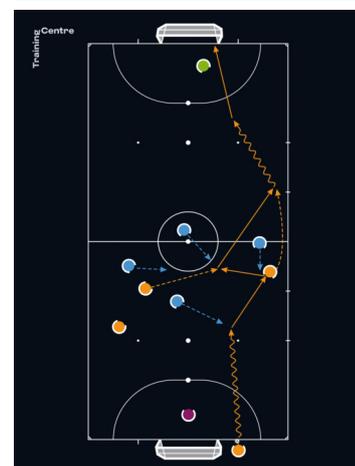
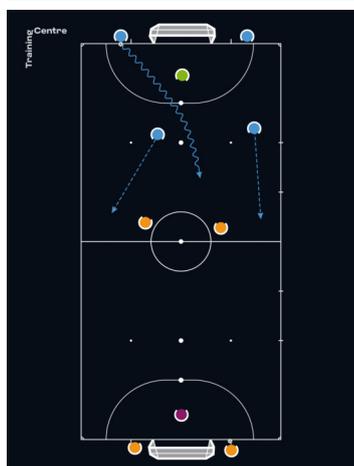
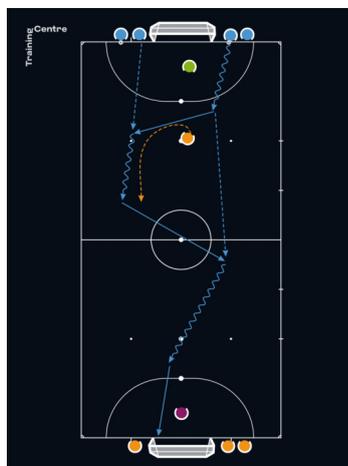
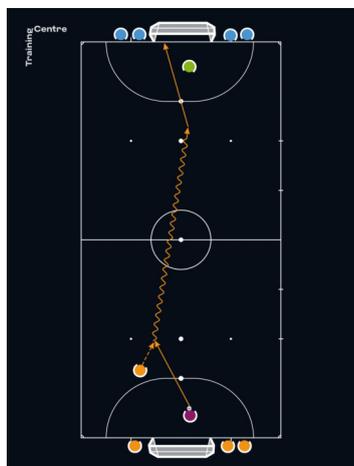


Futsal- Attaques par vagues — progressives



Organisation

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

Explication

- L'exercice commence lorsque l'un des deux gardiens passe le ballon à un de ses joueurs présent sur le terrain, qui doit tenter de marquer dans le but opposé.
- Indépendamment de la conclusion de l'action, ce joueur reste sur le terrain et devient maintenant 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 qui viennent de rentrer et l'exercice reprend. Le duo doit essayer de marquer dans le but opposé.
- Lorsque ce 2 contre 1 s'achève, un autre joueur de l'équipe qui défendait pénètre sur le terrain de façon à entamer une nouvelle séquence, cette fois en 2 contre 2 en direction du but adverse.
- L'exercice se poursuit selon la même progression (3 contre 2, 3 contre 3, 3 contre 4 et s'achève par un 4 contre 4).
- L'exercice reprend au début lorsqu'il a atteint sa dernière configuration, en 4 contre 4.

Éléments techniques

- Les joueurs qui n'ont pas le ballon doivent essayer de proposer des solutions de passe intéressantes pour le porteur du ballon.
- Attention au ballon durant les phases de possession.
- Les joueurs doivent utiliser au maximum la largeur du terrain en orientant le jeu sur les côtés.
- Les joueurs doivent se concentrer sur la vitesse d'exécution de la contre-attaque, en réfléchissant aux situations où il convient d'accélérer ou, au contraire, de ralentir le jeu.
- Il convient de veiller à ce que la taille du terrain corresponde à l'âge et au niveau des joueurs.