mieux la différence entre nos deux sports et je ne pense pas qu'il faille faire trop de comparaisons. Par contre, je pense que nous pouvons nous en inspirer.

Je pense que dans le football actuel, nous avons souvent (trop peut-être) des situations telles que celle-ci avec un porteur du ballon sans pression et une ligne défensive adverse très haute (trop ?), orientée dos à son but.

Nous avons donc fréquemment sur la même ligne les défenseurs orientés dos à leur but et les attaquants orientés face au but. Etant donné que le ballon peut être joué sans pression, cette situation est trop dangereuse en cas de bon timing entre le passeur et l'attaquant.

Si la réalisation offensive est bonne, il n'y a aucun moyen de défendre de manière efficace si la ligne défensive se comporte comme sur la photo ci-dessus. Ceci d'autant plus que souvent les attaquants sont plus rapides que les défenseurs centraux.

Je pense donc que nous pourrions utiliser davantage ces situations si nos capacités à jouer des ballons précis « dans le futur » étaient meilleures. Aujourd'hui, dans le football professionnel, il y a beaucoup de situations **potentiellement** dangereuses qui ne sont malheureusement pas exploitées. Ces actions ne sont pas évitées à cause de la bravoure des lignes défensives adverses, mais par manque de qualités d'initiatives offensives.

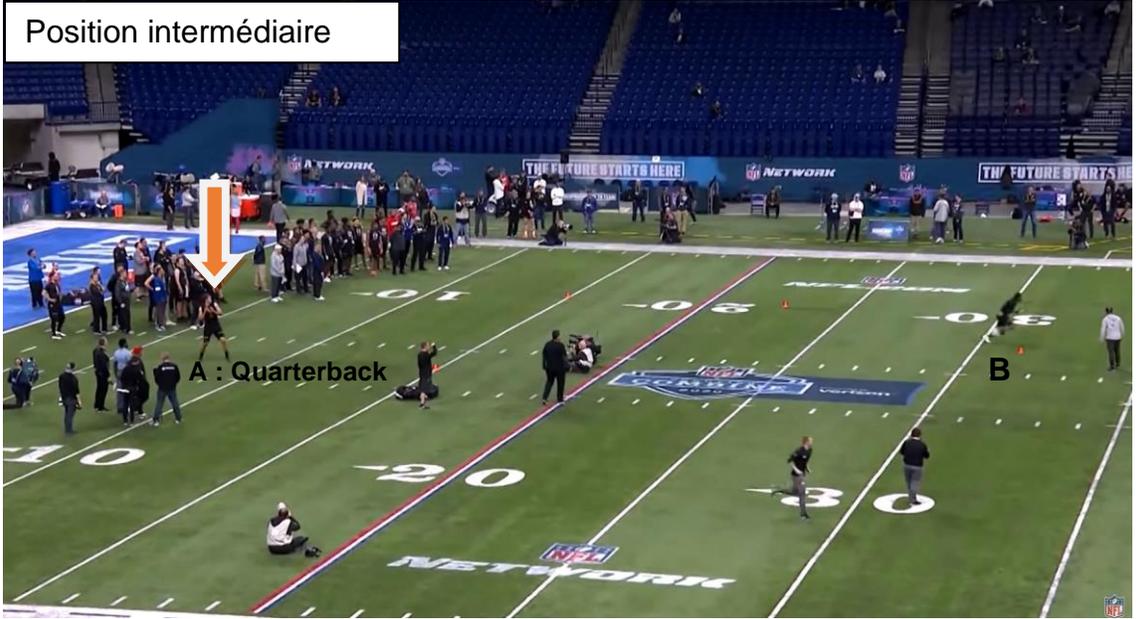
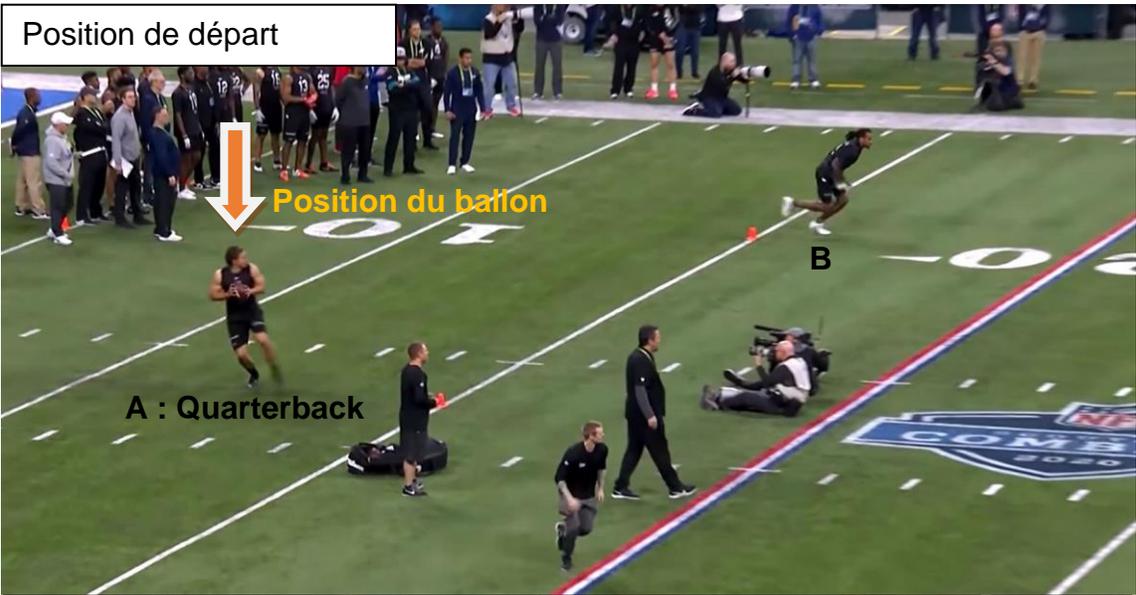
Dans le football américain, l'entraînement du travail de la passe par le quarterback et de la recherche du timing parfait est une priorité.

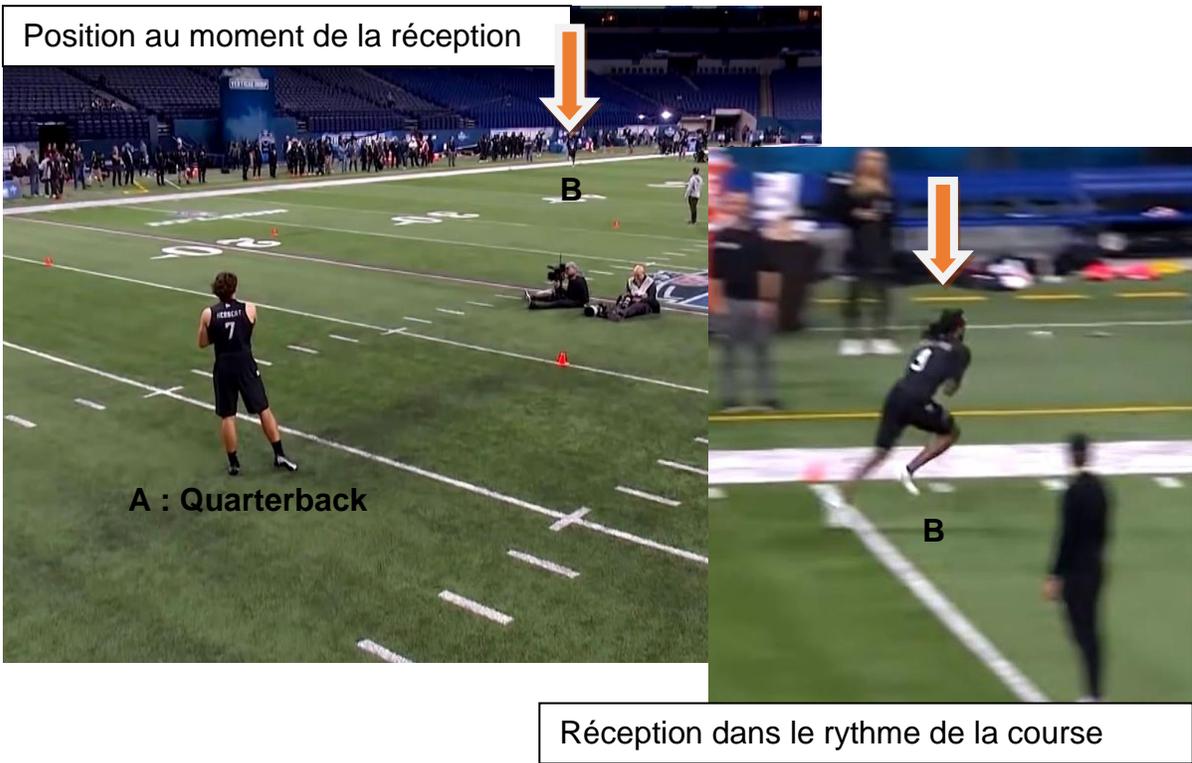
Sans le bon rythme, aucune action n'arrive au bout. Ils sont donc constamment à la recherche de la passe parfaite.

Ceci pourrait servir d'exemple afin d'évaluer les possibilités de développement dans le football moderne.

J'ai défini au début de ce travail la passe comme l'unité de base du jeu, un instrument au service du jeu. Nous devrions donc commencer à travailler de manière plus exigeante cet aspect du jeu.

Comme nous le voyons sur les images ci-dessous, une grande partie de l'entraînement du football américain est basée sur les passes. Ceci est fondamental dans ce sport pour la réussite d'un match. N'est-ce pas identique dans notre sport ?





## 4 Les facteurs qui peuvent influencer le choix d'une passe

Avant de développer le thème « du jeu dans le futur » et des différentes difficultés ou erreurs que la réalisation d'une telle passe peut comporter, je juge important d'énumérer les facteurs qui peuvent influencer le style de passes qui sera favorisé par un joueur. Le choix du joueur peut être conditionné par des aspects intrinsèques, liés à sa personnalité et à ses caractéristiques physiologiques, mais également par des aspects extrinsèques, liés aux différentes influences rencontrées durant son parcours de vie/joueur.

### 4.1 Les facteurs intrinsèques

Afin de définir ces facteurs, je commencerai par me poser cette question : « je travaille avec un joueur que je ne connais pas. Quels sont les facteurs qui favorisent la qualité de ses passes ? ». Je cherche ici à définir les facteurs inhérents à ce joueur, qui sont propres à sa personne. Ces facteurs sont influents dans la réalisation d'une action, ils peuvent être facilitateurs ou inhibiteurs en fonction du contexte.

#### 4.1.1 Les facteurs anatomiques et physiologiques

##### 4.1.1.1 Aspects théoriques

###### 4.1.1.1.1 L'anatomie / la morphologie

Le poids, la taille, la longueur et la grosseur des membres d'une personne influencent ses mouvements. Sa constitution corporelle et sa musculature également. Ces facteurs sont donc importants dans l'observation d'un geste technique tel que la passe. Un exemple pourrait être une vitesse d'exécution limitée par le poids ou la taille des membres d'un joueur.

###### 4.1.1.1.2 Les aspects physiologiques / sensori-moteurs

Les facteurs sensori-moteurs, également connus sous le nom de fonctions sensori-motrices, sont des processus sensoriels et moteurs qui interagissent pour permettre à un individu de percevoir, de comprendre et d'interagir avec son environnement. Ces fonctions sont essentielles au développement de la coordination motrice ainsi qu'à la planification et à l'exécution des mouvements.

Les fonctions sensori-motrices permettent à l'individu de percevoir et d'agir en utilisant deux types d'informations :

- les informations sensorielles renseignant sur l'état de l'environnement (mouvement d'un objet par exemple) et l'état de son propre corps (orientation ou état d'équilibre / déséquilibre postural).
- les informations "internes" issues des processus mnésiques (mémoire spatiale et motrice) ou encore les copies efférentes, permettant de prédire les conséquences sensorielles de ses propres actions.

Il est très important de noter que les rythmes de croissance musculosquelettique et de maturation du système nerveux peuvent être très différents chez les jeunes footballeurs. Un jeune footballeur de 12 ans peut avoir la taille d'un footballeur de 15 ans sans avoir le niveau de développement du système nerveux de ce dernier, et inversement.

Chez les jeunes en particulier, la prise en compte de cet aspect doit accompagner tout travail cognitivo-moteur, notamment celui de certaines passes « compliquées » (postures proches du déséquilibre par exemple).

La combinaison des deux types d'informations évoquées précédemment et leur filtrage par les processus attentionnels aboutissent à la perception d'une situation dans sa globalité : « *il y a un espace libre dans le dos de la défense adverse / un coéquipier attaque cet espace / je peux jouer le ballon dans cet espace* ».

Ce système de références internes est propre à chaque joueur.

#### 4.1.1.2 Aspects pratiques

Dans certaines approches empiriques/expérimentales comme ActionTypes<sup>2</sup> (approche spécialisée dans l'utilisation des forces et des préférences motrices), la posture est au cœur du travail sur la qualité de perception, et par conséquence la coordination.

Dans cette approche, il est important de laisser le joueur dans sa posture naturelle afin que le geste technique qu'il effectue soit effectué dans le bon timing.

---

<sup>2</sup> La bible des préférences motrices ActionTypes, Bertrand Théraulaz et Ralph Hyppolyte, Editions Amphora, 2021

Je ne vais pas trop développer ce sujet dans cette thèse car il est plutôt complexe et en pleine évolution, mais je pense qu'il est important d'en parler quand même un peu.

J'ai suivi durant les 10 dernières années plusieurs formations de l'approche « ActionTypes » et j'ai pu constater durant mon parcours professionnel que le fonctionnement moteur des joueurs pouvait varier énormément d'un athlète à l'autre.

Il est donc important de laisser le joueur effectuer un geste en utilisant sa propre technique. Chez les jeunes, il est important de leur donner le temps d'essayer plusieurs façons de faire au lieu d'imposer un style unique.

En ce qui concerne l'évaluation du geste, l'observation de l'efficacité devrait être favorisée par rapport à l'analyse de sa réalisation. Deux gestes techniques effectués de manières totalement différentes peuvent amener à un même résultat positif.

Selon mon expérience, et en me basant sur les expériences menées par ActionTypes, je citerais les préférences suivantes comme étant très impactantes dans la pratique du football et la réalisation d'une passe en particulier :

### **Haute et basse fréquence**

Nous avons tous un champ visuel préférentiel. Certaines personnes utilisent la vision centrale en premier et la vision périphérique ensuite (haute fréquence selon ActionTypes) et d'autres font le contraire (basse fréquence selon ActionTypes). Cela signifie que certaines personnes préfèrent d'abord se concentrer sur un détail (vision centrale) pour avoir accès à la vision « périphérique » (le mouvement) alors que d'autres préfèrent faire le contraire.

### **Radar gauche ou radar droit**

Également lié au flux d'information visuel, l'œil « moteur » (le radar) a une grande importance. La prise d'information du côté de l'œil moteur favorise la coordination et la réalisation d'un geste technique.

## Verticalité ou Horizontalité

Le besoin de garder l'axe du corps parallèle à l'axe de la gravité ou au contraire le besoin de créer un angle par rapport à l'axe de la gravité sont deux caractéristiques bien distinctes. Dans le premier le cas, le joueur avec la préférence « verticale » a tendance à préférer tout ce qui est aligné, qui se trouve dans un seul axe (joueur, ballon, but). Par contre, le joueur horizontal préfère ce qui n'est pas direct, mais avec un angle. Un ballon qui arrive latéralement avant une frappe au but par exemple. Ce genre de situation est préféré par un joueur « horizontal ». Un joueur « vertical » pourra gérer facilement une passe avec un ballon qui roule déjà dans la direction que le ballon devra prendre, alors qu'un joueur « horizontal » aura tendance à déplacer le ballon ou son corps de côté pour créer un angle avant la frappe.

Voici en image la différence entre l'horizontalité et la verticalité selon ActionTypes :

Les images ci-dessous comparent une situation identique (un coup-franc direct), gérée de manière différente par les joueurs qui frappent la balle. Nous avons premièrement un joueur « horizontal » et ensuite un joueur « vertical ».





Vertical

Si l'on regarde mieux au moment de la frappe, le joueur « horizontal » crée un angle entre la direction de son corps et la direction que le ballon devra prendre. Il forme pratiquement un angle de 90°.



Horizontal

Au contraire, le joueur « vertical » restera dans un axe central. La direction de son corps, le ballon et le but adverse forment une ligne droite.



Selon ActionTypes, il s'agit de préférences motrices propres aux joueurs. On pourrait penser que ces différences techniques très importantes seraient liées à l'influence des entraîneurs lors de la période de formation des joueurs, mais plus de 30 ans d'observation dans ce domaine démontrent que ce n'est pas le cas.

Lorsque le joueur utilise la technique qui lui est propre, l'efficacité du geste sera bien meilleure que si ce n'est pas le cas. Un joueur peut tout faire, mais tout n'est pas « bon » pour lui. Pousser un joueur dans une préférence qui n'est pas la sienne demande plus d'énergie et peut amener à une blessure.

L'ensemble des préférences forment l'empreinte motrice du joueur. Elle devrait être respectée afin de permettre à ce dernier d'être efficace dans la réalisation des gestes techniques qui lui sont demandés.

#### 4.1.2 Les facteurs psychologiques / mentaux

La confiance en soi est fondamentale dans le football : elle permet souvent une réalisation plus précise des différents gestes techniques et influence la faculté à prendre des risques chez le joueur.

Jouer le ballon dans un espace inoccupé dans lequel l'un de mes compagnons devrait effectuer une course pour le réceptionner (jouer dans le futur) demande une grande confiance de la part du joueur en possession de la balle. Il y a beaucoup d'inconnues dans une telle action. Le joueur en manque de confiance préférera assurer une passe dans les pieds qui lui garantit une plus grande probabilité de réussite.

D'autres aspects cognitifs et psychologiques seront mentionnés plus tard, mais certains sont plus influencés par des facteurs extrinsèques (cf. prochaine partie).

#### 4.1.3 L'énergie / la fatigue

Les sportifs qui sont fatigués ont souvent une concentration et une attention réduites, ce qui peut affecter leur performance mentale et physique. La fatigue peut également entraîner une diminution de la motivation, de la confiance en soi et affecter la capacité à prendre des décisions rapides et précises, ainsi que leur temps de réaction.

Pour cette raison, il est important pour les sportifs de se reposer et de récupérer suffisamment pour optimiser leur performance mentale et physique.

Plus le sportif sera en forme et capable de résister à cette fatigue, plus la qualité de son jeu restera élevée.

## 4.2 Les facteurs extrinsèques

#### 4.2.1 L'origine et la culture du joueur

La culture de son pays d'origine ou la philosophie de jeu de son club d'origine exercera une influence sur les passes que le joueur effectuera (un style de jeu davantage dans les pieds, sur l'homme, ou un style de jeu davantage dans l'espace, dans la course des autres joueurs).

Si durant toute sa formation un joueur est habitué à jouer dans les pieds de ses coéquipiers, il aura plus de difficultés à jouer des passes dans l'espace lorsque cela lui sera demandé.

Le style de jeu plus horizontal avec une volonté de dominer l'adversaire par la possession du ballon favorise un jeu dans les pieds avec beaucoup de mouvement sans ballon et une ample occupation du terrain.

Le style de jeu plus vertical avec une volonté de chercher rapidement le jeu vers l'avant favorise les passes dans l'espace et des courses en profondeur pour recevoir les ballons dans la course. Nous avons eu pendant plusieurs années un bon exemple d'opposition de style entre le tiki-taka du Barcelone et le jeu plus vertical du Real Madrid. Dans un autre sport, le rugby, Julien Clément a soutenu une thèse de doctorat en sciences cognitives traitant de ce sujet <sup>3</sup>. Il explique comment une « petite » nation réussit à rivaliser avec les plus grandes lors de la coupe du monde grâce à un style de jeu spécifique qui se base sur les valeurs culturelles du pays.

#### 4.2.2 L'influence du coach

Dans notre sport, l'entraîneur a un rôle central et extrêmement important aux yeux des joueurs. L'influence qu'il exerce sur ces derniers est donc énorme. Le style de jeu et les directives du coach auront donc une conséquence également sur les passes tentées et effectuées par les joueurs de son équipe. La concurrence importante dans le groupe va également pousser les joueurs à effectuer ce que l'entraîneur demande afin de gagner une place dans les titulaires.

Je développerai ensuite l'importance du coaching sur les choix des joueurs, mais il est indéniable qu'il existe un risque de perte de créativité lorsque le coaching est trop directif avec des joueurs en formation.

#### 4.2.3 Le niveau d'implication dans l'exécution de la tâche

Plus un joueur se sentira impliqué dans le projet de jeu de son équipe, plus il va essayer de mettre en pratique ce qui lui sera demandé.

Cet aspect dépend beaucoup des personnes qui entourent le joueur, de leurs qualités relationnelles, de leurs compétences et de leur leadership.

---

<sup>3</sup> Julien Clément, « Le rugby de Samoa : les techniques du corps entre "Fa'Asamoa" et mondialisation du sport », Thèse de doctorat de l'université d'Aix-Marseille 1 (2009)

#### 4.2.4 La pression de l'environnement / des statistiques

De nos jours, une grande pression est exercée sur les joueurs. Ces derniers sont devenus des petites « entreprises » qui génèrent des revenus et qui font vivre plusieurs personnes. Les joueurs doivent donc contrôler beaucoup de facteurs qui peuvent avoir une influence sur leur valeur et leur futur professionnel. Les statistiques en font partie et sont devenues extrêmement importantes.

Un joueur n'est plus seulement évalué sur les observations d'un scout ou sur l'impression dégagée par le visionnement d'une vidéo lors des matchs qu'il joue, mais la production et l'analyse des statistiques est devenue omniprésente. Certains clubs effectuent un « scouting » initial uniquement avec les statistiques et regardent seulement dans un deuxième temps les images du joueur. Parmi toutes ces données, le pourcentage de passes réussies est une statistique qui a souvent une grande importance dans ce processus de sélection.

Afin d'avoir une bonne moyenne, un joueur pourrait donc être amené à éviter la prise de risque lors de ses passes. Une passe dans les pieds de son compagnon pourrait être favorisée face à une passe dans l'espace qui serait jugée plus risquée.

Cet aspect ne doit pas être sous-estimé car il devient de plus en plus important. Les agents de joueurs effectuent également une pression importante sur leurs joueurs afin d'améliorer certaines statistiques et rendre le joueur plus attractif.

#### 4.2.5 La position sur le terrain

Le rôle du joueur et sa position sur le terrain exercent également une influence sur les passes qu'il devra effectuer dans le match. Les passes dans l'espace les plus difficiles à jouer sont souvent des passes pour les attaquants, effectuées par des milieux de terrain ou par des défenseurs. Un attaquant effectuera davantage des passes en appui ou en déviation. Plus grand est l'espace entre le joueur avec le ballon et le but adverse, plus les chances de voir des passes dans « le futur » seront élevées.

En règle générale, plus la passe s'approche du but adverse, plus la pression et donc la difficulté de réalisation, augmentent. Nous trouvons généralement le pourcentage plus élevé de passes « réussies » chez les défenseurs. Le nombre total de passes effectuées est également plus élevé chez un défenseur central que chez un attaquant. Un attaquant effectuera donc moins de passes qu'un milieu ou un défenseur, mais la zone dans laquelle il devra les effectuer est généralement la plus compliquée. Un pourcentage de réussite inférieur est donc normal.

#### 4.2.6 Le concept d'affordance (sociale)

Par définition, l'affordance décrit une interaction spontanée entre un environnement et son utilisateur, entre les actions possibles dans un environnement donné et la perception que l'on en a (boucle perception-action). D'après le psychologue américain Gibson, l'affordance est donc la perception de ses propres capacités d'action / ou des capacités d'action de ses coéquipiers dans notre cas. Il s'agit d'un comportement qui va être influencé par rapport aux joueurs qui sont impliqués. Par exemple, un joueur ne joue pas le ballon dans l'espace car il pense que le joueur qui fait l'appel ne sera pas assez rapide pour récupérer le ballon. Ou alors, un joueur n'effectue pas la passe dans l'espace car il pense ou « croit savoir » que son partenaire n'attaque généralement pas la profondeur. Grâce à son vécu au sein de l'équipe, chaque joueur se crée sa propre représentation de soi-même et de ses coéquipiers. Celle-ci va influencer le choix des décisions qui seront prises.

#### 4.2.7 Les conditions de jeu

Les conditions climatiques (pluie, vent, sécheresse, ...) vont influencer la réalisation des passes lors d'un match. D'autres facteurs comme le revêtement du terrain (herbe naturelle ou synthétique), la qualité de la pelouse ou les dimensions du terrain ont également un impact.

### 4.3 Les facteurs intrinsèques et extrinsèques

Un joueur de football est en constante évolution. Le produit de l'évolution influencée par ces facteurs intrinsèques et extrinsèques va définir *son expérience et son expertise*. Le joueur va donc être orienté vers un certain comportement de « passeur » en fonction de son vécu et de l'accumulation de toutes les situations vécues avec les moyens qui sont les siens. Plus le joueur pratiquera son sport, plus les situations seront vécues, plus les choix devraient être judicieux. Ses choix seront cohérents en fonction de sa propre perception et lui appartiendront.

## 5 Passe réussie/ratée : problème autour des critères de jugement

Afin de pouvoir discuter de la qualité et de la réussite d'un geste technique et d'une passe dans notre cas, il est important de fixer les critères qui nous permettront de le faire.

Nous trouvons toujours davantage de statistiques dans notre sport, mais leur définition n'est pas forcément facile à formuler. Lorsque nous nous limitons à compter le nombre total de passes effectuées par un joueur, ceci ne posait pas de problème. Cependant, aujourd'hui, nous voulons devenir plus précis dans notre analyse et nous cherchons à donner le pourcentage de passes « réussies » ou « ratées », et ceci devient plus litigieux.

### **La définition de la réussite ou non d'une passe pose des problèmes !**

Une même passe pourrait être jugée de manière différente par deux spécialistes sans que l'un d'eux ait forcément tort. L'interprétation d'une passe dépend de l'intention de jeu, du contexte, et nous ne pouvons pas toujours comprendre un choix sans connaître ce qui se cache derrière (la stratégie de l'équipe, le moment du match, ...).

Il est donc difficile d'analyser la qualité d'une passe et d'interpréter le choix effectué par le joueur sans toutes les informations nécessaires à cela.

L'évaluation sérieuse d'une action dans le football devrait donc toujours être soumise au questionnement des acteurs qui y participent.

Les entreprises spécialisées concurrentes dans l'analyse des matchs et la création d'événements peuvent parfois avoir une évaluation un peu différente de l'évaluation de la passe, mais en règle générale, la définition s'approche de ce qui suit :

Passes précises (P+) = tentative réussie de passer le ballon d'un coéquipier à un autre. Lorsqu'un coéquipier touche le ballon donné, la passe est considérée « réussie ». Si un duel est enregistré après une passe et que le ballon est perdu, cette passe est toujours considérée comme une " passe précise "(Instatcout).

Cette évaluation ne fait aucune distinction du contexte de jeu dans lequel la passe est réalisée (ce serait beaucoup trop compliqué et débattu). Il suffit que la passe soit touchée en premier par un compagnon afin qu'elle soit considérée comme réussie. Elle ne donne donc pas vraiment d'informations pertinentes pour un spécialiste.

Dans cette thèse, je vais considérer la qualité d'une passe en fonction de son efficacité. Comme mon intérêt se porte sur les passes « dans le futur », la qualité d'anticipation, le timing des courses et le dosage sont fondamentaux pour garantir une bonne réalisation.

Je vais me baser sur ces aspects afin de juger la réussite ou non des passes qui seront analysées.

Bien entendu, le contexte est très important également. Une passe peut être parfaite dans son dosage et dans son timing, mais si un adversaire l'intercepte, elle devient ratée. Tout doit donc être pris en considération dans mon évaluation.

## **6 Les types d'erreurs qui influencent la bonne réalisation d'une passe.**

Comme évoqué précédemment, l'appréciation de l'erreur est dictée par le contexte : je vais donc utiliser l'efficacité comme moyen d'évaluation. Je suis conscient du fait que l'efficacité peut également être considérée comme un critère subjectif, mais finalement, le football n'est pas une science exacte. Dans ce sport, tout peut être considéré comme subjectif à part le résultat final du match. Pour preuve, il suffit d'écouter les émissions toujours plus nombreuses qui discutent des épisodes de jeu et des décisions arbitrales sans jamais trouver un consensus.

De plus, avant d'émettre un jugement définitif concernant une passe, il est nécessaire de tenir compte de l'intention du joueur. Afin d'identifier un des types d'erreur que je définis par la suite, il est important de recevoir un feed-back par le joueur concerné. La simple exploitation des images vidéo ne permet pas, dans la majorité des cas, d'avoir accès à l'intentionnalité.

J'ai séparé les types d'erreurs en deux familles différentes :

### **6.1 Les erreurs factuelles (individuelles)**

L'erreur, au sens large, est la différence entre un état désiré et un état réel. On pourrait définir l'erreur factuelle comme l'écart entre la cible désirée (position et instant) et la cible réellement atteinte (position et instant).

Dans le cadre de l'efficacité de la passe, au service du jeu, je propose de définir l'erreur factuelle comme la différence entre la position / le timing désiré (pour créer le déséquilibre par exemple) et la position / le timing réellement observé.

L'erreur factuelle peut concerner les joueurs avec ou sans le ballon. Les deux joueurs concernés par la passe doivent avoir les mêmes intentions, mais la réalisation de la passe ou le mouvement du joueur sans ballon ne permettent pas à l'action d'aboutir.

Comme il y a différentes typologies d'erreurs factuelles, je vais les énoncer ci-dessous et les expliquer avec des exemples concrets.

### 6.1.1 L'erreur à dominante technique / motrice

Il s'agit d'une mauvaise réalisation motrice du geste demandé (exemple : une passe jouée de manière imprécise, le ballon ne reste pas au sol, mais arrive à hauteur des genoux et devient difficile à maîtriser).

### 6.1.2 L'erreur à dominante cognitive / conceptuelle

Il s'agit d'une mauvaise interprétation des exigences de la situation de jeu. Une erreur de lecture qui ne sert pas le jeu. Par exemple : *un joueur effectue une passe alors qu'il n'a pas de pression et qu'il peut conduire la balle librement et sans pression d'un adversaire (gagner du terrain vers l'avant, provoquer). Cette passe est alors interceptée par un adversaire qui avait anticipé la ligne de passe.* Une situation où la passe est précise, mais interceptée par un adversaire, rentrerait dans cette catégorie.

### 6.1.3 L'erreur à dominante cognitivo-motrice

Ici, la prise d'informations est bonne, le joueur reconnaît la situation et son intention est pertinente. Pourtant, le ballon n'arrive pas au bon moment au bon endroit. Par exemple : *le joueur voit un compagnon qui part en profondeur, il joue le ballon dans une zone en profondeur à 10 mètres, mais le ballon est trop court. Le ballon ne respecte pas le rythme de course de l'autre joueur et le timing n'est pas bon. Une profondeur plus grande (à 20 mètres) aurait permis de prendre un avantage mais ici, cet avantage est annulé car le destinataire de la passe doit attendre le ballon.*

Il ne s'agit pas uniquement d'une erreur technique car elle est étroitement liée au contexte et à la mauvaise appréciation de la future position du coéquipier (problème de nature perceptive-cognitive). Jamais une telle erreur ne pourrait avoir lieu si le joueur pouvait effectuer cette passe sans l'aspect dynamique de l'action.

Un problème de préparation motrice pourrait être aussi impliqué : la décision de l'espace dans lequel le ballon va être joué est pertinente, mais un déclenchement trop tardif ou un mauvais dosage de la passe (trop forte ou pas assez appuyée, ...) pourront aboutir à une passe ratée.

Inversement, un déclenchement trop hâtif peut également amener à une passe ratée.

Dans la réalité, il est difficile de distinguer des problèmes purement perceptifs/cognitifs ou moteurs et il est probable que l'erreur est produite comme une combinaison de facteurs cognitifs et moteurs.

Il est important de noter que l'erreur cognitive peut également venir du joueur sans ballon. Par exemple, une mauvaise prise d'information, une mauvaise interprétation de la situation ou encore une lecture erronée de la trajectoire du ballon peuvent amener à une passe considérée ratée.

Ce genre de situation va être au centre de ma thèse. Ce problème est très fréquent dans le football, mais il n'est pas forcément relié à l'aspect cognitif. On a aussi vite tendance à résumer cela à un problème technique sans vraiment approfondir et rechercher la cause réelle qui a mené à l'erreur.

## **6.2 L'erreur collective ou partagée**

Elle apparaît lorsque deux joueurs n'ont pas synchronisé leurs choix (exemple : *le joueur en possession du ballon joue dans les pieds de son coéquipier alors que ce dernier s'est préparé à partir en profondeur*). La situation de jeu offre les deux solutions, mais la synchronisation n'est pas bonne. Qui devrait décider dans ce genre d'action ? Le joueur avec le ballon ou le joueur sans ballon ? Le joueur sans ballon devrait offrir une solution par un mouvement et le joueur en possession du ballon pourrait ensuite choisir d'effectuer la passe ou de prendre une autre décision.

Comme les joueurs essaient toujours de cacher leurs intentions jusqu'au dernier moment afin de déstabiliser leur adversaire, il existe quand même un risque qu'entre la prise d'information du passeur et la réalisation de sa passe, le joueur sans ballon effectue un mouvement soudain qui causerait ce type d'erreur (comme lors des mouvements d'appel/contre-appel produits pour générer de l'incertitude chez le joueur adverse).

## 7 L'analyse détaillée de l'erreur cognitivo-motrice

### 7.1 Etude préalable

Je vais commencer ce chapitre avec la présentation d'une petite « recherche » que j'ai effectué en parallèle à la réalisation de cette thèse.

J'ai envoyé la photo et le texte suivant à plusieurs « experts » ou « amateurs » pratiquants dans le monde du football. Ces personnes sont des entraîneurs, des joueurs ou des passionnés.

Voici ce qui était demandé aux participants :

🏆 ● ETUDE FOOTBALL : dans la situation suivante, le ballon joué par le défenseur rouge (flèche orange) est une passe décisive vers son attaquant (flèche rouge). A votre avis, dans quelle zone du terrain le ballon a été contrôlé par l'attaquant avant de marquer le but ? (Précision : l'attaquant a marqué après le contrôle, sans duel avec les défenseurs)

Vous pouvez indiquer votre réponse en me renvoyant l'image à laquelle vous y ajouterez un rond indiquant la zone de contrôle du ballon que vous avez estimée.

Merci d'avance,

Vincent



En approfondissant ce sujet, je me suis rendu compte que la lecture d'une telle action n'était pas facile à interpréter même pour les spécialistes. C'est pourquoi j'ai effectué cette petite recherche qui a apporté des résultats intéressants.

Je ne vais pas annexer toutes les réponses reçues (environ 50), mais je vais mettre quelques exemples significatifs.

Voici ces exemples :

Entraîneur suisse de 44 ans (UEFA Pro) avec une expérience comme assistant et comme entraîneur principal en Super League



Entraîneur suisse de 59 ans (UEFA A) avec 30 ans d'expérience dans la formation du football d'élite des juniors (M12 – M16).



Entraîneur français (UEFA A) avec une expérience dans la catégorie M17 nationaux.



Entraîneur suisse de 43 ans responsable d'une équipe nationale juniore.



Entraîneur suisse de 58 ans travaillant dans le football d'élite des juniors.



Joueur amateur de 39 ans et passionné de football



Jeune joueur de 13 ans



Et voici où est réellement arrivé le ballon dans l'action qui a amené un but :



Cette petite « recherche » me permet de constater, comme introduction, que la perception et la lecture de la situation n'est pas précise lorsque l'on parle de ballon « dans le futur ».

Nous (les techniciens) ne sommes pas habitués à calculer ce genre de ballons et par conséquent, il est normal que nos joueurs rencontrent des difficultés dans la réalisation de telles passes.

Comme j'ai pu le constater sur les images reçues, pour la grande majorité des personnes questionnées, la position d'arrivée du ballon est trop éloignée du but par rapport à la réalité. Ceci pourrait expliquer pourquoi un grand nombre de passes similaires sont jouées de manière trop courte dans les matchs et sont interceptées facilement par les défenseurs.

Afin d'améliorer cela, il est nécessaire de répéter cette situation à plusieurs reprises. Il est également très important de recevoir un feedback qui permettra au joueur de savoir si la passe effectuée est bonne ou si elle doit être améliorée. Je reprendrai cela plus tard dans mon travail.

## 7.2 Erreur cognitivo-motrice : aspects théoriques

Dans l'introduction, j'ai défini la performance cognitive et motrice (CMP) comme la capacité à utiliser rapidement les informations sensorielles et à les transférer en une production motrice efficace.

En effet, dans la pratique du football, les aspects cognitifs et moteurs sont imbriqués dans toutes les situations de jeu.

La perception devient ainsi un processus actif dans lequel un flux très important d'informations acquis par les différents sens est transformé en une perception particulière de la réalité physique. La scène perçue contient moins d'informations que la scène réelle par le biais d'un filtrage des informations (processus attentionnels et mnésiques). Notons que ce filtrage attentionnel peut dans une certaine mesure être considéré également comme une forme de catégorisation des informations utiles pour la tâche motrice à réaliser.

Une même situation génère donc des perceptions/décisions différentes en fonction du «profil moteur» du joueur. La dimension cognitive (perception/décision) est par conséquent intimement liée à la dimension motrice (capacité d'action).

L'erreur cognitivo-motrice correspond donc à une mauvaise estimation de ses capacités d'action ou celles de son partenaire, ou à une prise d'information incomplète et donc un jugement trop hâtif. Tous ces scénarios sont formalisés/détaillés ci-dessous.

Comme tout ceci se passe à une vitesse très élevée, souvent de manière instinctive, il n'est pas facile lors d'une mauvaise réalisation de définir quelle partie du processus cognitif n'a pas été effectuée de manière correcte. Et ce d'autant plus que ces processus sont parfois activés en parallèle, notamment dans les phases d'anticipation dans lesquelles le joueur n'attend pas de recevoir toutes les informations avant de décider d'une action.

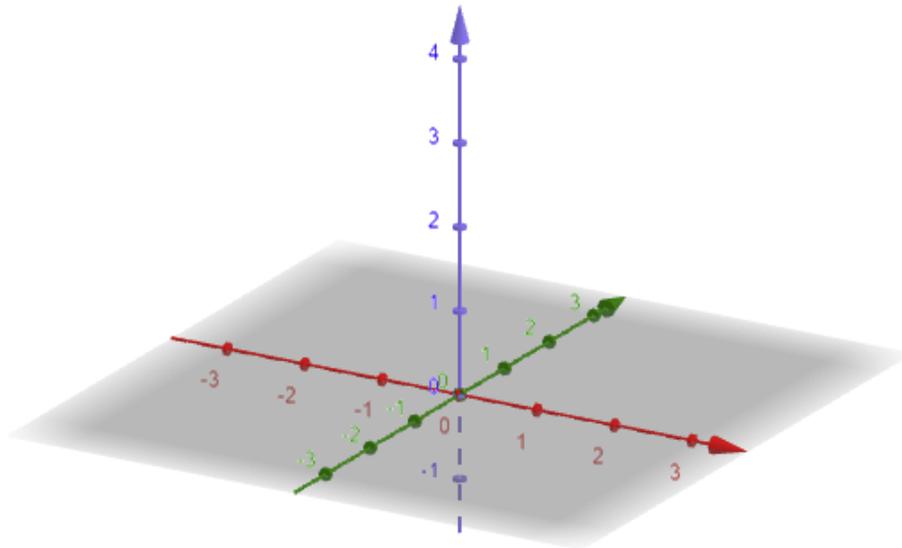
La prédiction correcte de l'endroit où devrait arriver le ballon en fonction de la position initiale du joueur sans ballon est très importante. Le timing entre les deux joueurs a également une importance fondamentale. Certaines fois l'intention est bonne, mais la réalisation ne respecte pas le timing demandé. Ces éléments permettent de proposer la méthodologie suivante :

### 7.3 Erreur cognitivo-motrice : aspects méthodologiques

Voici les différentes situations qui peuvent être rencontrées :

- Le passeur joue le ballon trop tôt
- Le passeur joue le ballon trop tard
- Le passeur joue dans le bon timing
- Le receveur arrive trop tôt
- Le receveur arrive trop tard
- Le receveur fait la course idéale

On peut utiliser le graphique ci-dessous afin d'illustrer ces différentes situations. Toutes les situations qui s'approcheraient du centre devraient être susceptibles de créer un déséquilibre dans le jeu et amener une action fluide et efficace.



Timing du passeur : les chiffres négatifs = trop tôt et les chiffres positifs = trop tard. Le zéro = le timing parfait demandé par l'action.

Timing du receveur : les chiffres négatifs = trop tôt et les chiffres positifs = trop tard. Le zéro = le timing parfait demandé par l'action.

Précision de la passe : les chiffres négatifs = trop court et les chiffres positifs = trop long. Le zéro = longueur parfaite.

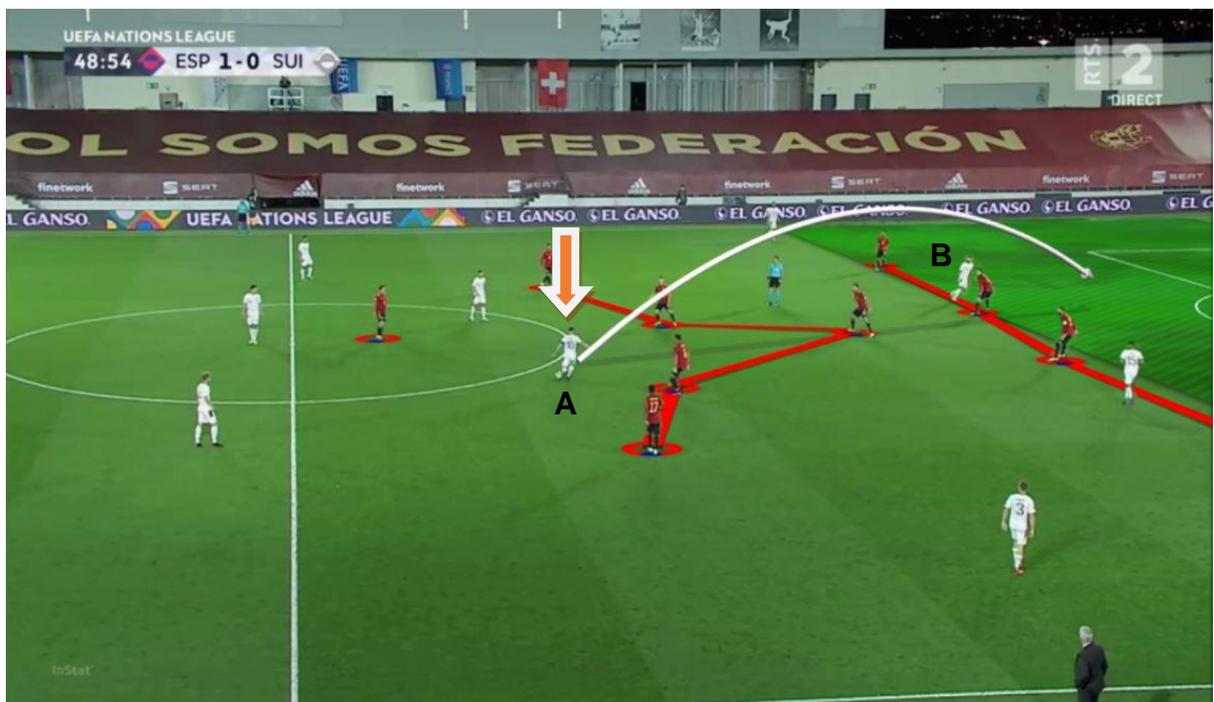
Je présente ci-dessous quelques exemples de situations critiques observables lors de chaque match de football. Dans chaque exemple nous allons évaluer la passe du joueur A pour le joueur B. La flèche orange représente le premier impact du ballon au sol suite à la passe. L'exemple n°1 représente ce que nous pouvons observer régulièrement lors des matchs. Le ballon est trop court par rapport à la course du joueur qui fait l'appel. Comme pour l'exemple 2 et 3, la zone dans laquelle est joué le ballon n'est pas la bonne.

J'insiste à nouveau sur le fait que ces situations ne sont souvent pas reconnues comme des problèmes cognitivo-moteurs, mais comme de « simples » erreurs techniques.

### Exemple 1 :

le ballon est joué trop court – le joueur joue où son compagnon se trouvait lors de la prise d'information au lieu de jouer où il se trouvera suite à son appel en profondeur (situation discutée avec le joueur concerné).

Situation avant la passe :



Situation après la passe : la passe est beaucoup trop courte

Le point jaune sur le graphique indique ceci. Le timing entre la passe et de la course était bon, mais la longueur de passe n'est pas suffisante.



**Exemple 2 :** La passe est trop longue – le passeur évalue de manière erronée la position d'arrivée du joueur en fonction de sa vitesse.

Situation avant la passe :



Situation après la passe : la passe est beaucoup trop longue

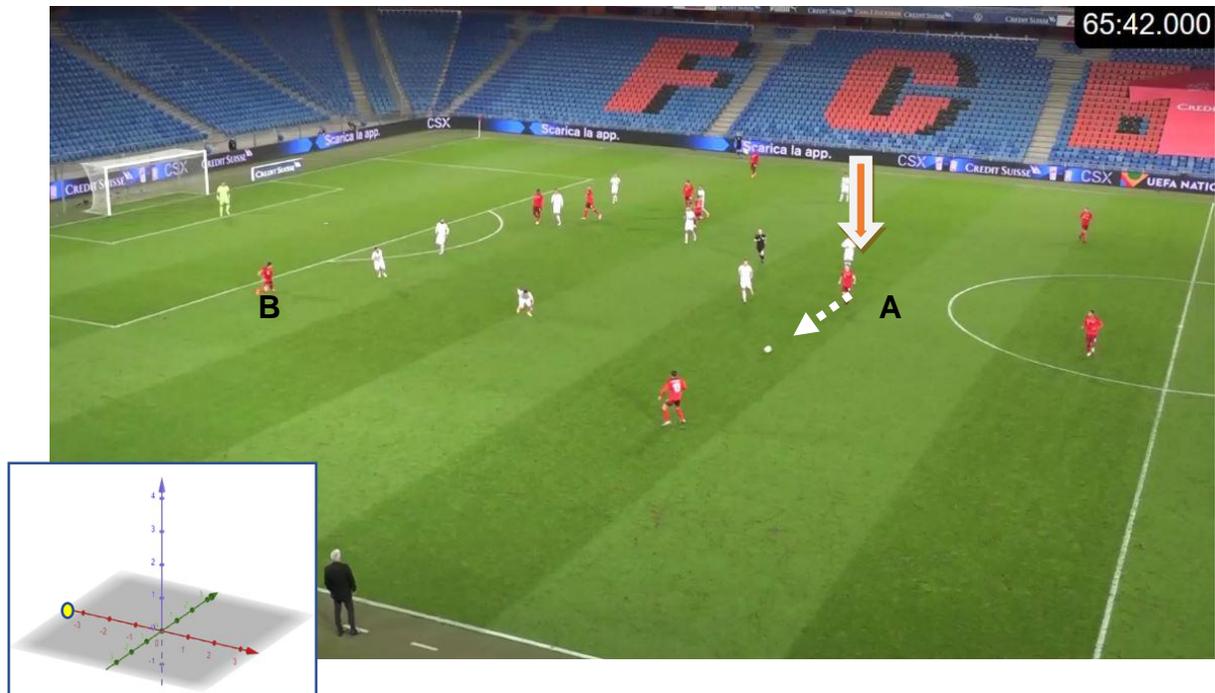


**Exemple 3** : le ballon qui n'est pas joué – le joueur reconnaît la situation, mais il connaît également les difficultés qu'il a pour jouer correctement ces ballons. Il craint de ne pas faire une bonne passe, et ne joue donc pas le ballon. L'erreur réside ici dans le choix de ne pas faire une passe qui pourrait être décisive (situation discutée avec le joueur concerné).

Situation avant la passe :



Situation après la passe : la passe n'est pas jouée

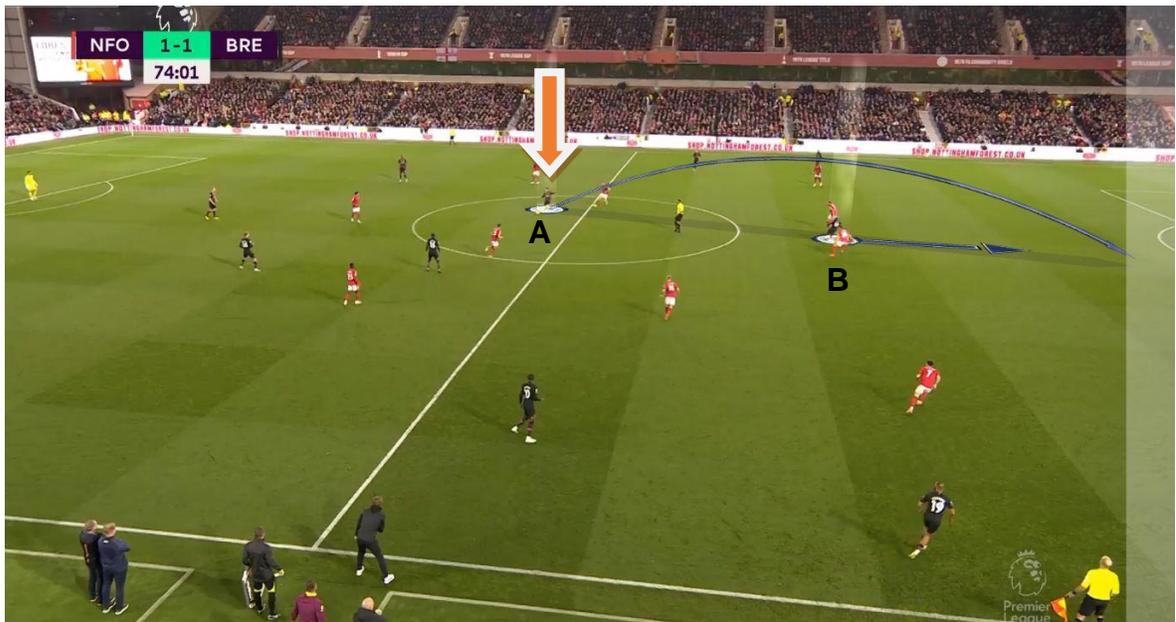


**Exemple 4 :** lorsque tout fonctionne parfaitement ... cela se finit souvent par un goal.

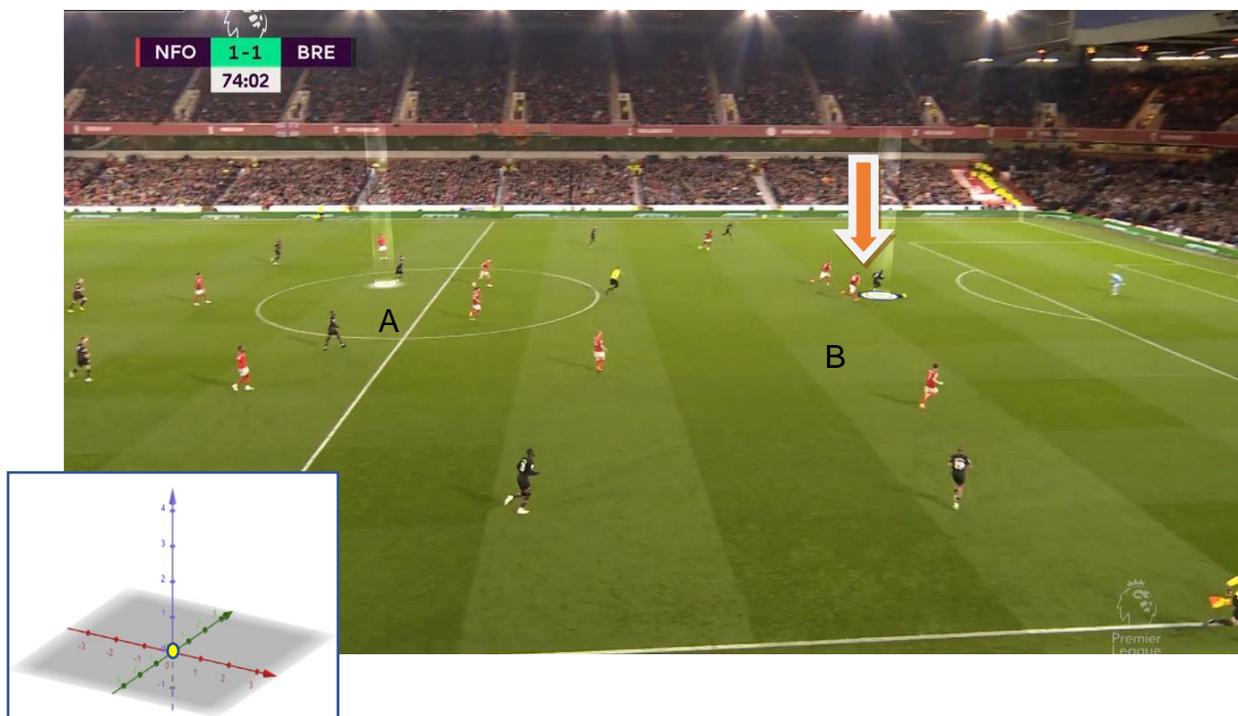
Situation avant la passe : le joueur A reçoit le ballon et a déjà pris l'information de la position du joueur B et des défenseurs.



Le joueur A peut effectuer une passe librement dans l'espace derrière la ligne défensive adverse. Le joueur B anticipe cette passe et attaque la profondeur en sprint.



Situation après la passe : le ballon est joué parfaitement dans le dos de la défense et dans la course de l'attaquant.



Le joueur B utilise son avance sur les défenseurs pour gagner son duel avec le gardien et marquer un but. Comme souvent dans ces situations, si le timing est parfait, l'action se termine par un goal !



En conclusion, j'aimerais insister sur le fait que la réalisation parfaite d'une passe n'est vraiment pas évidente si nous tenons en considération tous les facteurs qui peuvent l'impacter.

Lorsqu'une passe est réalisée de manière parfaite, la fluidité de l'action nous donne l'impression que cela est facile, mais au contraire il faut un niveau d'expertise très élevé pour y arriver de manière régulière. Sur une seule réalisation, l'aspect « chance » peut intervenir, mais lorsque l'on recherche la continuité dans le succès, il y a moins de place pour le hasard.

Je ne pense pas qu'il soit nécessaire de rechercher quelle partie du processus cognitif a été mal gérée lors d'une mauvaise passe, mais je pense qu'il est nécessaire de prendre conscience que l'erreur en dépend.

Si nous n'évoluons pas dans la reconnaissance de ces erreurs, trop fréquentes dans le football moderne, nous allons continuer à ignorer également comment nous allons pouvoir nous améliorer.

## 8 Réflexion sur le contenu de nos entraînements

### 8.1 Résultats d'une étude scientifique sur le timing des passes

En introduction à ce chapitre, j'aimerais citer une étude <sup>4</sup> à laquelle j'ai participé en 2018 et pilotée par un chercheur de l'université de Fribourg en Suisse.

Halim Hicheur recherchait une académie de football en Suisse pour effectuer son travail sur l'aspect cognitif et l'importance du feedback dans ce sport.

Comme j'étais le directeur technique du centre de formation dans lequel l'étude a été effectuée, j'ai pu suivre les travaux d'Halim de près et ces derniers m'ont ouvert l'esprit sur ce sujet.

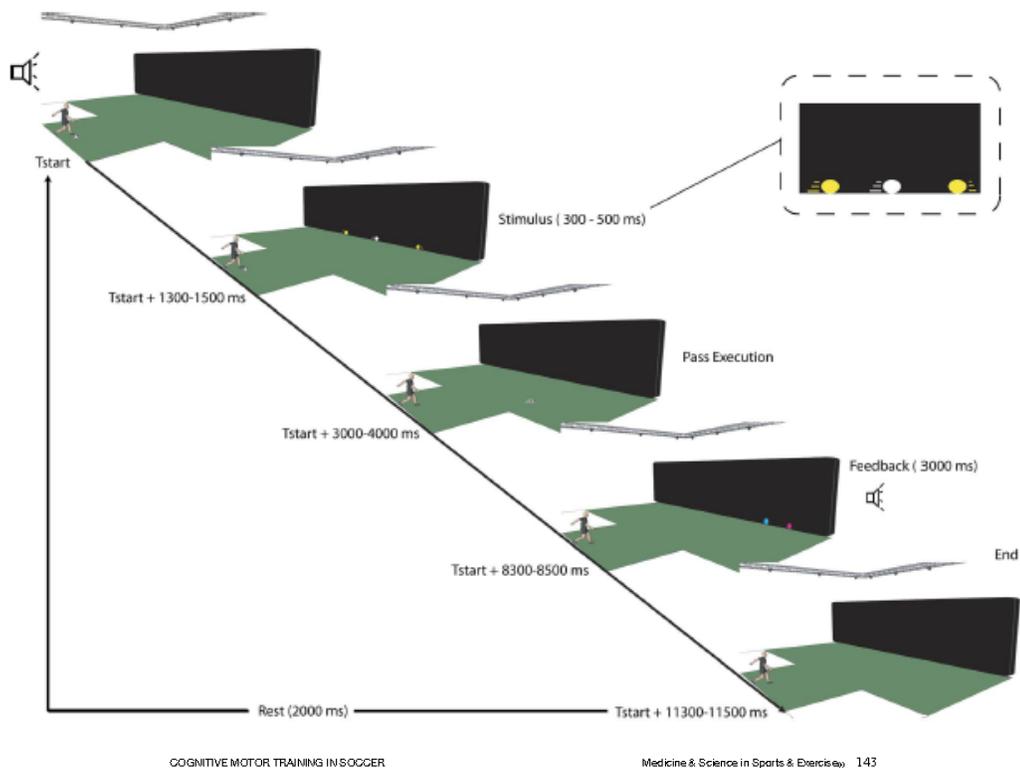
#### Résumé du protocole de l'étude :

Un à un, les jeunes joueurs étaient testés ou s'entraînaient via un simulateur de jeu baptisé COGNIFOOT. Dans ce simulateur (cf. image ci-dessous), les joueurs sont placés sur une pelouse synthétique (10 m de largeur x 10 m de longueur) avec un ballon placé à 6 mètres du centre d'un écran géant (4 mètres de hauteur x 10 mètres de largeur). Ils répondent à ces stimuli visuels projetés sur l'écran en frappant réellement le ballon (une sorte de Playstation avec les pieds servant de joysticks) et leurs réponses sont enregistrées en temps réel par un système de caméras de haute technologie.

Des paramètres tels que la précision des passes (avec une précision d'1 centimètre), la vitesse des passes ou encore le temps de réponse du joueur (délai entre la présentation d'information/stimulus et la frappe du ballon) ont été mesurés.

---

<sup>4</sup> Hicheur, H., Chauvin, A., Cavin, V., Fuchslocher, J., Tschopp, M., Taube, W., *Augmented-Feedback Training Improves Cognitive Motor Performance of Soccer Players, Medicine & Science in Sports & Exercise, 52(1), 141-152, (2020)*



Dans les situations étudiées à Tenero, un cercle projeté sur l'écran apparaissait et se déplaçait de manière linéaire à différentes vitesses et pendant un bref moment (500 millisecondes). Dès que le cercle apparaissait, le joueur devait essayer d'effectuer une passe le plus rapidement et le plus précisément possible vers la future position du cercle.

Tous les joueurs ont effectué un test initial sur cette machine baptisée COGNIFOOT et ensuite le groupe de joueurs a été divisé en trois sous-groupes.

- Un groupe s'est entraîné régulièrement avec la machine et recevait des feedbacks de la précision de leurs passes après chacune d'elles (3 sessions de 12-15 minutes par semaine, pendant les entraînements). Ce groupe continuait à participer normalement aux entraînements de l'équipe sur le terrain également.
- Un groupe s'est entraîné avec la machine sans recevoir de feedback sur la précision des passes. Ce groupe continuait à participer normalement aux entraînements de l'équipe sur le terrain également.
- Un groupe n'a plus utilisé cette machine et s'est entraîné normalement, uniquement avec l'équipe sur le terrain.

Après environ un mois d'entraînement, le test initial a été répété par tous les joueurs. Pour résumer les résultats de l'étude (qui est annexée à ce rapport), il a pu être démontré que ce sont les joueurs ayant travaillé avec le COGNIFOOT et ayant reçu un feedback régulier sur leurs performances qui ont pu améliorer de manière plus significative la précision (et donc le timing) de leurs passes.

Cette recherche traitait déjà le thème des passes dans le futur. Jouer sur le cercle en mouvement reproduisait l'idée de jouer dans la course d'un joueur qui se déplace. Les difficultés rencontrées par les joueurs en début de programme d'entraînement et les améliorations observées après un mois d'exercice m'ont beaucoup fait réfléchir. Nos joueurs n'étaient pas habitués à anticiper certains mouvements et leurs ballons étaient quasiment systématiquement joués « derrière » le cercle en mouvement, donc en retard.

Dans la réalité du match, j'ai commencé à remarquer que ce problème se reproduisait régulièrement également sur le terrain. Beaucoup de ballons étaient trop courts et ne respectaient pas le rythme des joueurs qui effectuaient les appels de balle.

Etant donné que cette étude a démontré une amélioration rapide grâce à la répétition des situations de passe et aux feedbacks réguliers, je me suis également posé des questions sur notre manière d'entraîner.

Bien que le football soit un jeu dynamique avec beaucoup de joueurs en mouvement, nous avons énormément de difficulté à respecter cette dynamique du jeu dans l'exécution de nos passes.

Je pense que l'une des causes principales de ce problème vient d'un manque de pratique durant nos entraînements.

Lorsque je parle de « nos » entraînements, je vais généraliser tout en sachant qu'il y a autant de façons d'entraîner qu'il y a d'entraîneurs dans le monde. Malgré cela, les nombreuses visites que j'ai pu effectuer dans les clubs professionnels ou dans les centres de formation m'ont amené à conclure que le sujet que je traite dans cette thèse n'est souvent pas connu, reconnu et travaillé lors de la plupart des entraînements donnés sur les différents terrains de football de notre planète.

## 8.2 Réflexion sur l'application des résultats de l'étude sur le terrain

Je vais développer ceci en deux points :

### 8.2.1 Réalité du jeu et propositions de situations d'entraînement

Les joueurs sont peu entraînés pour améliorer leur qualité de passe « dans le futur », dans un espace libre dans lequel un joueur va arriver en pleine course.

Dans les exercices proposés lors de nos entraînements, les passes sont généralement demandées dans les pieds. On propose souvent des situations de jeu avec des possessions de balle à l'intérieur d'un carré ou d'un rectangle, et l'utilisation d'appuis extérieurs dans la majorité des cas. Les ballons sont joués vers les appuis ou par les appuis à l'intérieur de l'espace occupé par une grande densité de joueurs. Toutes ces formes de possessions de balle ont pour objectif d'entraîner principalement la technique du joueur sous pression dans des espaces restreints.

Nous ne retrouvons le ratio « joueur / m<sup>2</sup> de terrain » du match dans quasiment aucun exercice proposé en entraînement.

Avec les exercices proposés aujourd'hui, n'existe-t-il pas un risque de peu exploiter l'espace disponible dans le match ?

Je vais présenter ci-dessous certains exercices et essayer d'expliquer l'idée générale de mon raisonnement. Le but n'est pas d'analyser en détails l'infinité des contenus proposés aujourd'hui dans le football, mais de créer une certaine ouverture sur le concept de la gestion des espaces et du jeu dans ces derniers.

#### 8.2.1.1 Possession de balle et espace de jeu très réduit

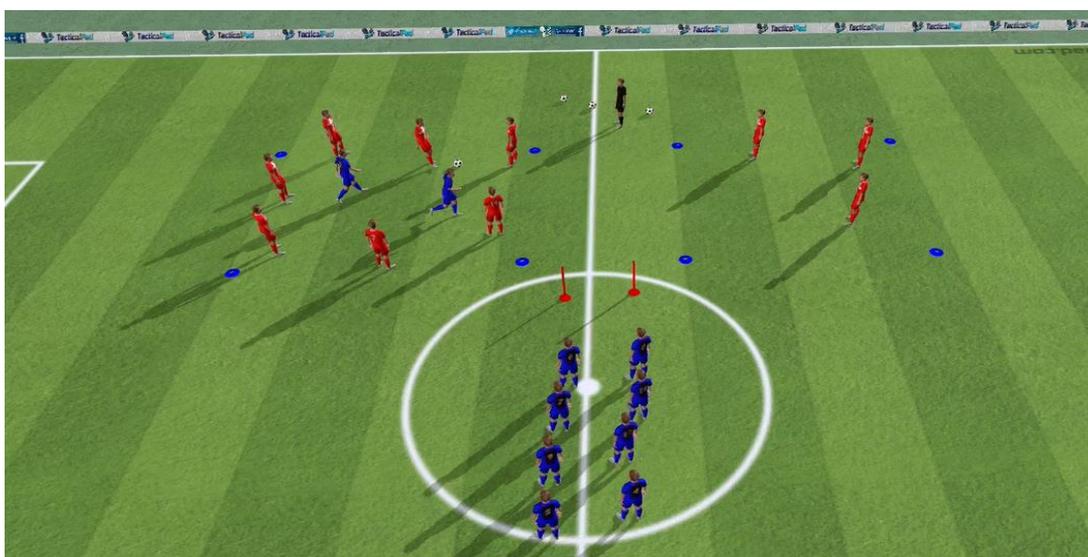
Voici certains exemples :



Je commence par un exercice qui est souvent utilisé en début de séance. Une forme de possession de balle qui peut varier dans sa grandeur, sa forme et dans le nombre de joueurs qui y participent (8 contre 2 et 8 contre 3). L'objectif pour les joueurs en supériorité numérique avec le ballon est d'effectuer le plus de passes possible alors que les joueurs sans ballon doivent essayer de le récupérer le plus vite possible.

Dans la plupart des cas, les joueurs en phase de possession sont très statiques et les passes jouées sont essentiellement effectuées dans les pieds de leurs coéquipiers.

Voici un autre exemple d'exercice souvent utilisé lors de la première phase d'entraînement. Une sorte d'évolution du simple 8 contre 2 présenté ci-dessus.



Dans cet exemple, l'équipe qui a la possession du ballon doit effectuer 5 passes dans le carré de gauche avant de pouvoir jouer le ballon dans le carré de droite où attendent trois joueurs. Deux joueurs adverses peuvent défendre. Lorsque le ballon est joué dans l'autre carré, quatre joueurs de l'équipe en possession vont soutenir les trois déjà présents et deux nouveaux défenseurs bleus vont essayer de récupérer la balle.

Dans cet exercice qui peut devenir un jeu, on peut calculer le nombre de passes effectuées d'un carré à l'autre ou alors le nombre d'interceptions. Une variante à trois équipes est souvent utilisée également. Deux équipes maintiennent la possession de balle (une dans chaque carré) et la troisième équipe doit défendre en partant de la zone centrale qui se trouve entre les deux carrés.

Dans ces différents exercices (souvent utilisés en début d'entraînement), la pression est élevée et les passes sont principalement jouées dans les pieds. Il n'y a pratiquement

jamais l'espace nécessaire pour jouer une passe dans la course d'un joueur qui fait un appel.

### 8.2.1.2 Possession de balle et espace de jeu réduit

Voici une forme plus globale de possession de balle (8 contre 8 + 4 appuis) :

Il s'agit de conserver le ballon en effectuant le plus de passes possible sans permettre à l'adversaire de le récupérer. Dans cet exercice, l'espace à disposition peut varier en fonction des objectifs de l'entraînement, mais il est souvent restreint pour favoriser une certaine « intensité » physique et la technique sous pression.

Afin de rendre l'exercice plus ludique, des points peuvent être obtenus après un certain nombre de passes ou lorsque l'équipe en possession du ballon réussit à faire transiter le ballon d'un appui à l'autre.

Le ballon est joué soit en direction de l'appui, soit à l'intérieur du carré par l'appui. Dans les deux cas, ce sont souvent des ballons dans les pieds qui sont favorisés avec les mouvements de courte distance demandés aux joueurs.

La possibilité de demander le ballon par une course d'une certaine longueur / intensité dans un espace libre ou « en profondeur » est quasiment inexistante.



### 8.2.1.3 *Forme jouée et espace de jeu réduit*

Même lorsque que l'on simule la réalité du match avec un 11 contre 11, nous avons tendance à diminuer les dimensions du terrain.



Voici un exemple de match 11 contre 11 qui est souvent utilisé lors des entraînements. On utilise aussi certaines fois le terrain compris entre une ligne des 16 mètres à l'autre. Dans la plupart des cas, lorsque nous jouons 11 contre 11 pendant l'entraînement, nous réduisons le terrain de jeu et par conséquent, nous allons enlever la possibilité d'attaquer des espaces libres créés normalement dans le dos de la défense en conditions réelles.

Nous travaillons donc durant nos entraînements avec des espaces qui sont différents de la réalité du match. La tendance actuelle est de réduire les espaces de jeu pour favoriser l'intensité physique et la prise de décision sous pression. Bien que cette méthode permette d'améliorer la performance des joueurs en espace réduit, il n'est pas évident d'affirmer que ceci soit aussi le cas dans un espace plus proche de l'aire de jeu de compétition.

Cette façon de concevoir les situations d'entraînement ne permet donc pas toujours aux joueurs d'exercer certains gestes ou mouvements qu'ils devront effectuer lors des matchs, notamment les passes dans le futur. Les espaces réduits utilisés pendant les entraînements diminuent les erreurs de timing des passes effectuées dans la course d'un joueur. Une erreur de timing sur une passe avec une course de 2-3 mètres se

remarque beaucoup moins qu'une erreur de timing lorsque la course est de 20-30 mètres.

Par conséquent, lorsque les joueurs doivent réaliser ces passes en compétition, ils rencontrent des difficultés dans leur exécution. Ils en sont souvent conscients et pour cela ils ne tentent même pas de jouer ces ballons. Cela m'a été confirmé par plusieurs joueurs de très haut niveau.

### 8.2.2 Situations réalistes d'entraînement mais coaching déficient

En plus de la problématique de l'utilisation exclusive d'espaces réduits de jeu, les directives de l'entraîneur relatives aux passes dans le futur peuvent être inappropriées. Celles-ci peuvent être absentes ou erronées. Au final, le manque de correction ou de feedback de la part de l'entraîneur peuvent être pénalisants pour la progression du joueur. Ainsi, le joueur qui effectue la passe n'est pas forcément capable de faire une auto-évaluation de la qualité de son geste.

L'entraîneur devrait être en mesure d'accompagner le joueur dans son processus d'entraînement si ses passes ne sont pas parfaites. L'expertise de l'entraîneur devrait être au service des joueurs et un feedback constant de sa part est nécessaire.

J'insiste à nouveau sur le fait que ces situations ne sont malheureusement pas assez reconnues comme des problèmes cognitivo-moteurs, mais banalement comme des erreurs techniques.

Tant que cela sera le cas, le travail à l'entraînement ne pourra pas se développer dans la bonne direction.

Il faut favoriser le travail des gestes techniques dans la dynamique de l'action. À défaut, les joueurs seront capables de faire des passes très précises de trente mètres, mais ne sont pas forcément capables d'effectuer les mêmes passes dans les pieds d'un joueur qui arrive en pleine vitesse.

Le joueur qui devrait recevoir le ballon peut être également d'une grande aide dans le processus qui amènera à l'amélioration des passes effectuées par le joueur ayant le ballon. Les directives du coach doivent donc viser à favoriser l'échange entre les joueurs dans ces situations. Les joueurs acceptent certaines fois davantage les remarques de leurs coéquipiers que de leur entraîneur.

L'important n'est pas vraiment d'où vient le feedback, mais plutôt qu'il y en ait un et que ce dernier permette au joueur avec le ballon de prendre conscience qu'il peut améliorer son geste si cela est nécessaire.

La répétition des gestes techniques dans la dynamique de l'action et le feedback direct vont amener un nouvel ancrage intentionnel chez le joueur. Il pourra donc contribuer à améliorer la réalisation de ce type de passes.

L'exigence des coaches concernant la qualité de la réalisation est également un point très important.

Un entraîneur doit être vraiment exigeant lorsque nous parlons du respect du rythme de l'action. Il n'est pas acceptable qu'un joueur doive ralentir sa course lorsqu'une balle lui est donnée. En fonction du niveau d'exigence de l'entraîneur, certains joueurs vont adapter leur niveau de concentration et par conséquent leur qualité de passe.

Être exigeant ne doit pas être confondu avec être « négatif » ou trop critique. L'exigence amène le joueur à tout mettre en œuvre pour atteindre son objectif de la meilleure manière possible. Le joueur doit sentir l'entraîneur comme « un partenaire » qui a comme objectif de l'aider dans son développement.

En résumé, durant ces dernières années, la formation des joueurs et les formes de jeu proposées étaient essentiellement basées sur le jeu dans les pieds. Le Tiki Taka de Barcelone a exercé une grosse influence partout dans le monde et les jeux de possession présentés ci-dessus se sont imposés dans tous les entraînements.

Nous avons donc peu de joueurs qui se projettent avec des courses dans les espaces et qui attaquent la profondeur, et par conséquent, peu de ballons joués « dans le futur ».

Aujourd'hui, les joueurs qui attaquent les espaces sans ballon sont très recherchés et souvent mis en valeur.

Ceci devrait évoluer dans les prochaines années, car nous entendons parler toujours plus d'attaque des espaces libres, d'attaque de la profondeur et de verticalité dans le jeu. La technique de passe nécessaire pour effectuer ce genre d'action va être développée et de nouvelles formes d'entraînements vont apparaître.

## **9 Proposition d'exercices permettant de travailler « le jeu dans le futur »**

Dans la continuité de ce qui a été décrit dans les chapitres précédents, je suis convaincu qu'il existe encore une grande marge de progression dans le développement du jeu avec ballon et dans l'animation offensive.

Les équipes, même de très haut niveau n'exploitent qu'une petite partie de leurs possibilités offensives. Afin d'augmenter la dangerosité des actions offensives, nous devons améliorer notre jeu en mouvement, les passes dans la course des joueurs sans ballon et le respect du timing « idéal » de l'action.

La fluidité du jeu peut encore nettement augmenter et ceci passera par des entraînements différents. Pour cela, nous voulons/devons faire évoluer nos entraînements.

Il est nécessaire de réfléchir à des jeux et des exercices techniques qui favorisent des passes dans la course plutôt que dans les pieds. Il est également nécessaire de repenser les dimensions de nos terrains lors des entraînements.

Inspirons-nous de ce qui est fait dans d'autres sports. L'exemple du football américain présenté en début de travail peut nous donner des idées intéressantes.

Je vais proposer ci-dessous quelques exemples d'exercices qui vont dans cette direction. Mon objectif n'est pas de fournir un recueil d'exemples (chacun doit créer ses propres exercices en fonction de son idée de jeu), mais de montrer une évolution possible des exercices analysés auparavant.

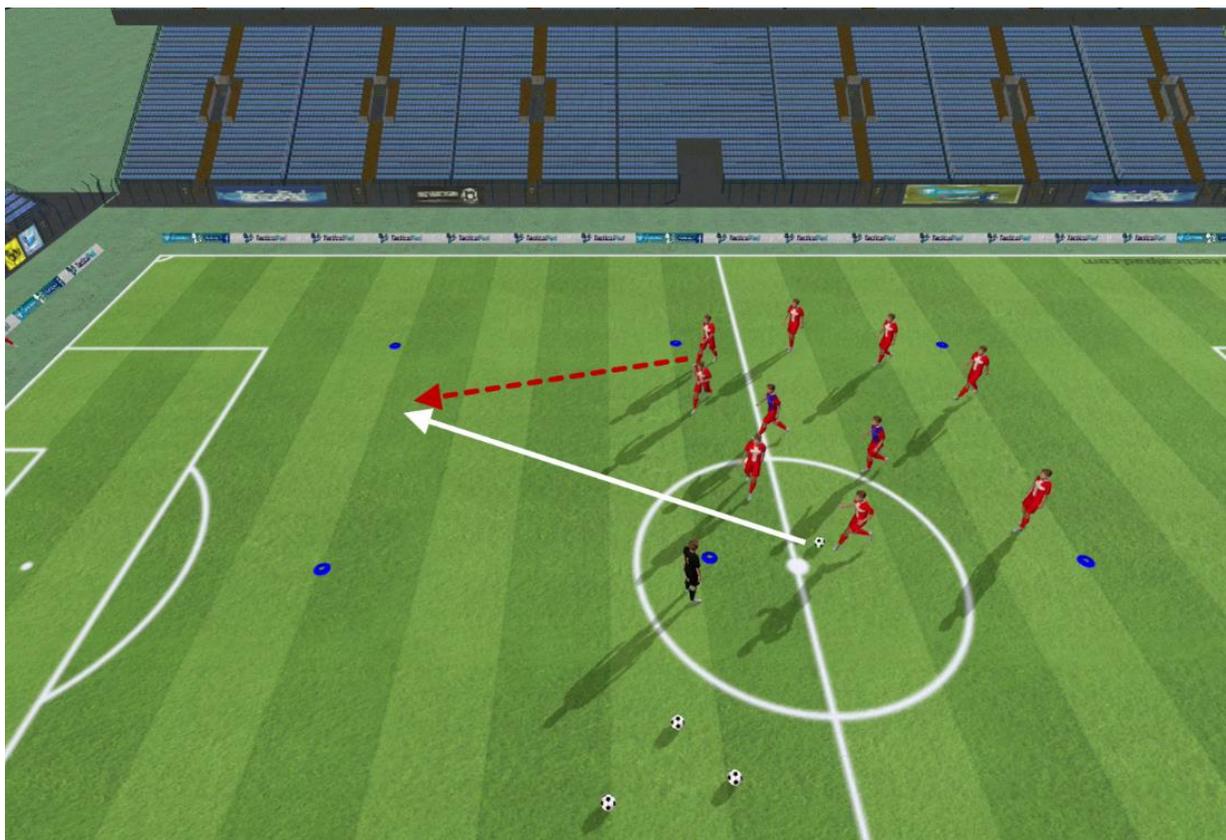
### **9.1 Possession de balle et espace très réduit**

Commençons par les formes de possession simple qui sont souvent utilisées en début de séance.

Au lieu de garder toujours le même espace et effectuer des passes uniquement à l'intérieur d'un carré ou d'un rectangle, nous pouvons imposer un changement d'espace pendant l'exercice. Ceci va automatiquement amener une passe dans la course.

Les règles que nous allons utiliser vont nous permettre d'influencer le fonctionnement de l'exercice ou du jeu et par conséquent, nous permettre d'atteindre nos objectifs.

Si je reprends le premier exercice que nous avons analysé auparavant :



Dans cette nouvelle situation, je crée un deuxième carré à gauche (je peux en créer davantage) à côté de mon premier dans lequel je joue mon 8 contre 2.

Le fait de pouvoir / devoir changer de carré (d'espace) pendant l'exercice va favoriser la réalisation de passes dans un espace à attaquer.

Voici quelques exemples de consignes :

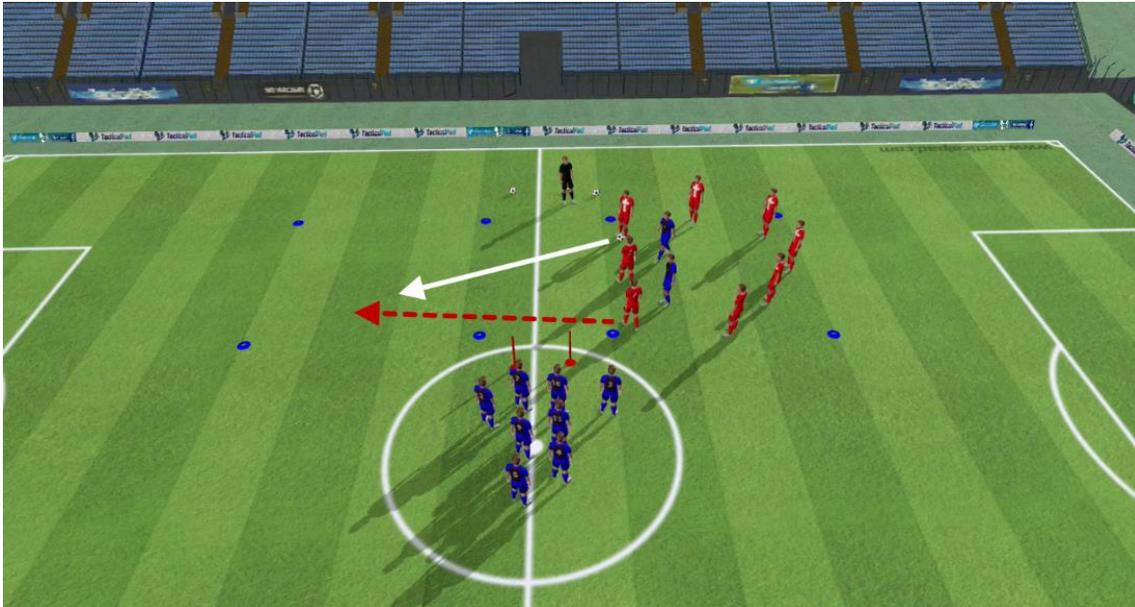
Le changement d'espace doit être effectué après un minimum de 5 passes, mais avant un maximum de 10. Ceci offre l'idée de la possession dans un endroit du terrain pour attirer les adversaires et renverser le jeu dans une nouvelle zone moins occupée.

Afin de simuler l'idée du hors-jeu, il est important de mettre des règles qui ne permettent pas aux joueurs de se déplacer trop tôt dans le nouvel espace. Si un joueur peut déjà se placer dans le nouvel espace avant que le ballon soit joué, ceci nous ferait perdre la recherche du timing lors de la passe.

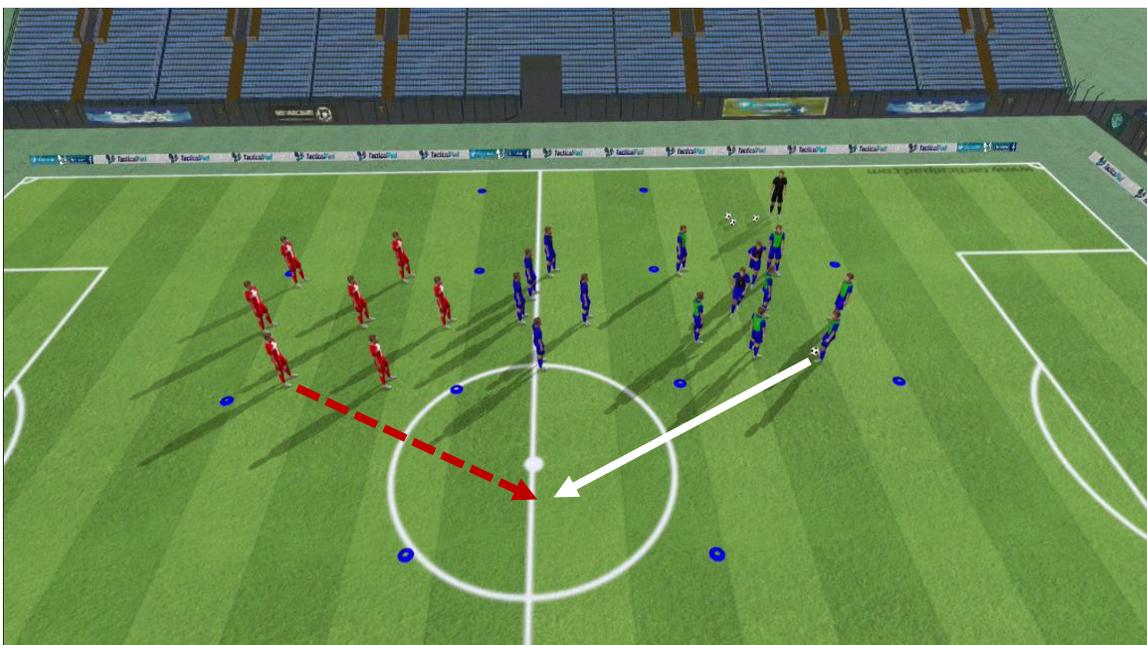
Nous pourrions donc dire que les joueurs peuvent entrer dans le nouvel espace uniquement lorsque le ballon est joué. Si un joueur entre avant, il y a hors-jeu.

Prenons maintenant le deuxième exemple utilisé dans la partie précédente. Dans cette nouvelle situation, l'organisation reste identique, mais il n'y a plus de joueurs de l'équipe en possession du ballon déjà positionnés dans le carré opposé. Il faut donc jouer un ballon bien dosé pour son coéquipier lors du changement de carré.

Dans cet exemple le changement d'espace doit être effectué également après un minimum de 5 passes, mais avant un maximum de 10 et les joueurs peuvent entrer dans le nouvel espace uniquement lorsque le ballon est joué. Si un joueur entre avant, il y a hors-jeu.



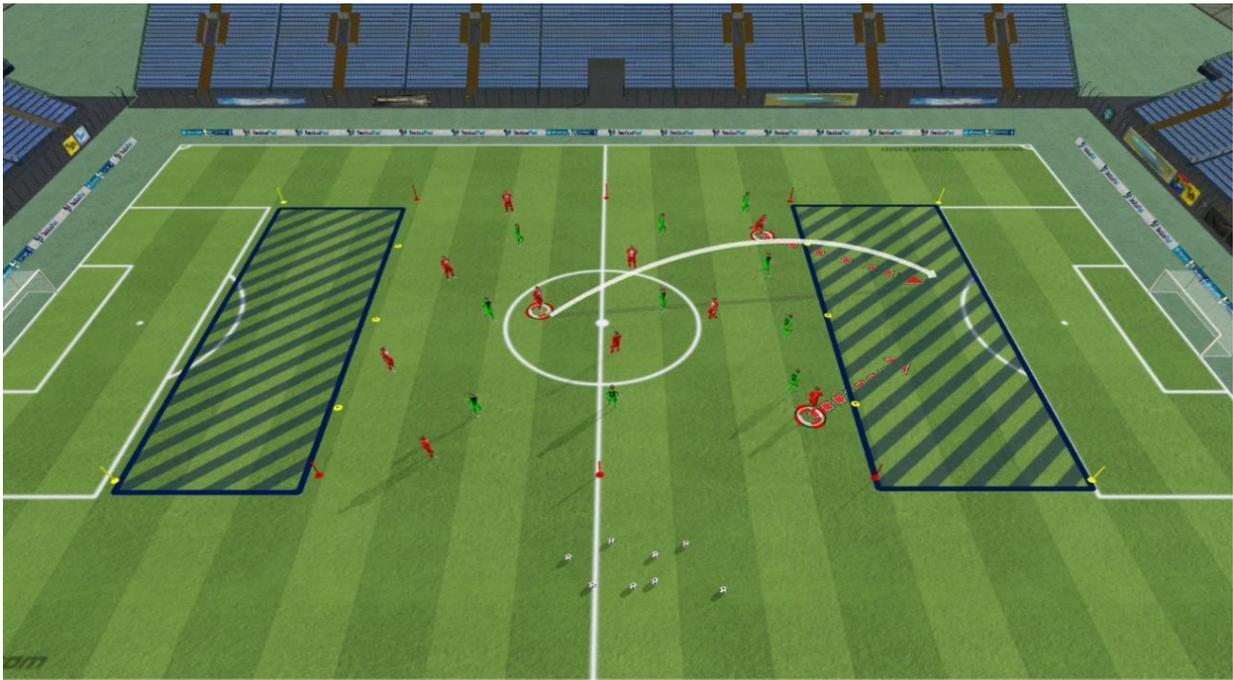
Exemple similaire avec trois équipes et quatre zones :



## 9.2 Possession de balle et espace réduit

Cherchons maintenant une alternative à la forme de possession de balle avec les appuis présentée auparavant. Au lieu de mettre des appuis sur les côtés (et perdre le jeu en profondeur), j'ai mis deux zones (hachurées en bleu) dans lesquelles un ou plusieurs joueurs en course peuvent recevoir le ballon. L'idée est d'entrer dans la zone uniquement après que le ballon soit joué (pour éviter le hors-jeu). Si le ballon est contrôlé par le joueur dans la zone, l'équipe gagne un point. La possession dans le carré reste également une possibilité de gagner des points, 10 passes rapportent un point.

Nous obtenons avec cette nouvelle forme d'exercice deux possibilités : la possession de balle dans l'espace plus ou moins restreint en fonction de l'objectif et l'attaque de l'espace vide ou la profondeur.



Par expérience, il faut un peu de temps avant que les joueurs changent leurs habitudes. Par contre, cette forme de possession amène rapidement des courses dans l'espace et donne une alternative aux joueurs.

### 9.3 Forme jouée et espace réduit

J'arrive maintenant à la forme jouée 11 contre 11, proche du match.

Comme sur le dessin ci-dessous, le terrain est divisé en trois zones. Les deux blocs des équipes devraient toujours se trouver dans deux zones au maximum. L'équipe qui a le ballon dans sa zone de construction et la zone centrale, et l'équipe qui n'a pas le ballon dans la zone centrale et la zone de construction de l'équipe adverse. La troisième zone vide devrait être réservée pour les attaques de la profondeur lorsque cela est possible.

La zone centrale oblige les défenses à rester assez haut lors de la possession de balle adverse.

En phase de construction, l'équipe avec le ballon peut venir dans sa zone de construction proche de son gardien sans restriction. L'équipe adverse peut également y entrer pour défendre.

Par contre, l'équipe qui défend ne peut pas rentrer dans sa propre zone de défense (derrière la ligne bleue) avant que le ballon y soit joué par l'adversaire.

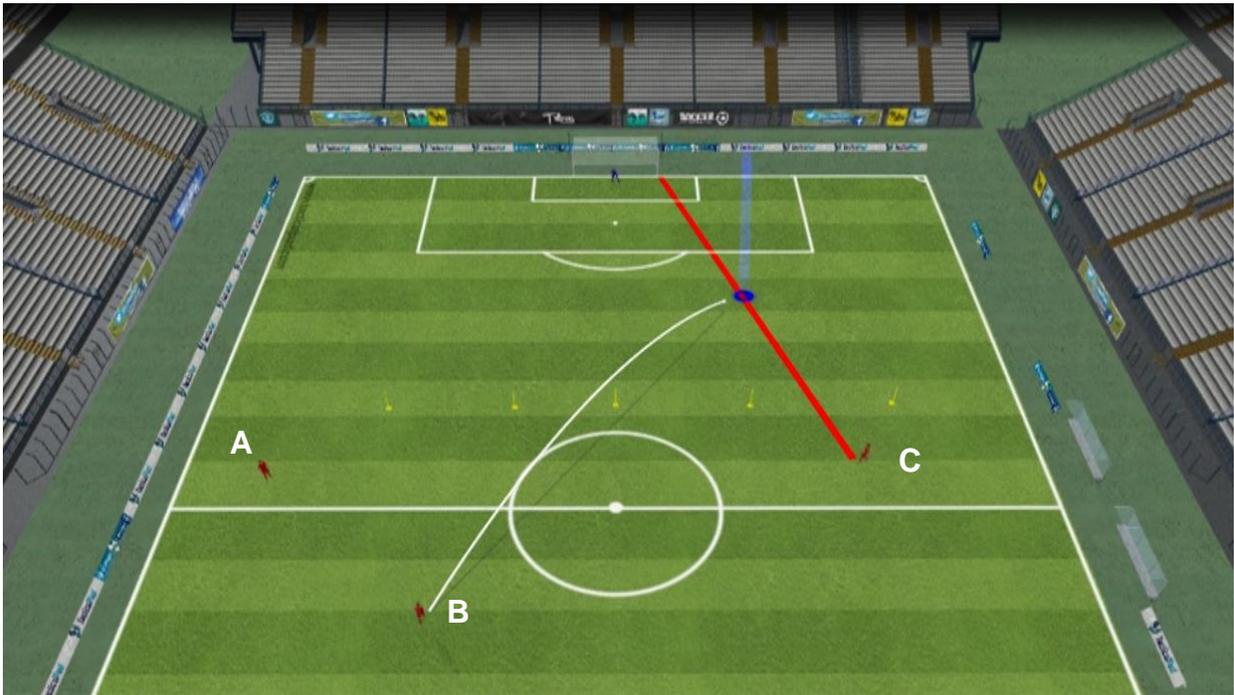
Cette forme de jeu travaillée **dans des conditions réelles** maintient la profondeur nécessaire pour obtenir des courses dans le dos de la défense et travailler le timing afin qu'elles soient efficaces. L'idée est de favoriser le plus possible la passe dans la course du joueur en mouvement dans un espace auquel il fera face en compétition.



## 9.4 Forme spécifique

Voici maintenant quelques exemples plus analytiques qui habituent les joueurs à effectuer ces gestes cognitivo-moteurs.

L'image ci-dessous montre un premier exercice analytique simple que j'ai proposé à un joueur qui rencontrait des difficultés à trouver le bon timing dans la réalisation de passe dans l'espace derrière la ligne défensive.



Le joueur A fait une passe au joueur B. Ce dernier effectue une prise de balle orientée afin de jouer en profondeur pour le joueur C qui attaque le but en pleine course. Le joueur C doit démarrer sa course lorsque le joueur B a contrôlé le ballon et va le lui jouer. Il doit également éviter de se retrouver hors-jeu, la limite étant représentée par les piquets jaunes. La passe en profondeur doit respecter le timing du joueur C, il devrait recevoir le ballon dans sa course.

Il s'agit de permettre au joueur de faire des essais et de trouver la juste distance qui implique (pour le coéquipier) de garder sa vitesse de course et de trouver le ballon devant lui. Ce premier exercice sensibilise le joueur et lui donne la confiance nécessaire pour effectuer ensuite ces passes sous pression. Le feedback du joueur qui réceptionne est très important également (a-t-il dû ralentir sa course ? A-t-il dû changer sa direction de course ?, ...).

Cela peut sembler trop évident ou facile, mais même des joueurs professionnels peuvent avoir des difficultés lors de cet exercice. C'est pourquoi il est nécessaire de

mettre en pratique le plus possible ces situations simples comme cela est fait dans le football américain.

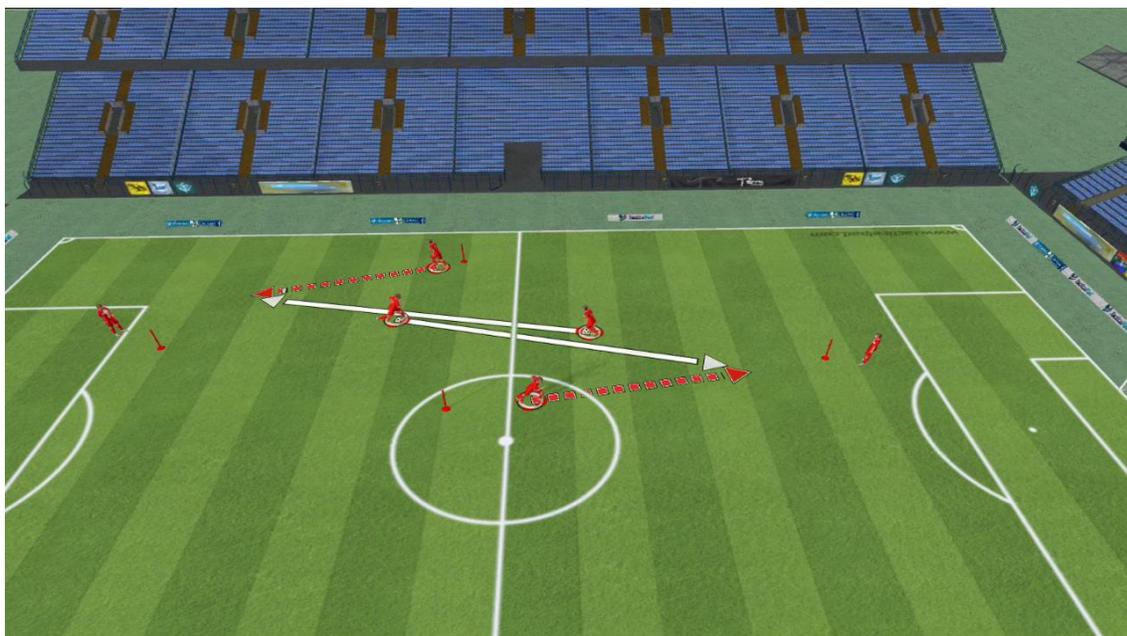
Comme le pianiste qui répète ses gammes, le joueur de football doit répéter ses passes afin qu'elles deviennent toujours plus précises.

Voici d'autres réalisations techniques qui peuvent être régulièrement utilisées lors des phases d'échauffement et qui devraient intégrer des passes dans la course au lieu d'avoir uniquement des passes dans les pieds. Il suffit certaines fois d'une petite modification à l'exercice déjà utilisé pour ajouter ce nouveau paramètre. Il existe une infinité de possibilités, l'important est de penser un peu différemment et d'insérer cette idée de passe dans le futur le plus souvent possible.

Les exercices suivants sont des circuits de passes traditionnels dans lesquels j'ai inséré des passes « dans la course » d'un joueur. Dans le premier, le joueur qui recevra le ballon doit partir d'un cône bleu et recevoir le ballon sur l'autre cône bleu. Il faudra donc rechercher le bon timing entre les deux joueurs. Ce genre d'exercice, souvent utilisé en début de séance, ne doit pas être interrompu si l'exécution n'est pas optimale, mais il est nécessaire de faire prendre conscience aux joueurs de la qualité du niveau d'exécution. Le joueur peut répéter beaucoup de passes durant un tel exercice, il peut donc expérimenter et se corriger si nécessaire.



Ce deuxième exemple est également un circuit de passes dans lequel une passe dans l'espace a été imposée. Les joueurs changent de position après chaque passage et peuvent ainsi vivre les différentes situations.



## 9.5 Perspectives de travail des passes dans le futur

J'ai choisi intentionnellement de présenter un nombre limité de formes d'exercices qui peuvent influencer nos entraînements. Je pense que chaque entraîneur doit préparer ses propres exercices de référence en fonction de ses convictions sportives et de sa philosophie. Si l'argument que j'ai développé précédemment convainc certains entraîneurs, ils trouveront facilement la solution pour ajouter ce concept à ce qu'ils proposent déjà en ajustant leurs entraînements.

Je suis certain que cette notion de jeu dans l'espace ou jeu dans le futur va évoluer dans les prochaines années. L'animation offensive des équipes est aujourd'hui limitée aux mouvements combinés de 2-4 joueurs, trop peu pour une équipe de 11 joueurs.

Dans le futur, de nouvelles animations offensives plus complexes devraient voir le jour. L'augmentation de l'utilisation de la technologie et la croissance des staffs des équipes vont permettre une meilleure analyse et un travail plus ciblé durant les entraînements.

## 10 Conclusion

Le football est un sport extrêmement complexe, en constante évolution. Bien que les règles restent quasiment identiques depuis des décennies, l'intensité augmente et les styles de jeu ainsi que de nouvelles stratégies se développent. La technologie a également un rôle important dans ce processus. Elle permet une meilleure étude des équipes et offre aux différents acteurs des moyens extraordinaires d'observation, d'analyse et de feedback.

La complexité du football réside dans la combinaison de plusieurs éléments : tactiques, coordination, condition physique, technique individuelle et aspect mental. La maîtrise de ces différents aspects demande un entraînement intensif, une analyse stratégique et une passion pour le jeu. C'est cette combinaison qui fait du football l'un des sports les plus appréciés et les plus passionnants au monde.

L'aspect cognitif et cognitivo-moteur en particulier joue un rôle essentiel dans ce sport, tant sur le plan individuel que collectif. La capacité qu'ont les joueurs à prendre des décisions rapides et judicieuses est cruciale pour le succès d'une équipe. La vision du jeu, la perception des espaces, la lecture des mouvements des coéquipiers et des adversaires, ainsi que l'anticipation des actions sont autant de compétences cognitives qui influencent directement les performances sur le terrain.

Au niveau individuel, les joueurs qui possèdent de bonnes compétences cognitives ont un avantage indéniable. Ils peuvent analyser rapidement les situations, évaluer les options disponibles et prendre les décisions les plus appropriées. Cela leur permet de trouver des solutions créatives, de se démarquer tactiquement et de maximiser leur contribution à l'équipe.

Sur le plan collectif, la coordination cognitive est essentielle. Les joueurs doivent développer une compréhension mutuelle, une communication efficace et une synchronisation des actions. L'aspect cognitif facilite la création de schémas de jeu complexes, favorise les combinaisons stratégiques et permet aux coéquipiers de se connecter intuitivement sur le terrain.

En outre, l'aspect cognitif est également crucial dans la gestion des émotions et de la pression. Les joueurs doivent maintenir leur concentration et leur sang-froid, prendre

des décisions rationnelles et rester focalisés sur leurs objectifs, même dans les moments les plus intenses.

En conclusion, l'aspect cognitif est d'une importance capitale dans le football. Il influence la prise de décision, la créativité tactique, la coordination entre les joueurs et la gestion des situations stressantes. Les équipes qui mettent l'accent sur le développement des compétences cognitives de leurs joueurs ont une longueur d'avance dans le jeu, car elles peuvent mieux s'adapter, innover et prendre des décisions éclairées sur le terrain.

Il existe pourtant encore une grande marge de progression dans ce domaine.

Amener le joueur à agir plutôt qu'à réagir devrait être une priorité. L'anticipation est une des qualités les plus importantes dans notre sport il est donc important de permettre à nos joueurs de vivre des situations lors de nos entraînements afin de s'améliorer dans ce domaine.

## **11 Remerciements**

Mes premiers remerciements vont à la FIGC. En tant que Suisse, j'avais toujours eu une certaine curiosité et cette envie de pouvoir venir me confronter à une autre culture footballistique. Je tiens à exprimer ma profonde gratitude pour l'opportunité précieuse que vous m'avez offerte de continuer ma formation chez vous.

Merci de m'avoir permis de bénéficier de votre expertise et de contribuer à mon développement en tant qu'entraîneur. Je suis honoré d'avoir pu faire partie de votre institution renommée.

J'en profite pour remercier tous les autres participants de ce cours avec qui j'ai pu avoir des échanges sportifs et humains de grande qualité. Les contenus d'un cours sont importants, mais les relations entre les participants qui y participent font la différence.

J'aimerais également exprimer mes sincères remerciements à Halim Hicheur pour son soutien tout au long de cette thèse. Nos échanges ont été à la base de ce travail et ses conseils, sa contribution et son engagement ont été d'une valeur inestimable. Je suis reconnaissant d'avoir pu échanger avec lui sur le sujet, et son expertise scientifique a été d'une grande importance pour moi.

Pour terminer, je souhaite exprimer ma profonde gratitude envers ma famille pour son soutien inconditionnel. Sans elle, mon équilibre professionnel ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui.

## 12 Bibliographie

Julien Clément, « Le rugby de Samoa : les techniques du corps entre "Fa'Asamoa" et mondialisation du sport », Thèse de doctorat de l'université d'Aix-Marseille 1 (2009)

Hicheur, H., Chauvin, A., Cavin, V., Fuchslocher, J., Tschopp, M., Taube, W., Augmented-Feedback Training Improves Cognitive Motor Performance of Soccer Players, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(1),141-152, (2020)

Hicheur, H., Chauvin, A., Chassot, S., Cheneviere, X., Taube, W., Effects of age on the soccer-specific cognitive-motor performance of elite young soccer players: Comparison between objective measurements and coaches' evaluation., *PLoS ONE*, 12(9): e0185460, 1-20 (2017)

Bertrand Théraulaz et Ralph Hippolyte, *La bible des préférences motrices ActionTypes*, Editions Amphora, 2021