

FooBaSKILL: Un jeu complet

Le FooBaSKILL améliore les compétences physiques et cognitives des différents jeux de balle en sollicitant simultanément le bas et le haut du corps.

Confrontés à certains déficits de coordination de leurs élèves, trois enseignants d'éducation physique suisses ont décidé en 2015 d'organiser des camps de sport d'été – les «National Sports Camp Switzerland» – afin de développer cette capacité. C'est à l'occasion de la première édition qu'a germé l'idée du FooBaSKILL. Quelques mois plus tard, un ballon multifonctionnel, appelé SKILLTheBall, a été mis au point pour améliorer la qualité du jeu.

Selon ses inventeurs, le FooBaSKILL favorise un développement moteur complet:

Les cinq qualités de coordination:

- **Orientation:** les joueurs doivent sans cesse se situer dans l'espace. Leur tâche est compliquée par les spécificités des deux sports.
- **Rythme:** les joueurs sont soumis à de nombreux changements de rythme en raison de l'alternance entre les deux disciplines. Ce jeu se déroulant pratiquement sans interruption, la dépense énergétique est élevée.
- **Différenciation:** les joueurs mettent en pratique des aspects du football et du basketball dans le même match. Le haut et le bas du corps sont régulièrement impliqués.
- **Réaction:** les joueurs interagissent et s'adaptent rapidement à des situations imprévues. L'anticipation est particulièrement améliorée.
- **Equilibre:** les joueurs font face à tout un éventail de situations dynamiques où l'équilibre est perpétuellement remis en question.

La deuxième intention offensive et l'organisation défensive au football: Grâce à ses règles spécifiques, le FooBaSKILL offre la possibilité aux enfants et aux jeunes de développer de manière inconsciente les aptitudes et les automatismes des footballeurs. L'attribution d'un deuxième point après le tir sur le caisson oblige les attaquants et les défenseurs à poursuivre l'action.

Les rebonds offensifs et défensifs au basketball: Dans le même ordre d'idée, ce jeu leur permet de développer les aptitudes et les réflexes des basketteurs, en particulier le rebond grâce à l'attribution d'un point supplémentaire.

La créativité: Les joueurs peuvent à tout instant inventer une nouvelle passe, utiliser le rebond de la paroi de la salle, élaborer une nouvelle stratégie d'équipe, etc.

La capacité de marquer des points: Le plaisir est multiplié vu que les chances de marquer des paniers ou des buts sont plus grandes et accessibles à tous.

Une forte sollicitation mentale, notamment au passage de la ligne médiane: Le joueur est constamment sollicité au niveau cognitif car il doit sans cesse s'adapter au changement de sport et à la stratégie de l'adversaire.

La coopération entre les pairs: La situation de jeu permettant l'attribution de deux points favorise la collaboration entre les partenaires, ainsi que leur participation dans le jeu.

Source: Michal Lato, Piero Quaceci et Pascal Roserens



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO