

# Futsal – Six à la suite

► **Organisation:** ce parcours technique comprend six exercices à effectuer à la suite, le plus rapidement possible. En cas de faute, le mouvement doit être recommencé. Le chronomètre s'arrête lorsque le joueur a effectué l'intégralité du parcours.

**Matériel:** onze cônes de marquage ou piquets, trois cerceaux, trois bancs suédois, un ballon de futsal par joueur. //

## Exercice 1

Au départ, le joueur tient le ballon dans ses mains. Au signal, il lance le ballon au-dessus de sa tête, le contrôle et adresse un tir de l'intérieur du pied contre le côté large du banc suédois renversé.

**Faute:** lorsque le ballon ne touche pas le côté large du banc.

## Exercice 2

Slalomer en dribblant autour de huit piquets ou cônes de marquage distants de 2 m. Le joueur doit conduire le ballon avec les deux pieds. Le ballon ne doit pas toucher les piquets ou les cônes.

**Faute:** lorsque le ballon touche un piquet ou un cône ou lorsque le joueur n'effectue pas le slalom correctement.

## Exercice 3

Dribbler dans chacun des trois cercles placés en zigzag et séparés les uns des autres par 3 m et contrôler le ballon de la semelle.

**Faute:** lorsque le ballon ne reste pas clairement à l'intérieur du cercle, même brièvement.

## Exercice 4

Adresser quatre tirs directs de l'intérieur du pied, de l'extérieur du pied ou du coup-de-pied contre la partie large du banc suédois renversé (à 3 m env.).

**Faute:** lorsque le ballon ne touche pas le banc suédois ou lorsque la distance n'est pas respectée.

## Exercice 5

Le joueur court avec le ballon en direction du but et tourne autour de deux cônes de marquage ou piquets.

**Faute:** lorsque le ballon touche un cône ou une paroi de la salle.

## Exercice 6

Un banc suédois renversé est placé à environ 4 m de la cage. Se placer à la distance de son choix, tirer contre le côté large du banc, contrôler le rebond et marquer.

Le joueur continue aussi longtemps que la balle n'a pas franchi la ligne de but.

## Notation

► Le chronomètre s'arrête lorsque la balle franchit la ligne de but à l'exercice 6. L'enseignant définira son propre barème, par exemple:

■ Classe nationale  
(par ex. temps inférieur à 40 secondes)  
■ Niveau Swiss Futsal League  
par ex. de 41 à 50 secondes

■ Niveau moyen  
(par ex. de 51 à 60 secondes)  
■ Peut mieux faire (de 61 à 70 secondes)  
■ Doit persévérer! (de 71 à 80 secondes).