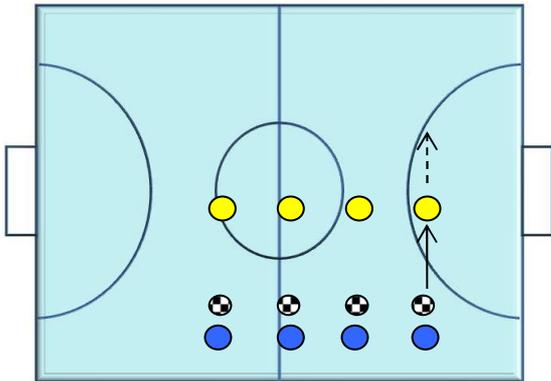




MODULE SENSIBILISATION FUTSAL

Catalogue de procédés

Echauffement 1 : Duo technique



Objectif : Contrôle - Passe

Organisation : 2 joueurs face à face

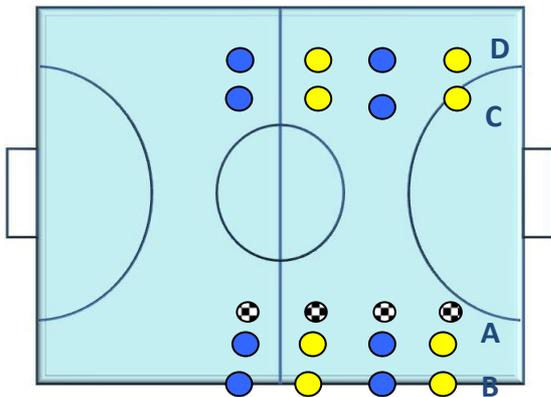
Consigne :

Le joueur recule en trottinant

Le joueur fait une passe à son partenaire qui bloque le ballon avec la semelle

Variantes : passe uniquement pied droit, passe uniquement pied gauche, le porteur de balle conduit le ballon pendant que son partenaire recule (recul frein)...

Echauffement 2 : Passe et suit



Objectif : Contrôle – Passe

Organisation : 4 joueurs face à face en colonne 2 à 2

Consigne :

A fait la passe à **C** et suit son ballon (passe et suit).

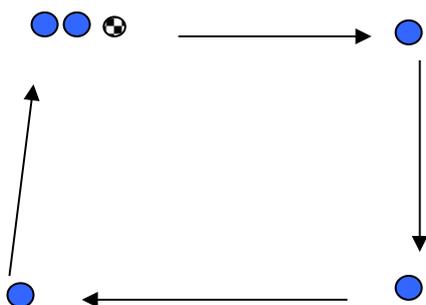
A devra se replacer derrière **D**. Insister sur la qualité du contrôle (vers l'avant) qui conditionne très largement la qualité de la passe.

Variantes :

Le joueur **A** qui possède le ballon passe à **C**. **A** se replace en course arrière dynamique derrière **B**. **C** contrôle le ballon de la semelle et fait une passe à **B** qui se trouve désormais devant **A**...

Remarque : pour permettre au joueur qui a réalisé la passe de se replacer vous devez privilégier les passes sur la quasi-totalité de la largeur du gymnase (environ 15 mètres).

Echauffement 3 : Carré technique



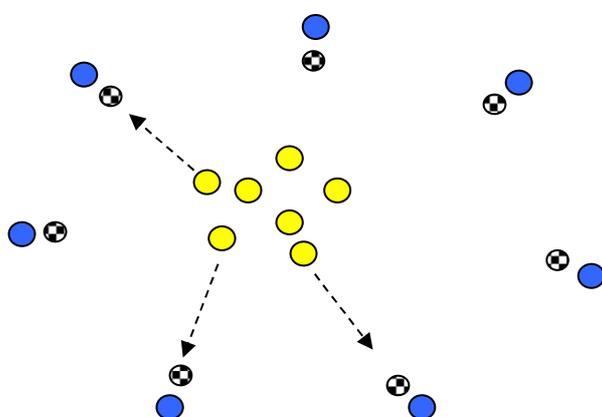
Objectif : Contrôle, Conduite, Passe

Organisation : Disposition en carré, 2 joueurs au départ du ballon

Consigne :
Passe et va en rotation, contrôle orienté

Variantes : contrôle semelle, remise semelle...
Courses cassées...

Echauffement 4 : Ronde américaine



Objectif : technique générale

Organisation : 2 groupes de 7

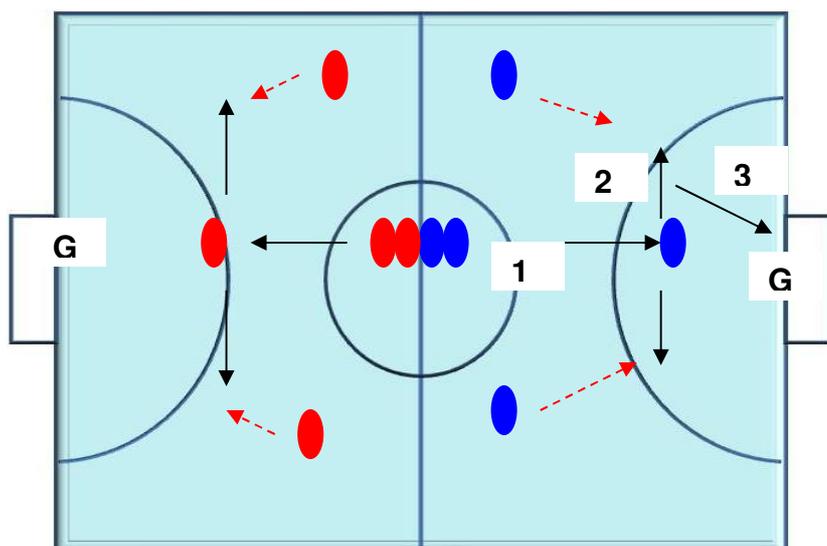
Les joueurs disposés autour du cercle ont chacun un ballon

Consigne : Les joueurs du milieu se déplacent librement dans le cercle et se présentent chacun à un joueur possesseur d'un ballon pour recevoir une passe de ce dernier

Variantes : Blocage semelle, remise semelle, blocage/louches...

Exercice :

Thème : Tir au but



Objectif : Travail du tir au but

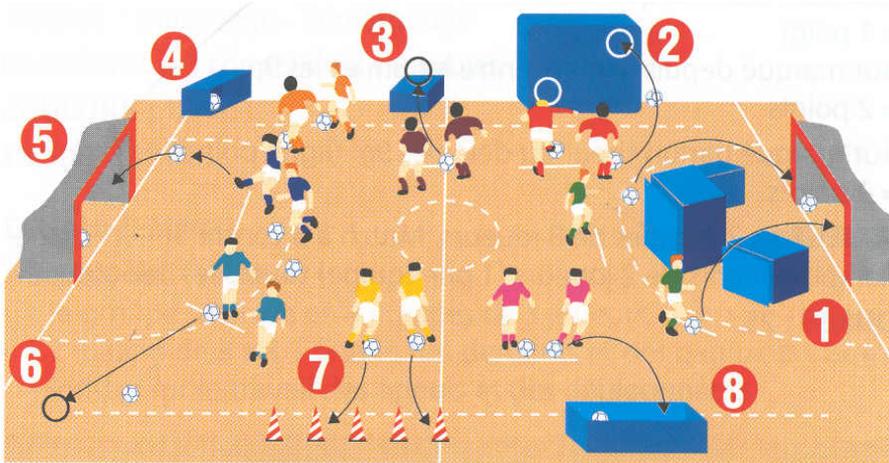
Organisation : 2 groupes de 5 en situation offensive, 1 meneur, 2 sur les côtés, 1 pivot, 1 Gardien dans chaque But

Consigne :
Le meneur donne au pivot, celui-ci doit bloquer le ballon de la semelle puis à le choix de transmettre à gauche ou à droite, tir du joueur lancé qui reçoit le ballon

Rotation : après le tir dans le sens des aiguilles d'une montre

Exercices sous forme de circuit par ateliers : environ 10 ballons

Thème : technique générale

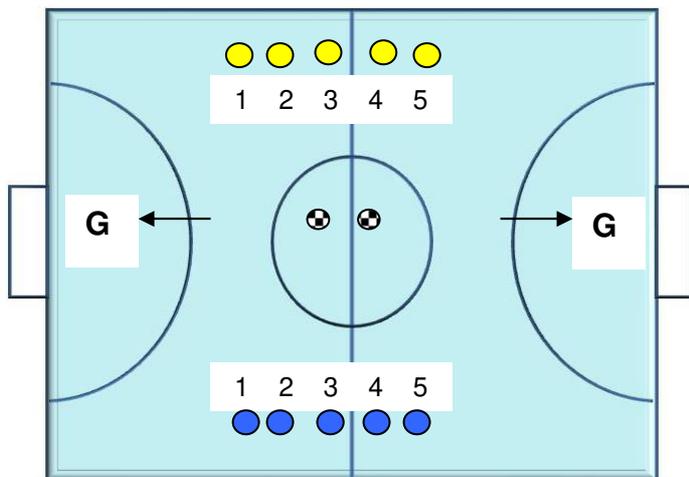


Chaque groupe passe sur chaque atelier

4 minutes par atelier

Le jeu du « Béret » :

Situation de 1 contre 1, de 2 contre 2 ou de 3 contre 3.



Objectif : Vitesse de réaction et gestuelle

Organisation :

Former 2 équipes (5 ou 6 joueurs). Attribuer des numéros aux joueurs.

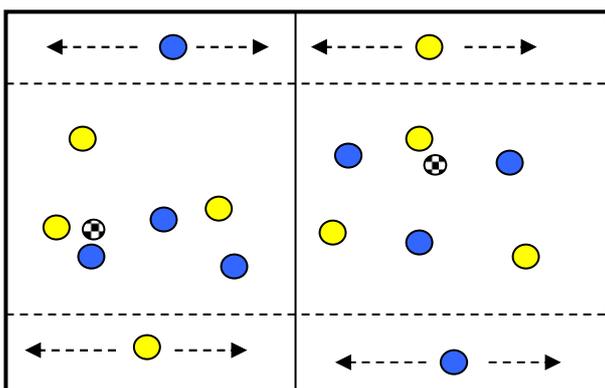
Consigne :

Les joueurs se placent à l'opposé, et à l'appel de leur numéro ils doivent prendre possession du ballon pour marquer.

Il est possible d'appeler un ou deux élèves (1 contre 1 ou 2 contre 2 sur 1/2 terrain avec 1 ballon, départ ligne de but). Lorsque les joueurs ont tirés au but ils se replacent et le coach appelle d'autres numéros.

Match entre les 2 équipes sur chaque moitié de terrain.

Le jeu de « la balle au capitaine » :

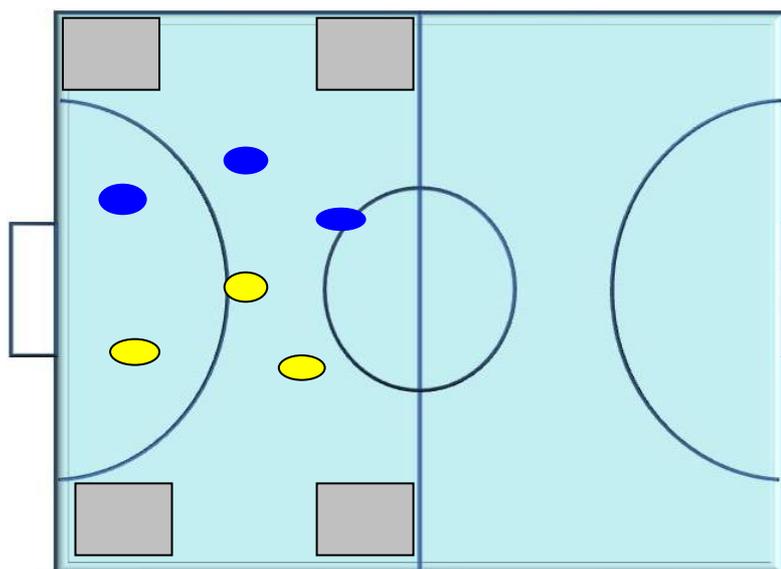


Objectifs : mobilité, démarquage

Organisation : 3 contre 3 sur 1/2 terrain + 1 partenaire en zone offensive. Il est possible de faire une zone au milieu du gymnase pour placer un appui. 1 arbitre sur chaque terrain.

Consigne : Transmettre le ballon à mon partenaire qui se trouve en zone offensive (2 points).

Stop balle dans zone de coupelles :



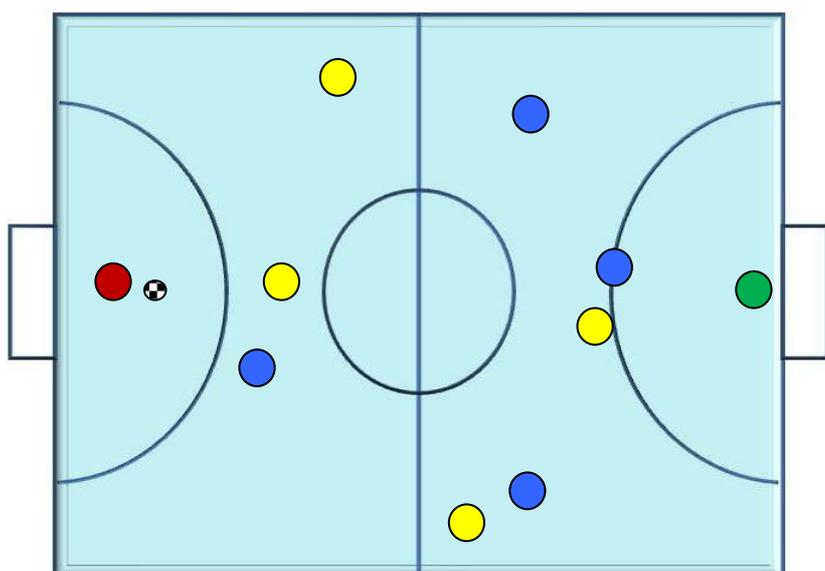
Objectif : Occupation de l'espace

Organisation : 3/3 sur un ½ terrain

Consigne : pour marquer un point, il faut bloquer le ballon de la semelle dans un des deux carrés

Variante : blocage après réception dans la zone

Jeu à thème :



Objectif : Améliorer le jeu collectif

Organisation : 5 contre 5

Consigne : Maximum 3 touches de balle par joueur