

Futsal: Foot-matelas

Jouer avec six buts au lieu de deux: cet exercice améliore la perception du jeu.

On dispose dans la salle six tapis de taille différente faisant office de but (deux dans la largeur et quatre dans la longueur). Chaque équipe doit défendre trois buts dans sa moitié de terrain et marquer dans les trois buts adverses. Pour marquer, il est indispensable de se trouver dans la moitié de terrain adverse (ou au-delà d'une ligne donnée). Il n'y a pas de gardien. La possession du ballon change à chaque but marqué. Former des équipes de six à huit joueurs.



Variante

On peut jouer avec deux ou trois ballons.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO