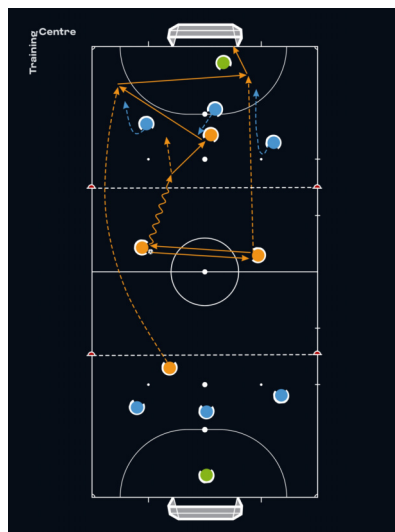
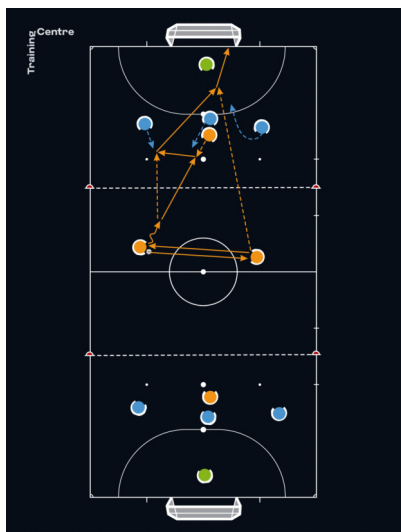


Futsal- Exploiter l'avantage numérique en contre

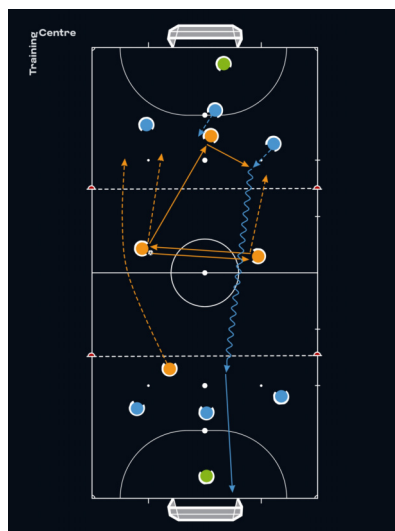


Organisation

- Utiliser tout le terrain.
- Diviser le terrain en trois zones.
- Placer un but à chaque extrémité du terrain.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Placer deux joueurs offensifs dans la zone centrale.
- Placer trois défenseurs et un attaquant dans chacune des deux autres zones.

Explication

- L'exercice commence par un échange de passes entre les deux joueurs situés dans la zone centrale.
- Ils choisissent lequel des deux buts ils souhaitent attaquer et construisent leur action en s'appuyant sur le joueur offensif qui se trouve dans la zone correspondante.
- S'ils parviennent à lancer une combinaison, ils peuvent entrer dans la zone et entamer une séquence en 3 contre 3.



Variantes

- Une fois que les joueurs de la zone centrale ont entamé leur action, le joueur offensif qui se trouve dans la zone opposée peut venir se joindre à eux pour créer un 4 contre 3.
- L'équipe qui défend peut partir en contre lorsqu'elle récupère le ballon.

Éléments techniques

- Durant la phase de préparation, les joueurs situés dans la zone centrale doivent se placer en diagonale, afin de pouvoir observer simultanément les déplacements de leurs coéquipiers dans les deux autres zones.
- Ces derniers doivent faire leurs appels dans la profondeur ou dans la largeur, de façon à éviter de reculer sur leur première touche de balle. .