

# AS RHODANIENNE LES CAPACITES COGNITIVES AU FOOTBALL



« Le football n'est qu'une question d'espace et de temps »

# Les qualités ou capacités cognitives.

« C'est un football de mouvement habillé d'intelligence à travers la compréhension, la lecture du jeu. A partir d'une récupération intelligente, il s'agit de déséquilibrer un adversaire et, à ce moment là, le joueur le plus important est celui qui n'a pas le ballon car il doit faire des propositions, fournir des informations. A travers une pensée commune, c'est le collectif dans le mouvement »  
(*JC SUAUDEAU*)



On peut dire que les qualités cognitive sont le fondement de la tactique, comme les capacités de coordination sont à la base de la technique.



- La perception
  - Analyse de la situation
- La prise de décision
  - Solution mentale du problème
- L'anticipation
- L'exécution
  - Application motrice de la solution
- L'évaluation



**Cognitif qualifie les processus mentaux par lesquels un organisme acquiert des informations sur son environnement et les traite pour ajuster son comportement.**

# Les qualités cognitives : base de l'intelligence de jeu (tactique)



## Prise d'informations par les organes des sens

- Où ? ← Où faut-il diriger son regard ?
- Quoi ? ← Que faut-il regarder ?
- Si....alors ← Déclenchement de la réponse sous la forme d'une action.

# L'intelligence de jeu.



Bonnes qualités cognitives.  
Bonne compréhension du jeu.  
Bon sens tactique.



Savoir lire le jeu, avoir une bonne vision périphérique, voir plus vite et être plus rapide dans les choix de jeu.

Les qualités cognitives sont des prédispositions qui permettent à un joueur motivé et engagé de percevoir des situations par le biais du processus d'acquisition des connaissances. C'est donc ce que l'intelligence permet de comprendre pour mieux exploiter une situation, une action donnée.

**QUALITES COGNITIVES = FONDEMENT DE LA TACTIQUE**

# L'intelligence de jeu.



## Les mots clés du processus cognitif

- Perception
- Anticipation
- Vision périphérique
- Lecture du jeu

La prise de conscience, d'une part, et la connaissance de son propre fonctionnement cognitif, d'autre part, jouent un rôle déterminant dans la mise en œuvre des capacités cognitives. Elles permettent de planifier l'action.

# Les signaux cognitifs du choix de jeu dès la récupération du ballon.



De l'action individuelle du porteur du ballon au mouvement collectif.

- Du porteur du ballon (prise de balle, l'orientation)
- La zone de l'action de jeu
- Mes partenaires (zone, espace, bloc équipe)
- Les adversaires (position bloc équipe, espace, zone)
- La distance du but adverse

**Mais également : Le mental, la technique, la vitesse.  
Ainsi que le résultat du moment.**

# Les 4 premiers niveaux des qualités cognitives.



1

Regard sur le ballon, agit dans l'immédiat.  
Impossibilité de se mettre à la place de l'autre.

3

Regard sur le ballon, le but, l'adversaire (en alternance).  
Le joueur réagit. Egocentrisme par le dribble.  
Difficulté de changer de projet au dernier moment, décide avant.

2

Regard globalement sur le ballon.  
Certains perçoivent le mouvement adverse.

4

Regard (en alternance) sur le ballon, le but, l'adversaire, le partenaire.  
Le joueur réagit vite. Regard plus libéré.  
Traite 2 à 3 informations à la fois.  
Anticipation.

# Le 5<sup>ème</sup> niveau des qualités cognitives. (niveau international)



5

Même regard alternatif.

Traite plusieurs informations à la fois.

Anticipe des informations offensives et défensives.

Cherche des solutions et trouve plusieurs options quand le joueur moyen en a très peu.

Prévoit mais décide pendant l'action.

# Principes opérationnels de base du jeu en fonction de la situation de jeu.



Si le rapport de force est .....	Alors, en attaque il faut.....
FAVORABLE	Jouer vite vers l'avant, conserver son avance en espace-temps, jeu rapide.
EQUITABLE	Créer le surnombre, jouer en mouvement, chercher à construire le jeu.
DEFAVORABLE	Conserver le ballon,, jouer en arrière, faire tourner le ballon, procéder à la conduite d'attente, jouer en appui, soutien. Jouer avec le gardien.

# Les différences du traitement de l'information selon le niveau d'acquisition et d'expérience.



	DEBUTANT -Enfants	MOYEN Préformation	EXPERT Formation + Elite
<b>Organisation de l'information</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Traite un information (le ballon)</li> <li>2. Espace de jeu effectif réduit</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Structure de jeu séquentielle à 2 ou 3 éléments</li> <li>2. Traite 2 ou 3 informations à la fois</li> <li>3. Espace de jeu effectif moyen</li> <li>4. Communications entre partenaires</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Structure du jeu totale : -joueur dans un collectif</li> <li>2. Traite plusieurs informations à la fois</li> <li>3. Espace de jeu effectif maximale</li> <li>4. Communications entre partenaires et adversaires</li> </ol>
<b>Vitesse perceptive</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vision centrale dominante et vision périphérique peu développée</li> <li>2. Perception de l'espace proche</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alternance vision centrale et périphérique</li> <li>2. Perception de l'espace moyen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vision périphérique proche et éloignée</li> <li>2. Perception de l'espace éloignée</li> <li>3. Elaboration de stratégies</li> </ol>
<b>Vitesse décisionnelle</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le joueur agit dans l'immédiat : -il subit</li> <li>2. Confronté à plusieurs solutions : - il hésite</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le joueur ne subit plus : - il réagit</li> <li>2. Le temps de décision commence pendant la perception</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le joueur anticipe du fait de ses connaissances sur le jeu</li> <li>2. Le temps de réflexion est très court</li> <li>3. Un code de jeu entre joueurs permet d'augmenter la vitesse de décision</li> </ol>

# L'entraînement des capacités cognitives dans le football.

- L'apprentissage se définit comme une modification du comportement.
- Le joueur n'a rien tant qu'il n'est pas passé à l'action et qu'il n'a pas mis ses connaissances en pratique.



# Les bénéfices de l'entraînement cognitif.



TRANSFERT



- Le joueur progresse tous les 6 mois.
- L'équipe évolue avec les nouvelles situations de jeu.
- L'équipe se prend en charge elle-même.
- Elle améliore ses performances toute seule sur le terrain, individuellement et collectivement.
- Le joueur est prêt pour l'apprentissage des dernières étapes réservées au football d'élite.

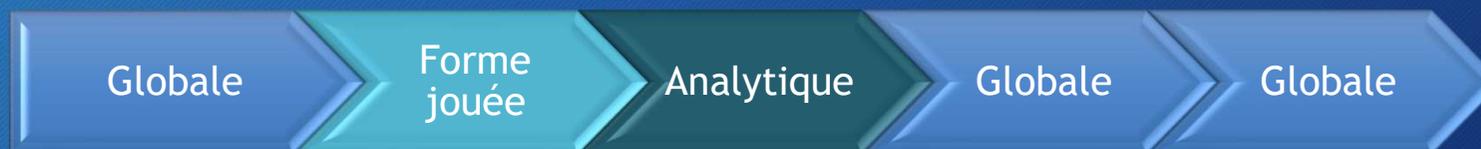
# Quel contenu dans l'entraînement.



Structure de l'entraînement :

- Globale
- Forme jouée
- Analytique
- Globale

Relation entre le jeu, la forme jouée et l'exercice analytique



Objectif de la séance

Ce qui n'est pas réalisé pendant cette période sera difficilement rattrapé.

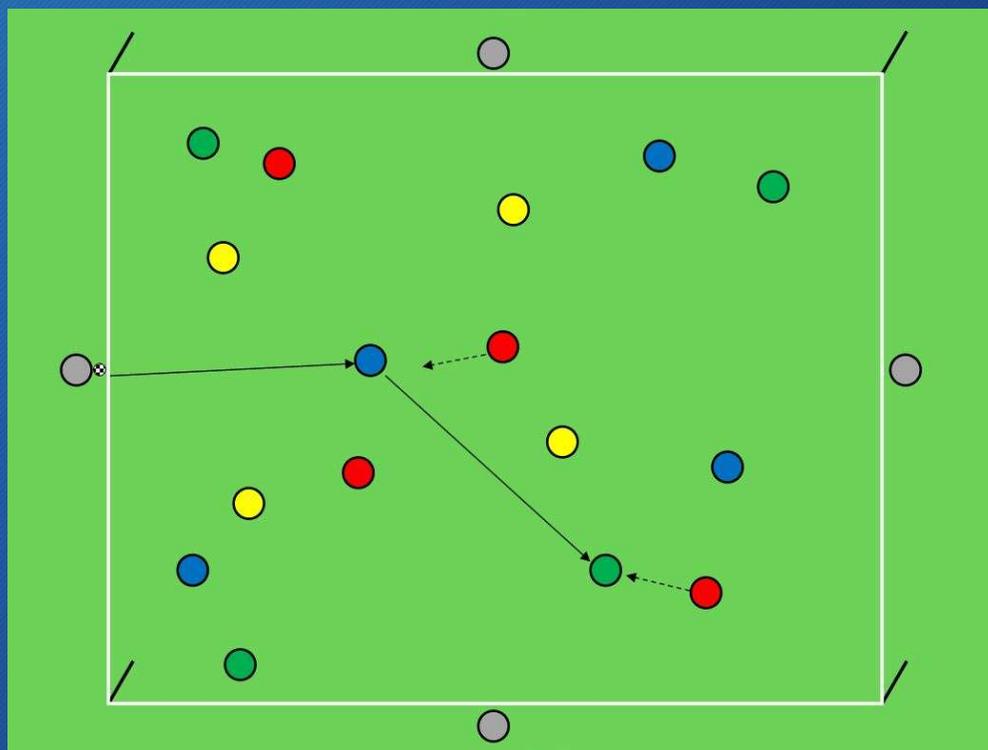
Toujours plus de jeu

# Exemple d'un exercice favorisant les aspects cognitifs.

Pour pouvoir utiliser ce jeu afin de développer la concentration et la communication, vous devez tracer un espace de 50 m x 50 m.

Vous composez ensuite 5 équipes de 4 joueurs. Une équipe se positionne autour du terrain, elle aura le rôle de joker.

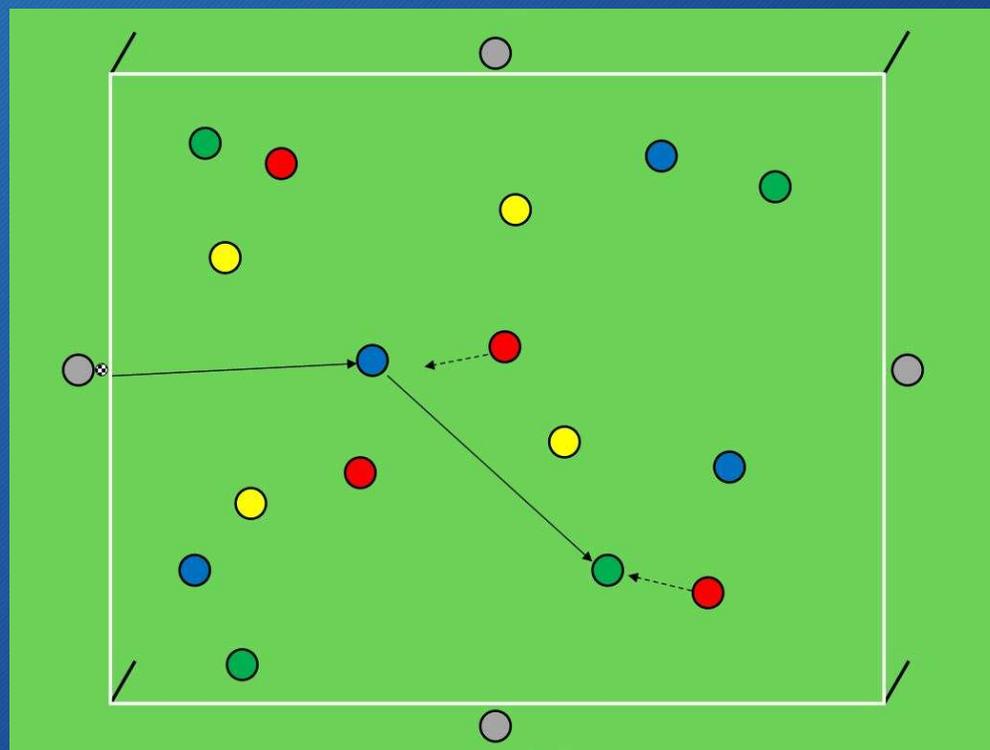
Deux équipes ( les verts et bleus ) sont opposées à deux équipes ( les rouges et jaunes ). Les 4 jokers jouent à l'extérieur de l'espace et jouent avec les deux équipes qui ont le ballon. Pour marquer un point, il faut réussir un nombre de passes demandé par l'éducateur (exemple : 10 passes). Les joueurs sont limités à deux touches maximum (3 selon niveau).



## Exemple d'un exercice favorisant les aspects cognitifs.

Si vous souhaitez complexifier le jeu, vous pouvez mettre cette règle du jeu : interdit de jouer avec un partenaire de même couleur. A l'inverse si vous souhaitez le faciliter, vous pouvez agrandir l'espace de jeu ou augmenter le nombre de touches de balle.

Les joueurs devront être concentrés car l'environnement est plus complexe qu'habituellement. En effet, le fait d'avoir 5 couleurs à distinguer dans l'espace va complexifier la perception du jeu. La communication entre partenaires sera fondamentale pour faciliter la conservation du ballon. Dans un match de football, nous avons une quantité infinie d'informations sensorielles à notre disposition (visuelles, auditives, kinesthésiques...). L'attention est sélective, dans le sens où un joueur décide volontairement de choisir quels éléments prendre en compte et traiter pour agir.

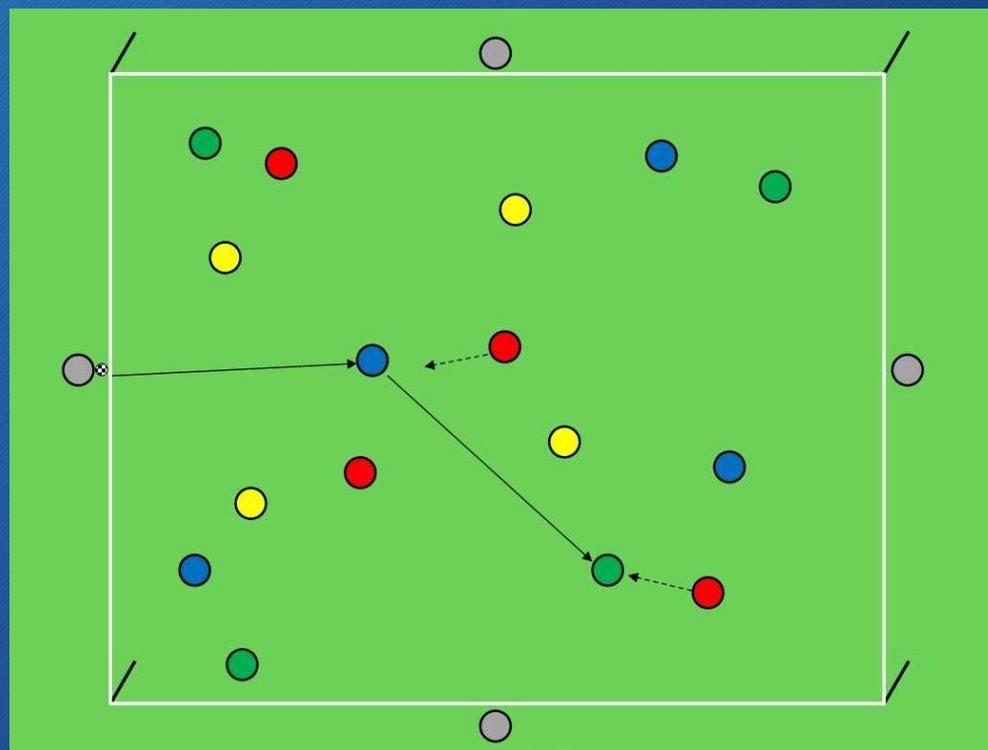


# Exemple d'un exercice favorisant les aspects cognitifs.

Si certaines informations sont pertinentes à prendre en compte pour mettre en place son jeu et être efficace, d'autres ne le sont pas et représentent même ce que nous appellerons des éléments perturbateurs.

Le joueur doit connaître les éléments sur lesquels il est nécessaire de porter son attention pour réaliser avec efficacité une tâche motrice.

S'intéresser à trop d'informations extérieures et secondaires entraîne une surcharge cognitive, du stress et des crispations, qui font perdre en efficacité et altère ainsi la performance. Savoir exploiter au mieux nos ressources attentionnelles, et ne pas les gaspiller en se focalisant sur des informations parasites (douleurs, pensées négatives, etc.) nécessite un apprentissage donné par l'entraîneur avec les jeux et exercices mis en place pour son groupe.



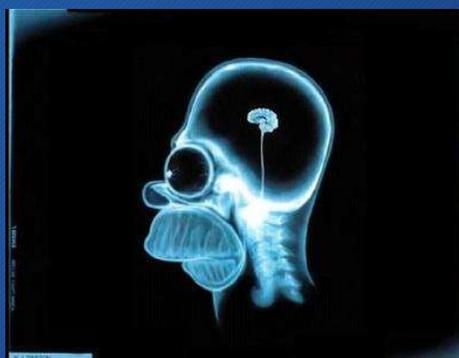
Le football, c'est le mouvement. Celui des joueurs comme celui du ballon. Lorsqu'un ballon est arrêté, on joue à tout, sauf au football.



L'intelligence reste le critère incontournable. Dans tous les cas, il vaut mieux un joueur qui aille un peu moins vite, saute un peu moins haut mais qui soit intelligent.

En bref, passer de.....

ce joueur de foot



à celui là.



# AS RHODANIENNE



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