

Futsal – D'un poste à l'autre

► **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.



1 Passes au sol

Comment? Placer parallèlement deux bancs suédois renversés pour former un couloir de 5 m de large. Le joueur A adresse une passe au sol du pied droit contre le banc, stoppe le ballon, fait demi-tour et adresse une autre passe, du pied gauche, contre l'autre banc. Le joueur B prend le relais.

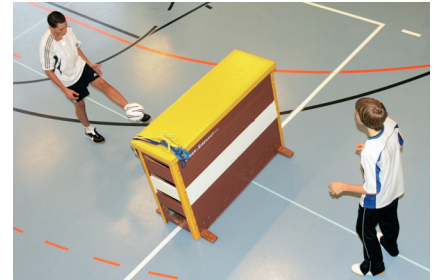
Pourquoi? Entraîner les passes à ras terre contrôlées.



2 Slalom et passe

Comment? Le joueur A slalome entre les piquets, balle au pied. Après avoir passé le dernier piquet, il pivote sur lui-même et adresse une passe puissante et précise en direction du joueur B, qui attend son tour au départ. Le joueur B effectue à son tour le slalom tandis que le joueur A retourne au départ en courant.

Pourquoi? Conduite du ballon, passe, synchronisation.



3 Volées

Comment? Les deux joueurs A et B se placent de part et d'autre d'un caisson. A adresse une passe du pied à B par-dessus le caisson. B capte le ballon avec les mains, le laisse rebondir sur le sol et le renvoie de volée à A. Pour les plus avancés, réceptionner la balle du pied, la contrôler et la renvoyer de volée par-dessus le caisson.

Pourquoi? Entraîner les passes à mi-hauteur, travailler la concentration.



4 Coups de tête

Comment? Une barre est placée entre les joueurs A et B. A lance le ballon et le propulse de la tête vers B, qui le réceptionne et le renvoie de la tête à A. Les joueurs avancés se renvoient le ballon sans contrôle.

Pourquoi? Entraîner le jeu de tête, travailler la coopération.



5 Passes calculées

Comment? Un banc suédois renversé est placé au coin de la salle, le côté large tourné vers l'avant. A adresse une passe à B en shootant le ballon du pied gauche de façon à le faire rebondir contre le banc. B renvoie le ballon à A de la même façon du pied droit.

Pourquoi? Entraîner les passes, travailler avec les deux pieds, coopérer.



6 Tirs au but

Comment? A se place à côté d'un tapis avec un ballon, B se positionne cinq à dix mètres devant lui. A adresse une passe à ras terre à B, qui shoote directement sur le matelas. B suit sa balle et A se prépare à shooter. Passer et tirer en alternance du pied gauche et du pied droit.

Pourquoi? Entraîner les tirs au but, travailler avec les deux pieds.