

Futsal: D'un poste à l'autre

Un entraînement composé de différents postes permet aux apprenants d'améliorer de manière ciblée leurs compétences. Ce moyen didactique propose une idée de parcours pour le futsal.

Organisation: Former des paires, chaque joueur avec balle. Les joueurs passent sans interruption d'un poste à l'autre, chaque exercice dure deux minutes. Les postes peuvent être installés dans les deux moitiés de la salle (pour 24 joueurs au maximum).

Matériel: Six bancs suédois, dix piquets, deux caissons, deux barres, deux grands tapis.

Futsal: D'un poste à l'autre



Source: Cahier pratique «mobile» 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO