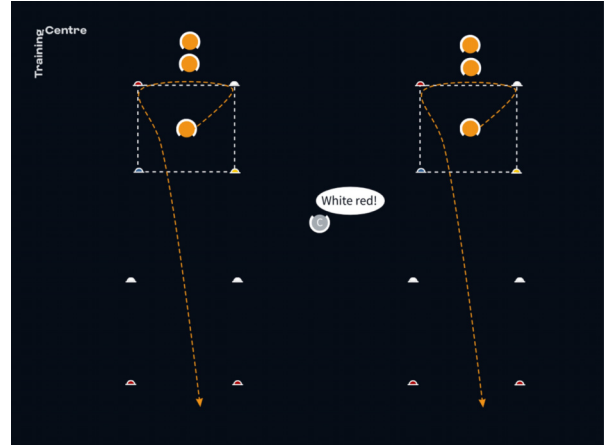
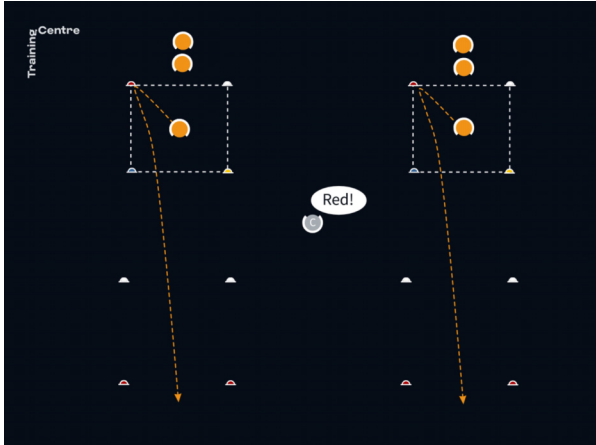


Futsal- Agilité et vitesse : activation

EXERCICE 1: SPRINT ET VITESSE DE RÉACTION



Organisation

- Délimiter deux carrés identiques à l'aide de deux jeux de coupelles de quatre couleurs différentes, comme sur le graphique ci-dessus.
- Délimiter une porte blanche à 5 m et une porte rouge à 10 m de chaque carré.
- Former deux équipes et leur attribuer un carré chacune.

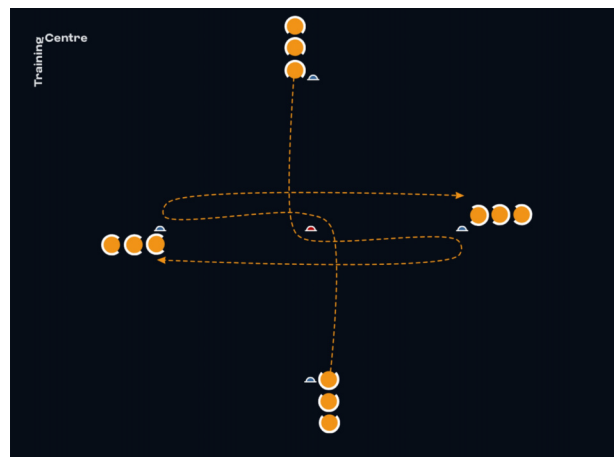
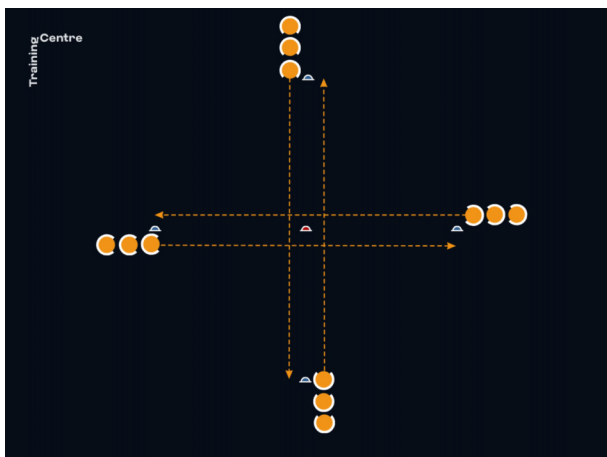
Explication

- Un joueur de chaque équipe se place au centre du carré pendant que ses coéquipiers attendent leur tour.
- L'entraîneur annonce la couleur de l'une des quatre coupelles délimitant chaque carré.
- Le joueur situé dans le carré part en sprint pour aller toucher la coupelle appelée du pied avant d'accélérer vers la porte blanche.

Variante

- L'entraîneur annonce deux couleurs. Le joueur doit aller toucher du pied ces deux couleurs (dans l'ordre annoncé) avant de sprinter vers la porte rouge.

EXERCICE 2 : AGILITÉ



Organisation

- Répartir les joueurs en quatre groupes.
- Délimiter un carré de 5 x 5 m et placer une coupelle au milieu de chaque côté de ce carré.
- Placer chacun des quatre groupes derrière une coupelle.
- Placer une autre coupelle au centre de la zone d'exercice.

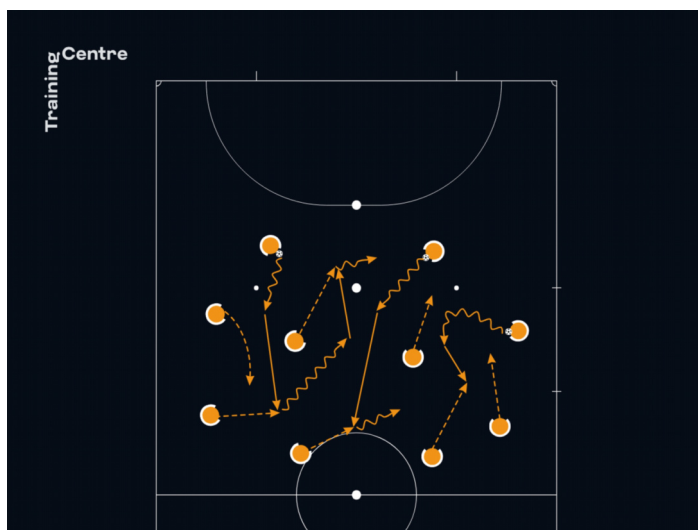
Explication

- Deux groupes placés l'un en face de l'autre lancent l'exercice. Le premier joueur de chacun de ces groupes court rejoindre les joueurs positionnés derrière la coupelle opposée tout en restant à droite de la coupelle centrale.
- Les premiers joueurs des deux autres groupes les imitent.
- Les joueurs suivants reproduisent la même séquence à tour de rôle.

Variante

- Les premiers joueurs de deux groupes situés l'un en face de l'autre courent vers la coupelle centrale avant de partir en course arrière en direction de la coupelle située à gauche de leur position initiale, puis de sprinter vers celle située en face d'eux.

EXERCICE 3 : COMPÉTENCES TECHNIQUES



Organisation

- Utiliser une seule moitié de terrain.
- Donner un ballon à cinq joueurs.

Explication

- Les joueurs avec ballon se déplacent comme bon leur semble au sein de la zone.
- Les joueurs sans ballon doivent le demander.
- Aucun joueur ne doit rester immobile.

Éléments techniques

- Il est essentiel de se déplacer la tête levée.
- Les joueurs avec ballon doivent croiser le regard du coéquipier qu'ils souhaitent servir avant d'effectuer la passe.
- Dans cet exercice, il faut être attentif à ce qui se passe autour de soi.
- Il est important de bien doser ses passes.
- Les joueurs sans ballon doivent se déplacer intelligemment afin de recevoir dans de bonnes conditions.
- Effectuer ses passes dans le bon timing est un aspect clé de cet atelier.