

Futsal- Développement de la puissance aérobique par un 3 contre 3 sur terrain réduit



3 contre 3 avec deux buts



Variante 2: (4 contre 3)

Organisation

- Utiliser une seule moitié de terrain.
- Placer un but à chaque extrémité de la surface de jeu.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Répartir les joueurs en deux équipes de trois.

Explication

- Les équipes s'affrontent sous la forme d'un 3 contre 3 en respectant les règles standard du futsal.
- Elles répètent la séquence suivante à cinq reprises : deux minutes d'activité à haute intensité suivies d'une minute de repos.
- Après une pause de deux minutes et demie, une nouvelle série de cinq séquences débute.
- L'équipe qui marque conserve le ballon et son gardien relance l'exercice.

Variante 1

- Deux touches de balle maximum.

Variante 2

- Introduction d'un joker qui évoluera avec l'équipe en possession du ballon pour créer une situation de 4 contre 3.
- Le nombre de touches de balle est illimité.

Éléments techniques

- Il est important de mettre beaucoup d'intensité dans cet exercice, de jouer vers l'avant dès que possible et de chercher à conclure rapidement.
- Encourager les joueurs à frapper au but dès que possible.