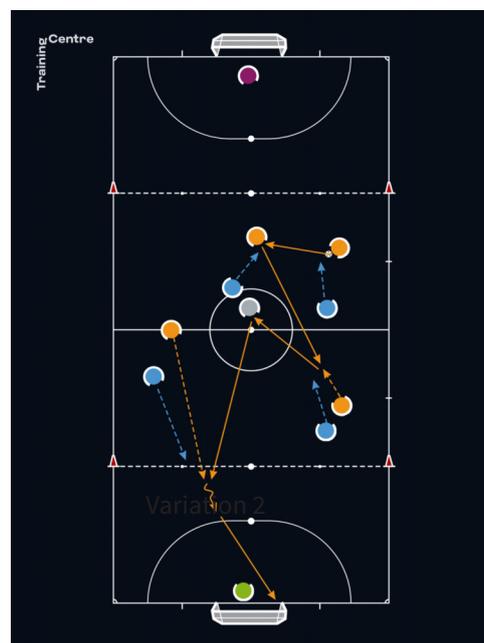
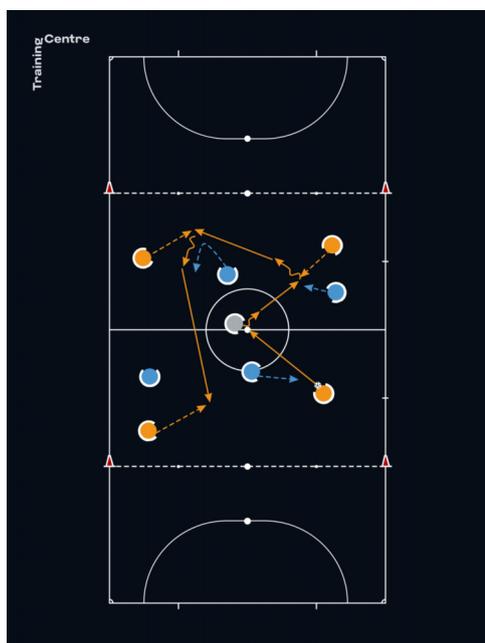


## Futsal

### —●— Contrôler le ballon sous pression



#### Organisation

- Délimiter un terrain de 20 x 20 m.
- Répartir le groupe en deux équipes de quatre, plus un joueur neutre (offensif).

#### Explication

- Les deux équipes se disputent la possession du ballon.
- Chaque joueur doit effectuer au moins deux touches de balle. Cette règle s'applique également au joueur neutre, qui doit réaliser un contrôle orienté chaque fois qu'il reçoit le ballon.

#### Variante

- Placer un gardien dans chaque but. Dès que l'équipe qui a le ballon a réussi trois passes, l'aire de jeu s'élargit à l'ensemble du terrain et l'équipe peut attaquer le but adverse.

#### Éléments techniques

- Une équipe capable de bien contrôler le ballon a plus de chances de pouvoir le conserver longtemps.
- Les joueurs doivent penser à utiliser la semelle et l'intérieur du pied pour améliorer leur contrôle du ballon.
- En orientant leur première touche de balle, les joueurs peuvent se déplacer ou passer le ballon vers la direction souhaitée.
- Une bonne orientation du corps aide les joueurs à prendre l'ascendant quand ils reçoivent le ballon.
- Lever la tête avant de recevoir le ballon va permettre aux joueurs de savoir combien de temps ils peuvent garder le ballon et dans quelle direction ils peuvent se déplacer.
- En raison du peu d'espace inhérent à cet exercice, faire des feintes de passe ou de contrôle peut être un bon moyen de tromper l'adversaire et de créer des espaces.
- Les joueurs doivent tâcher de créer des lignes de passe pour offrir à tout moment des solutions à leurs partenaires.
- Des mouvements intelligents peuvent aider à créer des espaces pour permettre aux joueurs de recevoir le ballon dans des zones intéressantes.