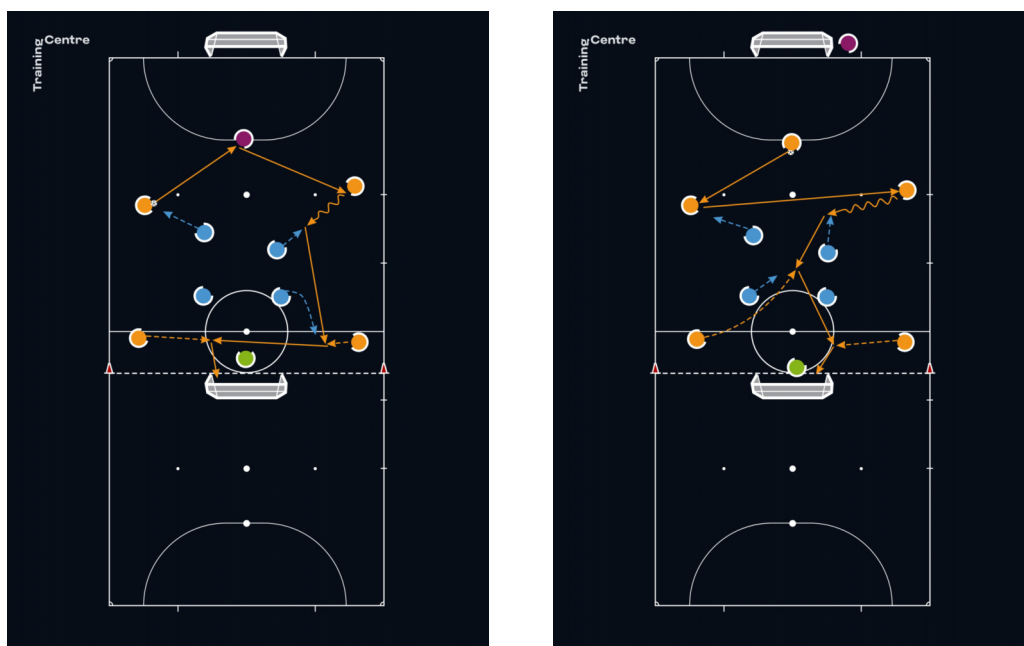


Futsal —●— Power play



Organisation

- Utiliser un peu plus que la moitié de terrain.
- Placer un but à chaque extrémité de la surface de jeu.
- Organiser un 4 contre 4, plus gardiens.

Explication

- Le gardien volant lance l'exercice.
- L'équipe en attaque construit et essaie de marquer.
- L'exercice ne s'interrompt que quand le ballon sort du jeu.

Variante

- Remplacer le gardien par un joueur de champ.

Éléments techniques

- Identifier les opportunités de créer des situations de 2 contre 1.
- Se montrer agressif et essayer de profiter de l'avantage numérique.
- Essayer de créer le surnombre dans l'axe pour déstabiliser la défense adverse.
- Prendre l'information pour savoir à tout moment où se trouvent les défenseurs adverses et repérer les failles éventuelles.
- Étirer le jeu pour gêner la couverture défensive de l'adversaire.
- Faire circuler le ballon rapidement pour empêcher l'équipe adverse de vous amener vers la ligne de touche.
- Si l'adversaire adopte un marquage individuel, le gardien avance idéalement balle au pied de manière à déstabiliser la défense adverse, avant de prendre une décision de passe.
- Construire calmement et attendre le bon moment pour passer ou tirer.
- Créer le surnombre dans certaines zones de manière à déstabiliser la défense adverse.
- Accélérer ou ralentir la circulation du ballon en fonction des occasions.