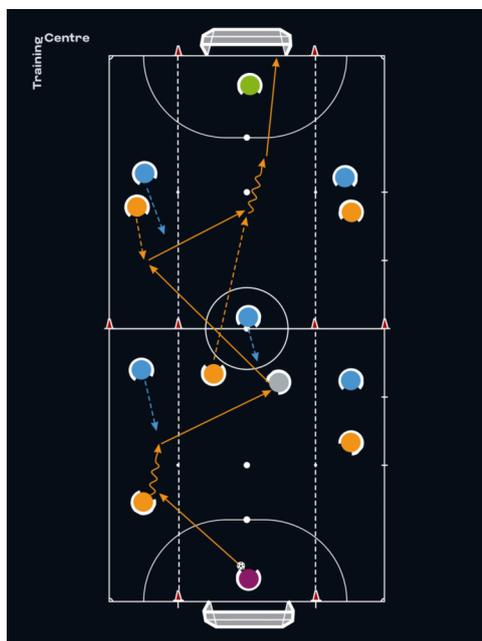


Futsal- Utiliser la largeur — pour ouvrir des espaces



Organisation

- Divisez le terrain en trois zones verticales (5 x 40 m / 10 x 40 m / 5 x 40 m).
- Mettez en place un deux contre deux (un contre un dans chaque moitié de terrain) dans les zones latérales, et un un contre un avec un joker jouant pour l'équipe qui attaque dans la zone du milieu.

Explication

- Le ballon part du gardien de l'équipe qui attaque.
- Les joueurs doivent toujours rester dans leur zone attribuée.

Variantes

- Variante 1 : les joueurs de l'équipe avec ballon peuvent permuter avec des coéquipiers situés dans d'autres zones, mais dans la même moitié de terrain.
- Variante 2 : les joueurs excentrés peuvent permuter avec des coéquipiers situés dans l'autre moitié de terrain.
- Variante 3 : les défenseurs suivent les joueurs qui permutent.
- Variante 4 : situation de match dans laquelle il ne peut y avoir plus de cinq joueurs par équipe (plus le joker) dans une moitié de terrain.

Éléments techniques

- Il est possible de supprimer les contraintes une fois que les joueurs ont compris l'exercice.
- Demander aux gardiens de faire office de joker leur permet de travailler le power play (gardien volant).
- Les joueurs doivent réfléchir à la manière dont leur positionnement peut contribuer à favoriser le jeu offensif.
- La conservation du ballon est essentielle pour progresser.
- Il convient d'insister sur les dédoublements dans les zones excentrées et demander aux ailiers de rentrer dans l'axe.
- Les joueurs sans ballon doivent toujours réfléchir à la façon dont leurs déplacements et l'orientation de leur corps peuvent influencer les décisions du porteur.
- Se replacer rapidement et aspirer les adversaires augmente les chances de succès d'un joueur, en défense comme en attaque.
- Mettre du rythme et multiplier les déplacements aide l'équipe à se rapprocher efficacement du but adverse.
- Être constamment en mouvement et ouvrir des lignes de passe permet d'offrir plusieurs options au porteur.
- Lorsqu'un ailier est trouvé, ses coéquipiers doivent accélérer le rythme de l'attaque.