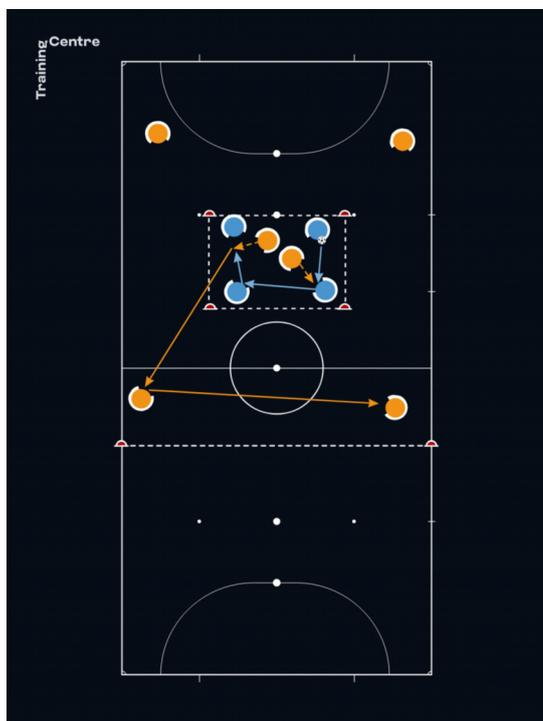


## Futsal- Transition et pressing, de 4 contre 2 à 4 contre 6



### Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 30 x 20 m.
- Délimiter un carré de 5 x 5 m au centre de l'aire de jeu.
- Répartir les joueurs en deux groupes (6 orange et 4 bleus)
- Organiser un 4 contre 2 à l'intérieur du carré. Les bleus sont en supériorité numérique.
- Placer un joueur orange à chaque angle de l'aire de jeu.

### Explication

- L'entraîneur passe le ballon à un joueur bleu.
- L'équipe bleue tente de conserver la possession à l'intérieur du carré, tandis que l'équipe orange tente de la récupérer.
- Si un orange parvient à s'emparer du ballon, il le passe à un coéquipier placé à l'extérieur du carré et tous les joueurs sortent du carré pour disputer un 6 contre 4.
- L'équipe bleue est au pressing et elle a 30 secondes pour tenter de récupérer le ballon.
- Si elle échoue, l'entraîneur arrête le jeu et la séquence recommence depuis le début.
- Si un joueur orange fait sortir le ballon des limites de l'aire de jeu, la séquence reprend depuis le début.

### Variante

- Pour motiver les joueurs et garder un niveau d'intensité élevé, demandez aux deux équipes de réaliser 10 passes consécutives (à l'intérieur du carré pour les bleus et à l'extérieur pour l'équipe orange).

### Éléments techniques

- Le joueur qui récupère le ballon doit assurer sa première passe afin de mettre son équipe dans les meilleures conditions.
- Les joueurs de l'équipe en possession doivent proposer des solutions claires et variées au porteur de balle.