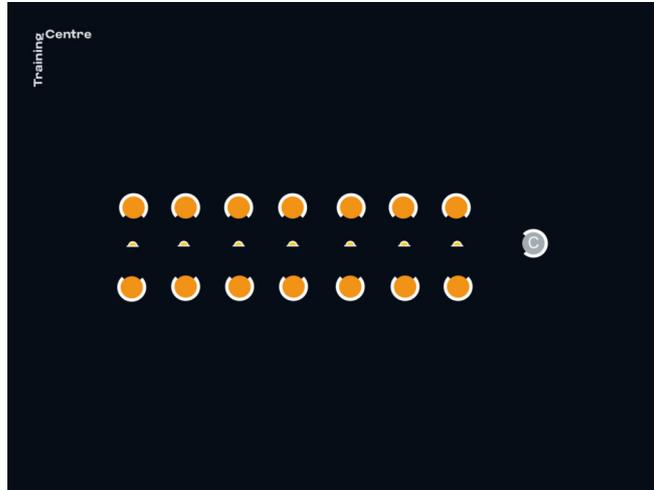


Futsal- Échauffement progressif

EXERCICE 1: VITESSE DE RÉACTION – JEU DE LA COUPELLE



Organisation

- Répartir les joueurs en binômes.
- Préparer une rangée de coupelles.
- Attribuer une coupelle à chaque binôme.
- Leur demander de se placer face à face de part et d'autre de la ligne de coupelles.

Explication

- L'entraîneur annonce de manière aléatoire les instructions suivantes : « Tête », « Épaule », « Genou » et « Pied ». Les joueurs doivent alors toucher la partie du corps correspondante.
- Quand l'entraîneur dit « Go », les joueurs doivent se saisir de la coupelle située devant eux le plus rapidement possible.
- Pour gagner, il suffit de réagir plus vite que son adversaire.

EXERCICE 2 : MATCH DE BASKET



Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 20 x 20 m à l'aide de coupelles.
- Délimiter deux zones d'en-buts de 1 x 2 m à chaque extrémité (l'une à l'aide de coupelles rouges, l'autre de coupelles jaunes).
- Répartir les joueurs en deux équipes, qui ont pour mission de faire arriver le ballon dans l'en-but adverse.

Explication

- L'exercice démarre par un entre-deux.
- Les joueurs doivent se passer le ballon comme au basket, mais ils ne sont pas autorisés à dribbler.
- Une équipe marque un point lorsqu'un de ses joueurs réceptionne une passe dans l'en-but adverse.
- Il est interdit d'attendre dans cette partie du terrain. Si un joueur présent dans l'en-but adverse n'est pas servi, il doit en sortir avant de pouvoir demander à nouveau le ballon

EXERCICE 3 : ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE – MOBILITÉ

Organisation

- Délimiter deux lignes parallèles de 12 mètres de long à l'aide de quatre coupelles.
- Répartir les joueurs en deux groupes (les mêmes que pour l'exercice précédent).
- Attribuer une ligne à chaque groupe.

Explication

- L'entraîneur demande d'effectuer divers exercices de mobilité (voir vidéo ci-dessus).

EXERCICE 4 : PASSES, DRIBBLES ET CONDUITE DE BALLE



Organisation

- Délimiter une zone d'exercice de 12 x 18 m à l'aide de coupelles.
- Placer une coupelle au centre.
- Répartir équitablement les joueurs aux quatre coins de la zone d'exercice.
- Donner un ballon à chaque groupe.

Explication

- Les joueurs de deux angles opposés partent simultanément balle au pied pour rejoindre la file située en face d'eux en prenant garde à ne pas se gêner.
- Ils doivent s'approcher le plus possible de la coupelle centrale, tout en restant à droite de celle-ci afin d'éviter de se rentrer dedans.
- Lorsqu'il approche de l'angle opposé, le porteur passe le ballon au joueur suivant.
- Après avoir réalisé différents passages, les joueurs devront répéter l'exercice en restant cette fois-ci à gauche de la coupelle centrale.

Variante

- Lorsque les joueurs atteignent la coupelle centrale, ils se retournent et repartent balle au pied vers leur position initiale pour servir la personne suivante.

Éléments techniques

- Les joueurs courent plus qu'ils ne le pensent.
- Il est important de maintenir un haut niveau d'intensité.
- Cet exercice permet de travailler différents dribbles.
- L'entraîneur doit aider les joueurs à progresser techniquement et être toujours plus exigeant envers eux.