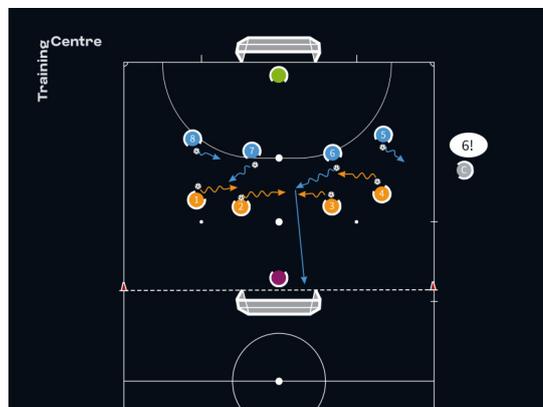
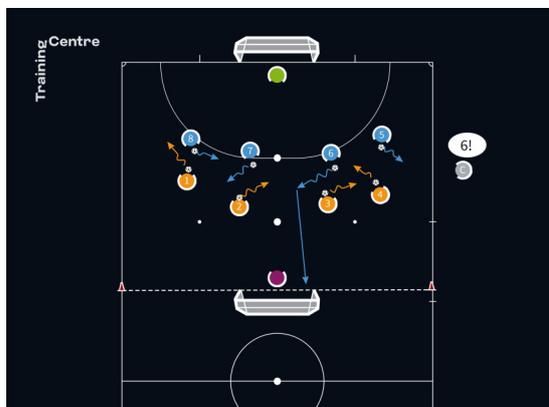


## Futsal

### —●— Frappes progressives

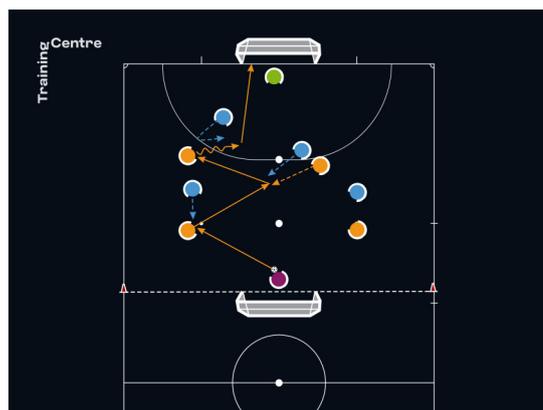


#### Organisation

- Délimiter une surface de jeu de 18 x 20 m dans une moitié de terrain.
- Former deux équipes de 5, gardiens compris.
- Donner un ballon à chaque joueur de champ.
- Chaque joueur se voit attribuer un chiffre de 1 à 8.

#### Explication

- L'entraîneur appelle un numéro au hasard et le joueur doit frapper au but immédiatement..



#### Variantes

- Variante 1 : quand un joueur tire, les autres peuvent essayer de le gêner, mais sans perdre le contrôle de leur ballon.
- Variante 2 : disputer un match à 5 contre 5 avec un seul ballon. Les gardiens peuvent conserver le ballon pendant plus de quatre secondes.
- Variante 3 : le gardien et le pivot (en dehors du terrain) effectuent les remises en jeu à tour de rôle, sur les consignes de l'entraîneur.
- Variante 4 : le pivot effectue les remises en jeu.
- Variante 5 : quand il y a un but, la remise en jeu est effectuée par l'équipe qui a marqué



#### Éléments techniques

- Varier la partie du pied utilisée pour tirer (ex. : intérieur du pied, extérieur du pied, pointu, etc.)
- Les joueurs peuvent offrir à leurs partenaires plusieurs options pour les aider à se mettre en position de conclure.
- Un joueur peut indiquer où il souhaite recevoir le ballon par l'orientation de son corps, ce qui favorise la réussite des séquences de passes.