

Futsal- Freiner, contraindre et bloquer l'adversaire



Organisation

- Utiliser les trois quarts du terrain.
- Placer un but sur chaque marque des 6 m.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Former trois équipes de trois joueurs chacune.
- L'opposition se déroule en 3 contre 3, plus un joker pour l'équipe qui défend, qui opère donc en 4 contre 3.
- Placer les membres de l'autre équipe aux extrémités de la ligne médiane (deux d'un côté, un de l'autre).

Explication

- L'un des gardiens lance l'exercice en jouant sur l'un des joueurs placés aux extrémités de la ligne médiane.
- Avec ses coéquipiers, ce joueur attaque le but situé à l'opposé de la zone depuis laquelle il a reçu le ballon.
- L'équipe qui attaque cherche à marquer, tandis que celle qui défend tente de l'en empêcher.
- Une fois l'action terminée, l'équipe qui défend se place sur la ligne médiane et passe à l'attaque.
- L'équipe qui attendait sur la ligne médiane devient l'équipe qui défend.

Éléments techniques

- Essayez de retarder les passes de l'adversaire, de façon à ralentir la contre-attaque.
- Un joueur doit systématiquement presser le porteur du ballon, tandis que ses coéquipiers assurent la couverture.
- Changez de stratégie dès que le ballon est perdu.
- Le joker doit tenter de contraindre une relance par le gardien, en fonction de la structure défensive de l'équipe.