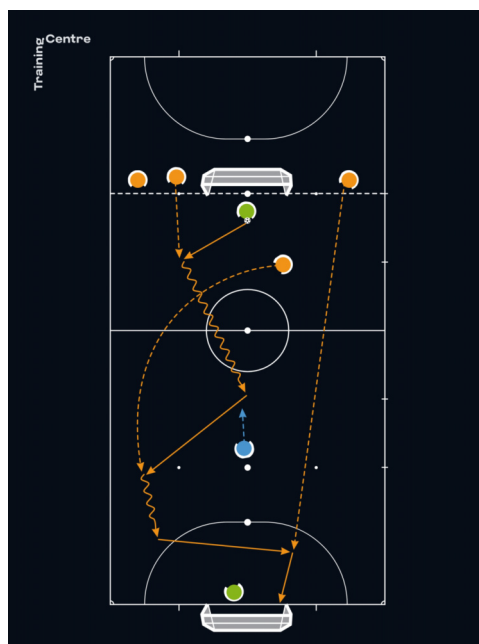
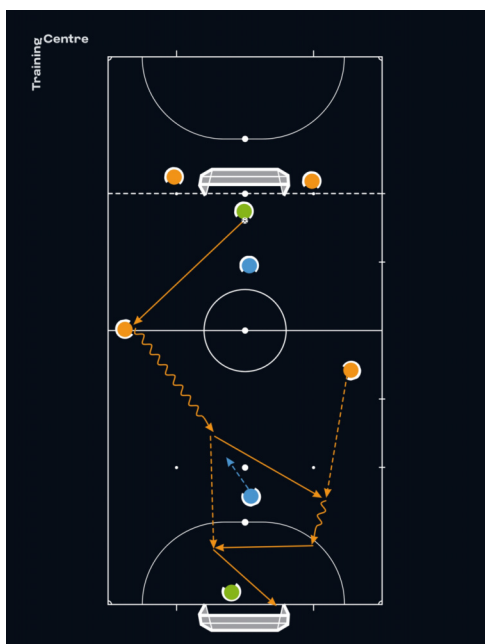


Futsal- Utiliser la vitesse —●— en contre



Organisation

- Utiliser les trois quarts du terrain.
- Placer un but à chaque extrémité de la surface de jeu.
- Placer une gardienne dans chaque but.
- Placer une défenseure dans chaque moitié de terrain.
- Placer une joueuse à chaque extrémité de la ligne médiane.
- Répartir les joueuses restantes en deux groupes et les placer derrière les buts.

Explication

- L'une des gardiennes lance l'exercice en jouant sur l'une des joueuses placées aux extrémités de la ligne médiane.
- La joueuse choisit le but sur lequel elle souhaite attaquer. Elle est épaulée par la joueuse placée à l'autre extrémité de la ligne médiane afin de créer une configuration en 2 contre 1.
- Une fois l'action achevée, les joueuses offensives quittent le terrain et vont se placer derrière le but qu'elles ont attaqué.
- Deux nouvelles joueuses font leur entrée et attaquent le but opposé en compagnie de la défenseure de l'action précédente, créant ainsi une situation de 3 contre 1.
- Les deux joueuses ayant débuté l'exercice en position de défenseures viennent ensuite se placer de part et d'autre de la ligne médiane.
- Les deux dernières entrantes deviennent défenseures.
- Les gardiennes lancent l'action à tour de rôle.

Variante

- La contre-attaque est lancée par une joueuse qui part balle au pied depuis la zone située derrière le but.

Éléments techniques

- Les gardiennes doivent lancer les contres aussi rapidement que possible.
- La joueuse qui a le ballon doit porter son attaque dans l'axe afin d'engager un duel avec la défenseure adverse.
- Les passes et l'orientation des contrôles doivent toujours contribuer à faire progresser le jeu vers l'avant.