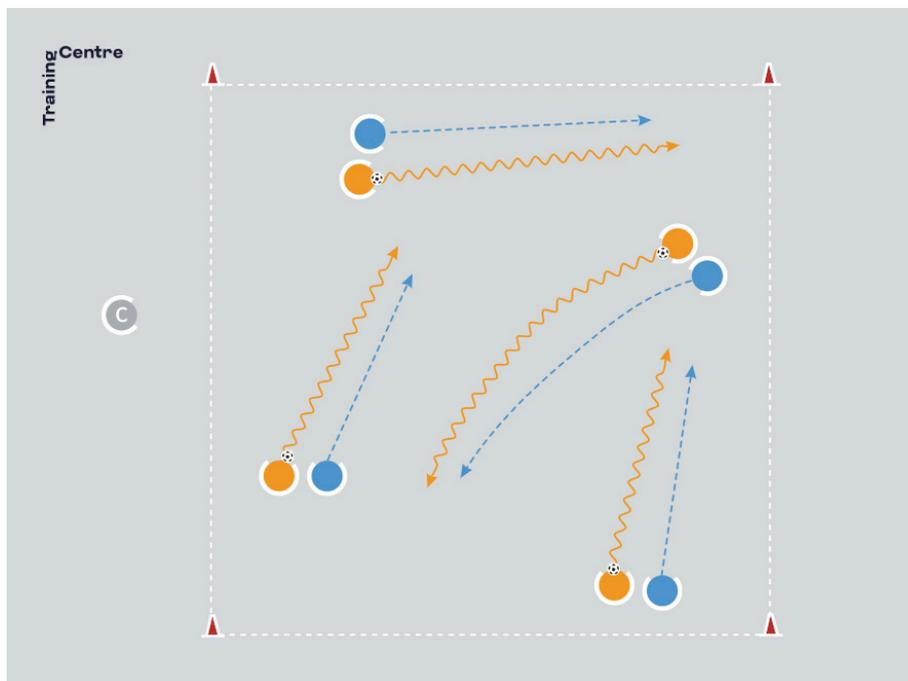


Style Futsal

ÉCHAUFFEMENT: "CŒUR À CŒUR" ENTRAÎNEMENT CARDIO PAR PAIRES



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Commencez par apprendre aux joueurs à mesurer leur fréquence cardiaque
- Expliquez que le plus simple est de placer deux doigts sur son poignet ou son cou jusqu'à trouver le pouls, de compter les pulsations pendant 30 secondes et de multiplier le total par deux
- Les joueurs effectuent ensuite de brefs exercices par paires et vérifient leur fréquence cardiaque à la fin de chaque exercice
- Organisez une discussion au sein du groupe sur les différences de rythme cardiaque et les raisons à cela
- Demandez aux joueurs combien d'activités physiques ils effectuent habituellement en une semaine
- Demandez-leur s'ils estiment que c'est suffisant ou s'ils peuvent/doivent en faire plus

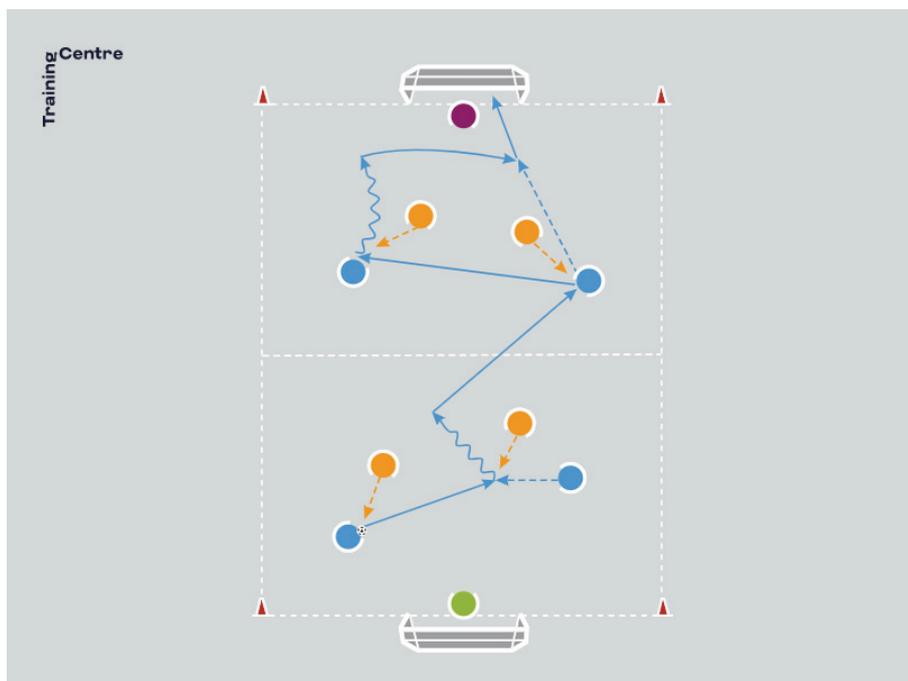
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Souhaiteriez-vous être plus en forme et en meilleure santé ?
- Selon vous, qu'est-ce qui contribue à votre bien-être général ?
- Y a-t-il quelque chose que vous pourriez améliorer pour rester en forme ?
- De quelles façons les joueurs montrent leur respect mutuel pendant cette activité?

Consignes de sécurité

- Évitez tout alarmisme en lien avec les fréquences cardiaques mesurées par les joueurs ; appuyez-vous sur les réponses pour alimenter la discussion.
- Soulignez que la fréquence cardiaque est une caractéristique propre à chacun et qu'il est inutile de comparer les chiffres

ÉVOLUTION TECHNIQUE : 5 CONTRE 5, STYLE FUTSAL, 2 CONTRE 2 DANS CHAQUE MOITIÉ DE TERRAIN



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Jouer en 5 contre 5 sur un petit terrain, si possible en intérieur
- Divisez le terrain en deux et jouez à 2 contre 2 dans chaque moitié, plus les gardiens de but
- Les joueurs restent dans leur moitié de terrain – ils sont soit attaquants soit défenseurs
- Donnez à chacun la possibilité de jouer dans les deux moitiés de terrain
- Utilisez un ballon de futsal si vous en avez un

Comment rendre le jeu plus facile

- Jouez avec deux ballons en même temps, en commençant par des relances à la main effectuées par les gardiens de but
- Un des défenseurs d'une équipe peut passer dans la moitié de terrain adverse lorsque son équipe a le ballon

Comment rendre le jeu plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle dans chaque moitié de terrain

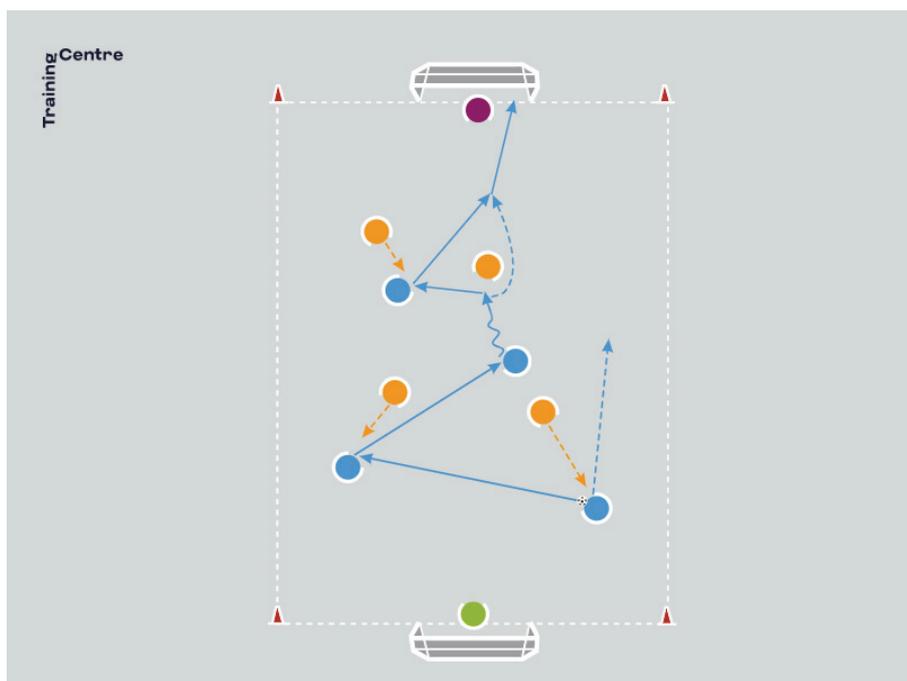
Bonnes questions à poser aux joueurs

- En quoi le fait de jouer avec un ballon de futsal rend le jeu différent ?
- Qu'est-ce que le fait de jouer avec un ballon plus lourd vous fait faire différemment ?
- Pouvez-vous penser à d'autres façons de passer le ballon ?
- Préférez-vous jouer en tant qu'attaquant ou défenseur ? Pourquoi ?

Consignes de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5, STYLE FUTSAL



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Jouer en 5 contre 5 sur un petit terrain, si possible en intérieur
- Utilisez un ballon de futsal si vous en avez un
- Expliquez aux joueurs les règles de base du futsal, à savoir :
 - rentrées de touche au pied et non à la main
 - dégagements du gardien à la main et non au pied
 - pas de hors-jeu
 - remplacements libres
 - règle des cinq fautes : après cinq fautes (de certains types), la prochaine faute (du même type) commise en dehors de la surface de réparation donne lieu à un coup franc direct, sans mur, depuis le point des 10 m (ou depuis l'endroit où la faute a été commise, selon le choix de l'équipe bénéficiaire)

Comment rendre le jeu plus facile

- Les joueurs ne peuvent défendre que dans le camp adverse
- Autorisez un nombre illimité de passes au gardien de but, qui est le cinquième joueur de l'équipe

Comment rendre le jeu plus difficile

- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur
- Les gardiens ne peuvent pas lancer le ballon au-delà de la ligne médiane

Bonnes questions à poser aux joueurs

- En quoi le fait de jouer avec un ballon de futsal et/ou les règles du futsal rend le jeu différent ?
- Qu'est-ce que le fait de jouer avec un ballon plus lourd vous fait faire différemment ?
- Pouvez-vous penser à d'autres façons de passer le ballon ?
- Est-il juste de partir du principe que tous les joueurs de l'équipe sont à l'aise vis-à-vis des contacts physiques (par exemple, lors des embrassades) ? Oui/non ? Pourquoi ?

Consignes de sécurité

- Créez un espace sécurisé pour jouer