

Futsal- Formation en —•— diamant en bloc bas



Organisation

- Utiliser le terrain entier.
- Générer un 4 contre 4 (attaque contre défense), sur une moitié de terrain.
- Disposer l'équipe qui défend en diamant (1-2-1).
- Placer un gardien dans chaque but.

Explication

- Au début de l'exercice, le ballon part du joueur de l'équipe qui attaque situé le plus proche de son but.
- L'objectif de l'équipe qui attaque est de faire remonter le ballon pour marquer.
- L'objectif de l'équipe qui défend est d'empêcher les joueurs adverses de tirer.
- Si l'équipe qui attaque marque ou si elle perd le ballon, elle se replie, les rôles sont inversés et le jeu reprend dans l'autre moitié de terrain. .

Éléments techniques

- Obliger l'adversaire à jouer dans les couloirs, loin du but.
- Presser le porteur du ballon dès la réception, afin de l'empêcher d'évaluer les solutions autour de lui.
- Lorsqu'un adverse part en conduite de balle, éviter de reculer vers son but.
- Anticiper les appels des adversaires pour éviter d'être fixé ou éliminé.