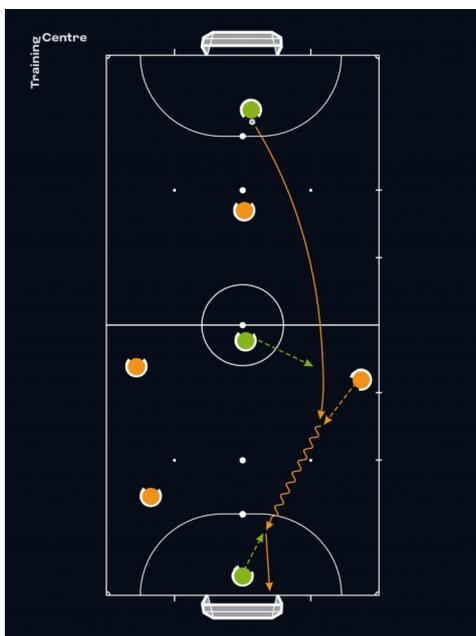


## Futsal- Relances à la main et 1 contre 1 en position excentrée



Séquence de base

### Organisation

- Utiliser tout le terrain.
- Délimiter une zone d'attaque à chaque extrémité du terrain, de la ligne de but à la ligne des 10 mètres.
- Placer trois gardiens : un dans chaque but et un troisième sur la ligne médiane.
- Placer un pivot dans chacune des zones d'attaque.
- Placer deux ailiers sur la ligne médiane.

### Consignes

- Le ballon part de l'un des gardiens placés dans un but. Il doit lancer la balle au pivot ou à l'un des deux ailiers. Ces derniers doivent recevoir le ballon dans la zone d'attaque.
- Après son lancer, le gardien doit courir vers la ligne de touche puis se replier vers son but.
- Le gardien situé dans l'autre cage tente d'intercepter le lancer ou défend son but en 1 contre 1 face à l'attaquant.
- S'il récupère la balle, le gardien doit combiner avec le pivot placé dans la zone d'attaque à l'autre bout du terrain, qui défiera le gardien en duel. Lorsqu'il capte le ballon dans la surface de réparation, le gardien peut le lancer au pivot. S'il le récupère en dehors de la surface, il doit le lui passer au pied. Il peut également tirer directement au but.
- Le gardien sur la ligne médiane joue le rôle de défenseur et peut intercepter les lancers (sans les mains). S'il y parvient, il passe le ballon au pivot placé devant le but du gardien qui vient d'effectuer le lancer.

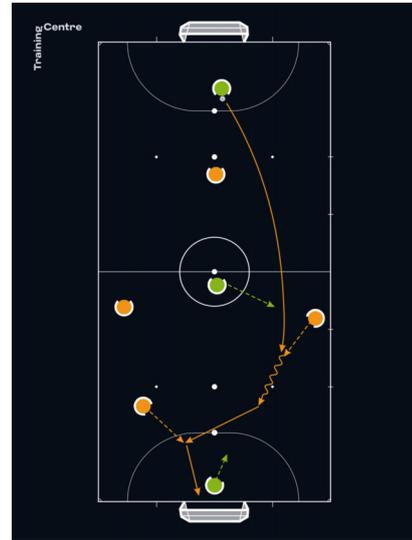


Variante 2

### Variantes

- Variante 1 : l'attaquant doit contrôler le ballon avant qu'il ne touche le sol.
- Variante 2 : si le gardien capte le ballon, il doit adresser une passe au sol au pivot.

- Le gardien sur la ligne médiane peut intercepter les passes aériennes avec les mains.
- Variante 3 : le gardien peut jouer au pied pour poursuivre l'action.
- Variante 4 : le gardien doit faire sa passe depuis l'intérieur de la ligne des 9 mètres.
- Variante 5 : selon la passe que le gardien reçoit au début (en l'air ou au sol), il effectue un lancer ou une passe au pied à ras de terre.
- Variante 6 : l'attaquant peut décider de jouer le 1 contre 1 face au gardien ou de servir son coéquipier.



Variante 6

### Éléments techniques

- En 1 contre 1, le gardien doit conserver une position centrale par rapport au ballon et aux poteaux.