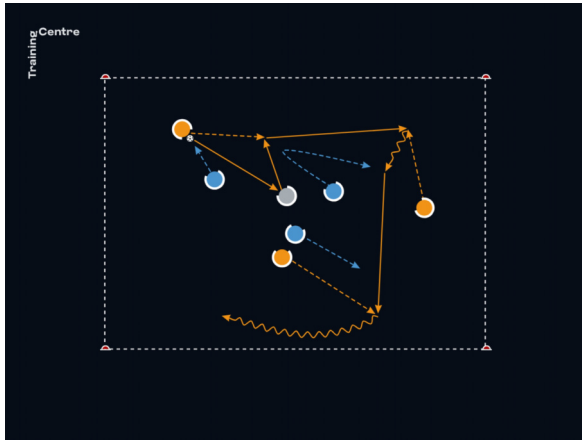
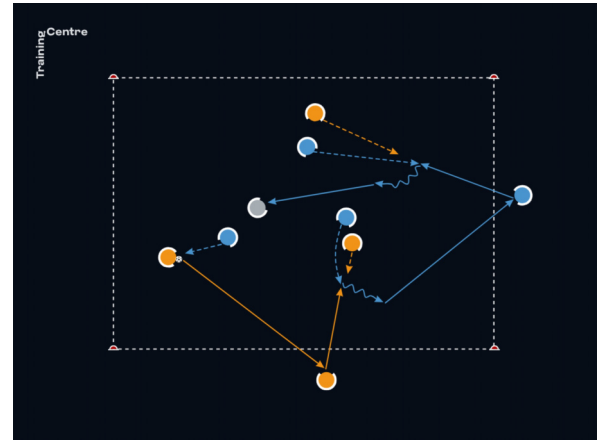


Futsal- Renforcer les capacités anaérobies par un jeu de possession



3 contre 3+1 au sein de l'aire de jeu



Variante 3

Organisation

- Délimiter une aire de jeu de 15 x 20 m.
- Répartir les joueurs en deux équipes de trois et ajouter un joker.

Explication

- Chaque équipe a pour objectif de conserver le ballon le plus longtemps possible.
- Le joker joue pour l'équipe en possession.
- Prévoir 60 secondes d'effort pour 40 secondes de repos. Cette séquence se répète à quatre ou cinq reprises.
- Si le ballon sort du rectangle, l'entraîneur en remet un en jeu.

Variante 1

- Deux touches de balle maximum.

Variante 2

- Si une équipe parvient à faire dix passes, elle marque un point.

Variante 3

- Deux joueurs situés à l'extérieur de l'aire de jeu, un par équipe, s'ajoutent à l'exercice et sont obligés de jouer en une touche de balle.

Éléments techniques

- Se déplacer intelligemment afin de recevoir le ballon dans de bonnes conditions est essentiel.
- L'équipe sans ballon doit exercer un pressing agressif.
- Il est important de mettre beaucoup d'intensité dans cet exercice