

## Futsal

### —●— Possession et contrôle de balle



#### Organisation

- Diviser le terrain en trois zones horizontales.
- Organiser un 4 contre 4, plus gardiens.
- Mettre en place un 2 contre 1 dans la zone 1.
- Mettre en place un 1 contre 1 dans la zone 2.
- Mettre en place un 1 contre 2 dans la zone 3..

#### Explication

- Le premier objectif pour les deux équipes est la conservation du ballon.
- Le gardien lance l'exercice.
- L'équipe en possession peut utiliser les deux gardiens.
- Les joueurs ont un maximum de deux touches.
- Ils doivent tous rester dans leur zones, sauf l'un d'entre eux, qui peut passer de la zone d'en-but à la zone centrale pour créer une situation de 2 contre 1 ou de 2 contre 2

#### Variante

- Les deux équipes peuvent finir sur un but une fois le ballon dans la zone d'en-but.
- Si le buteur contrôle d'un pied et tire de l'autre, l'équipe marque deux points.

#### Éléments techniques

- Exécuter des contrôles orientés pour progresser.
- Adopter la bonne orientation du corps pour avancer vers le but adverse. Par exemple, avec de l'espace libre devant soi, il faut s'orienter de sorte à pouvoir avancer sur son contrôle.
- Orienter son contrôle de manière à tenir le ballon hors de portée de l'adversaire.
- Attaquer le ballon et prendre l'information.
- Passer des deux pieds pour mieux exploiter les espaces et progresser.