# Futsal: Sprintball

**Dans cet exercice, les joueurs échangent à tout instant les rôles d'attaquant et de défenseur. Ils ont l'obligation de s'adapter rapidement à leur nouvelle position.**

Dans une moitié de terrain, un gardien de but défend sa cage. Dans l'autre, deux joueurs se livrent un duel pour la possession du ballon. Celui-ci est mis en jeu par l'enseignant (introduction à la main ou au pied, en faisant rouler ou rebondir la balle). Le premier joueur qui parvient à contrôler le ballon devient attaquant et l'autre défenseur. Dès que l'attaquant a tiré au but, la paire suivante entre en jeu.

## Variantes

- Essayer différentes positions de départ (debout, assis, couché).
- Effectuer cet exercice sous forme de compétition par équipes.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**