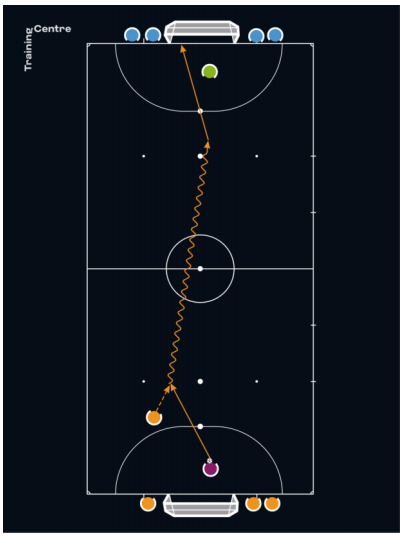
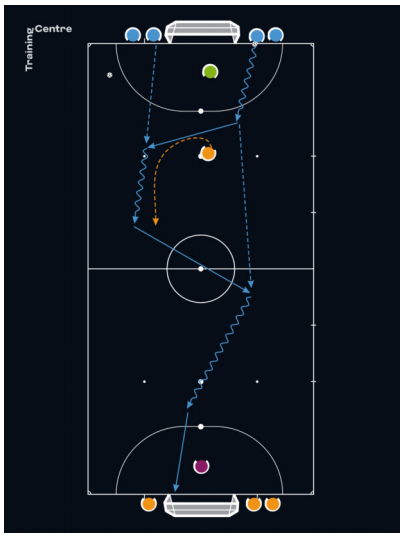
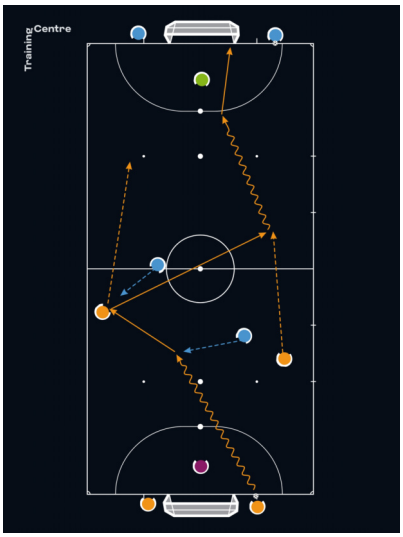
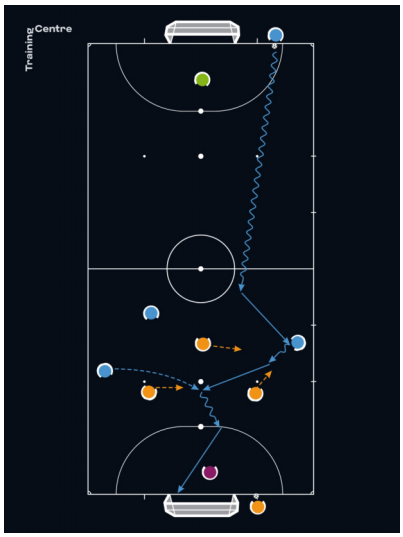
Futsal- Défendre en infériorité numérique sur une contre-attaque









Organisation

- Utiliser tout le terrain.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Placer deux équipes derrière chaque but.

Explication

- L'exercice commence lorsque l'un des deux gardiens passe le ballon à un joueur, qui doit tenter de marquer dans le but opposé.
- Indépendamment de la conclusion de l'action, ce joueur reste sur le terrain et devient défenseur. Deux adversaires entrent en jeu pour une séquence en 2 contre 1.
- Le gardien dont le but vient d'être attaqué sert l'un des deux joueurs de son équipe. Le duo doit maintenant essayer de marquer dans le but opposé.
- L'exercice se poursuit par un 3 contre 2 puis un 4 contre 3. L'orientation du jeu change à chaque séquence.
- Une fois le 4 contre 3 terminé, l'exercice recommence en partant du gardien qui avait défendu sur la première attaque.

Éléments techniques

- Lorsqu'elle se trouve en infériorité numérique à 4 contre 3, l'équipe qui défend doit coordonner ses déplacements de façon à former un triangle.
- Les défenseurs en infériorité numérique ont en outre intérêt à mettre en place un système en zone et à anticiper les déplacements et les passes.