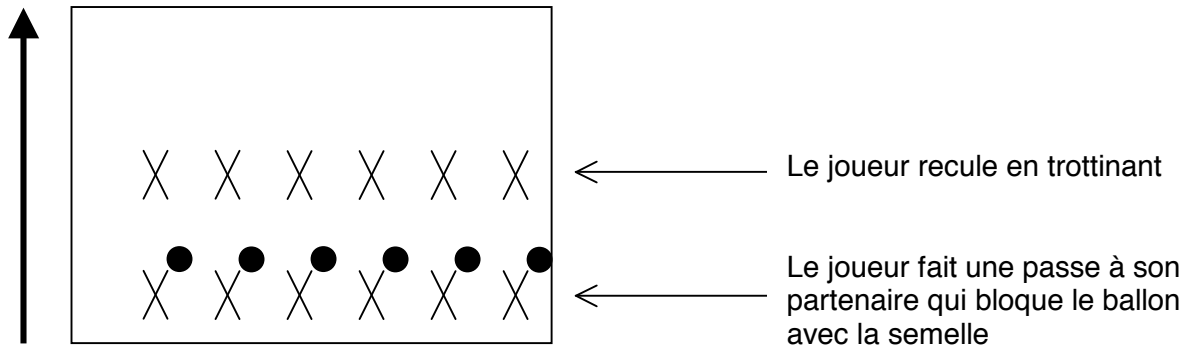




EXERCICES - SITUATIONS EN FUTSAL

❑ Situation 1 (échauffement) : 1 ballon pour 2

Thème : Contrôle - Passe



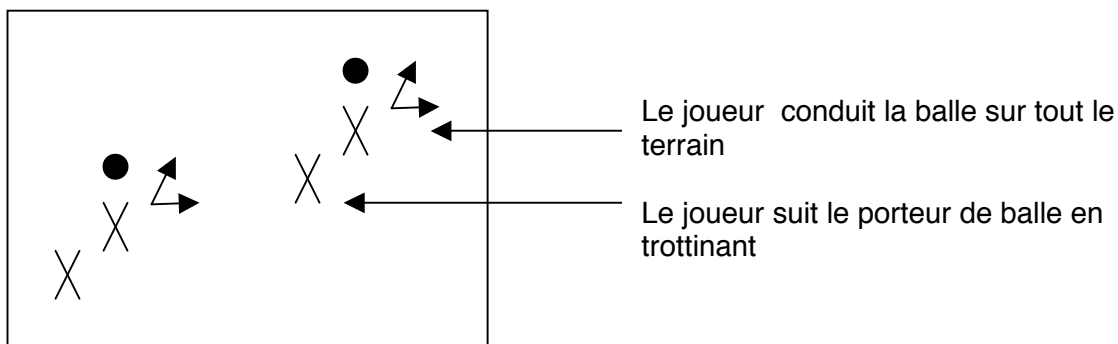
Organisation : Changement de rôle sur le retour (largeur de terrain)

But pour les joueurs : Réaliser 5 aller/retour le plus rapidement possible

Variantes : passe uniquement pied droit, passe uniquement pied gauche, le porteur de balle conduit le ballon pendant que son partenaire recule (recul frein)...

❑ Situation 2 (échauffement) : 1 ballon pour 2

Thème : Conduite de balle



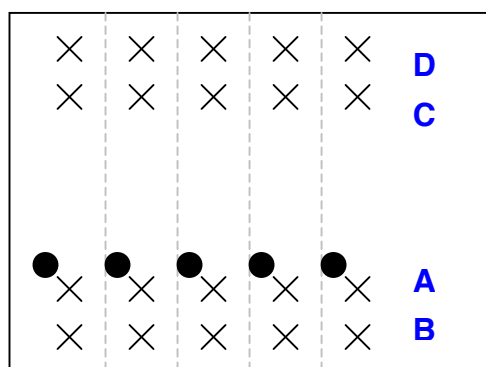
Organisation : Au signal, le porteur de balle bloque le ballon avec la semelle et le partenaire passe devant avec le ballon (changement de rôle). Au signal il est possible de demander au joueur d'arrêter le ballon avec la semelle.

But pour le joueur : S'arrêter le plus rapidement possible. Lorsque le joueur accélère il doit semer son partenaire par des changements de directions....

Variantes : accélérer au signal, conduite pied droit, conduite pied gauche, 1 contre 1 (protection du ballon), réduire la taille du terrain (1/2 terrain – 1/4 terrain)...

❑ **Situation 3 (échauffement) :** 1 ballon pour 4

Thème : Contrôle – passe



Exercice 1 : Le joueur **A** qui possède le ballon passe à **C**. **A** se replace en course arrière dynamique derrière **B**. **C** contrôle le ballon de la semelle et fait une passe à **B** qui se trouve désormais devant **A**...

But pour les joueurs : Réaliser 20 passes le plus rapidement possible.

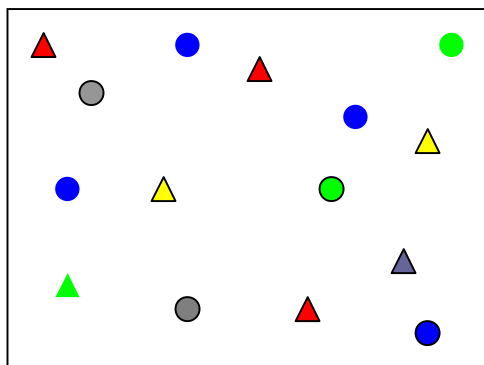
Variante : il est possible de varier la distance entre A et C pour transformer l'exercice. Si A proche de C (3 à 4 mètres) il est possible de demander aux joueurs de remettre en une touche de balle ou de faire contrôle semelle + passe courte de la pointe. Si A et C sont plus éloignés (10 à 12 mètres) privilégier la passe de l'intérieur du pied.

En gardant la même organisation il est possible de demander à **A** de faire la passe à **C** et de suivre son ballon (passe et va) . **A** devra se replacer derrière **D**. Insister sur la qualité du contrôle (vers l'avant) qui conditionne très largement la qualité de la passe.

Remarque : pour permettre au joueur qui a réalisé la passe de se replacer vous devez privilégier les passes sur la quasi-totalité de la largeur du gymnase (environ 15 mètres).

❑ **Situation 4 (échauffement) :** 1 ballon par joueur

Thème : Conduite de balle



Disposer des plots et des assiettes de couleurs différentes dans tout le gymnase (égal au nombre de joueurs du groupe). Les joueurs doivent trotter avec le ballon dans tout le gymnase en évitant les plots et les partenaires (consigne : lever la tête).

Au signal le joueur pourra :

- Arrêter son ballon à la hauteur d'un plot ou d'une assiette (objectif : bloquer le ballon avec la semelle le plus rapidement possible à hauteur d'un plot).

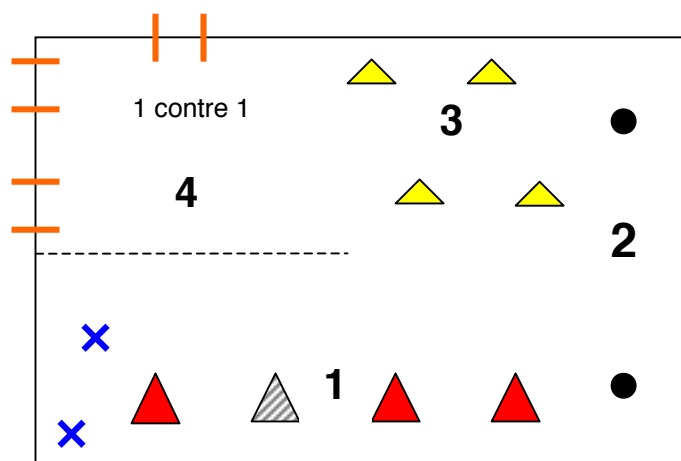
- Faire un tour complet d'un plot ou d'une assiette et rejoindre un autre plot.

- Faire un tour complet d'un plot ou d'une assiette et rejoindre un autre plot d'une autre couleur (ceci pour obliger les joueurs à lever la tête).

- Arrêter le ballon à un plot au 1^{er} signal et continuer en trotinant sans ballon. Au 2^{ème} signal reprendre un autre ballon. Il est possible de terminer l'exercice en retirant un ballon à chaque fois entre le 1^{er} et le 2^{ème} signal. Le joueur qui ne récupère pas le ballon est éliminé !

☐ **Situation 5 (échauffement) :** Parcours (1 ballon pour 2)

Thème : conduite de balle, passes, repli défensif...



1. Par 2, passes entre les plots

2. Un joueur conduit la balle et son partenaire recule en trottinant (idem situation 1)

3. Le joueur qui possède le ballon conduit la balle entre les plots. Dans le même temps l'autre joueur se dirige vers le 4^{ème} exercice en trottinant.

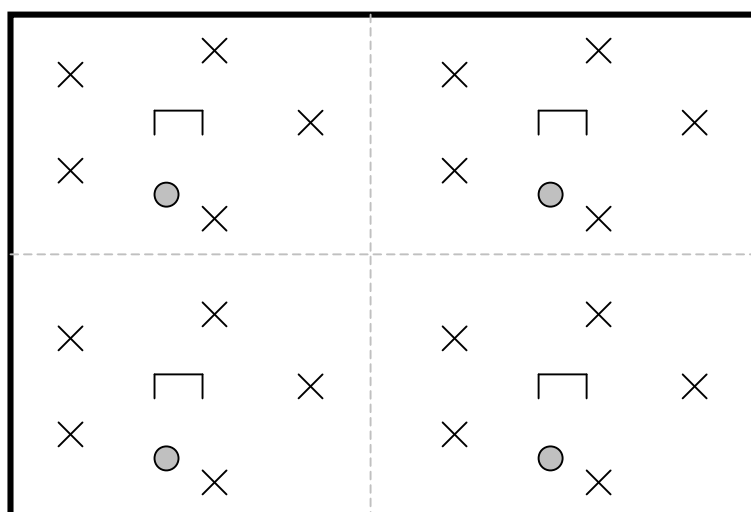
4. Le porteur de balle doit marquer dans la cible de son choix (1 contre 1)
Chaque joueur compte le nombre de buts qu'il a marqué.

Organisation : Les binômes doivent partir lorsque les autres joueurs sont à hauteur du plot hachuré.
Exercice n°4 : les joueurs se replacent au départ si le porteur a tiré au but, si le défenseur a récupéré le ballon, si le ballon sort de l'aire de jeu.

Important : Veiller à ce que les élèves changent de rôle lors de chaque passage (exercice 2, 3, 4)

☐ **Situation 6 (échauffement) :** 4 ballons

Thème : Contrôles – passes (taureau)



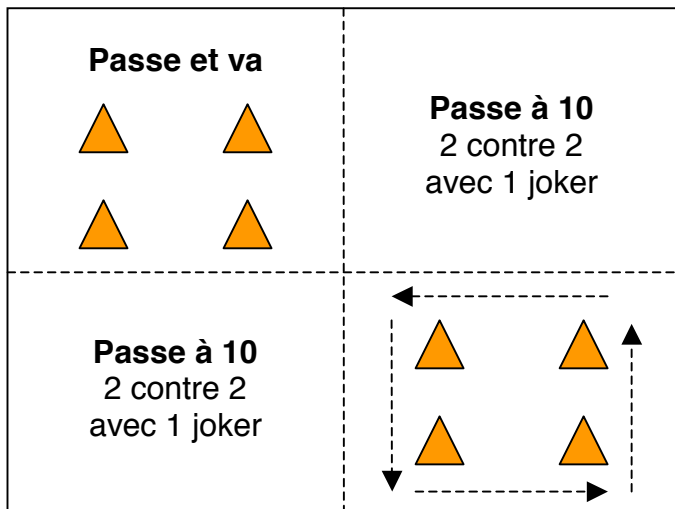
Organisation : 4 groupes de 6 (dont un défenseur) avec 1 ballon.
Contrôle obligatoire. Lorsque le défenseur touche le ballon c'est celui qui a réalisé la mauvaise passe qui se retrouve défenseur.

But pour les joueurs : Réaliser un maximum de passes sans se faire intercepter. Le joueur qui est allé le moins souvent au milieu en position de défenseur a gagné.

Variantes : Mettre 2 défenseurs, permettre le jeu en 1 touche de balle...

❑ **Situation 7** : 4 ballons

Thème : contrôle – passes.



But pour les joueurs :

En passe à 10 l'équipe marque 1 point lorsqu'elle réalise 5 passes et 3 points lorsqu'elle réalise 10 passes.

En passe et va : réaliser un maximum de tours en un temps donné.

Passe à 10 : Passe à 10 dans un ¼ de terrain avec 1 joker (c'est-à-dire un joueur qui est toujours avec l'équipe qui attaque)

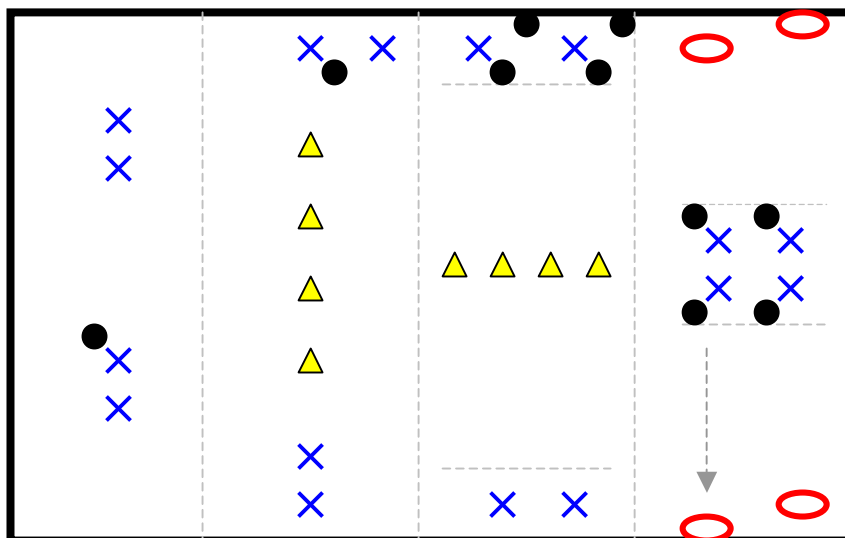
Consignes : proposer des solutions (créer une ligne de passe entre moi et le porteur), être à distance de passe...

Passe et va : Passe et va (5 joueurs). Un joueur à chaque plot et deux joueurs sur l'un d'entre eux. Le binôme doit avoir un ballon. Le joueur qui possède le ballon fait une passe au partenaire qui se trouve en face de lui puis prend sa place en trottinant...idem pour le suivant...

Variantes : Faire le même exercice en conduite de balle, faire un jeu entre les 2 groupes (maximum de tours pendant un temps donné)

❑ **Situation 8 (travail technique par atelier)** : environ 8 ballons

Thème : contrôle – passe – tir



Chaque groupe passe sur chaque atelier

4 minutes par atelier

But pour les joueurs :

Atelier 1 : réaliser un maximum de passes en 3 minutes.

Atelier 2 : Réaliser un maximum de passages en 3 minutes.

Atelier 3 : Faire tomber un maximum de quilles.

Atelier 4 : Marquer un maximum de points dans les cerceaux.

Idem situation 3 (échauffement)

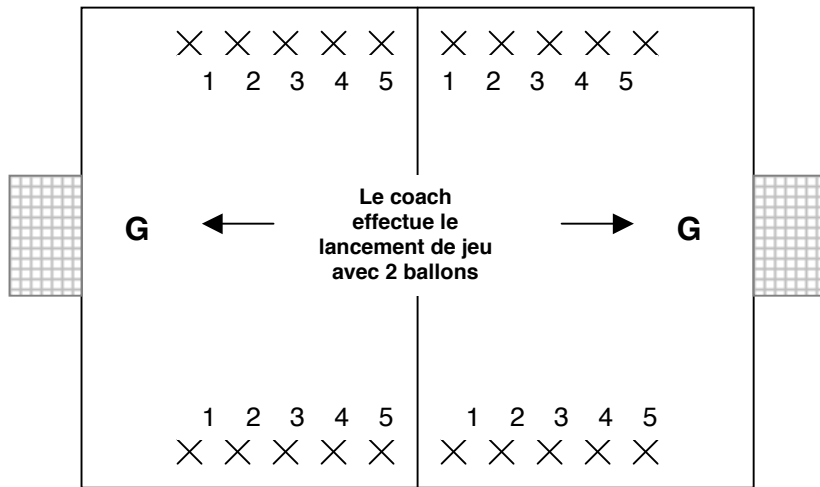
Slalom relais entre les plots

Faire tomber les quilles (plots) passe au sol forte. 4 tirs par équipe de 2 (match entre les 2 équipes)

Tir dans cerceaux à mi-hauteur (en protégeant éventuellement avec des tapis de gym – cercle à la craie).

❑ **Situation 9 (jeu du Béret) : 4 ballons**

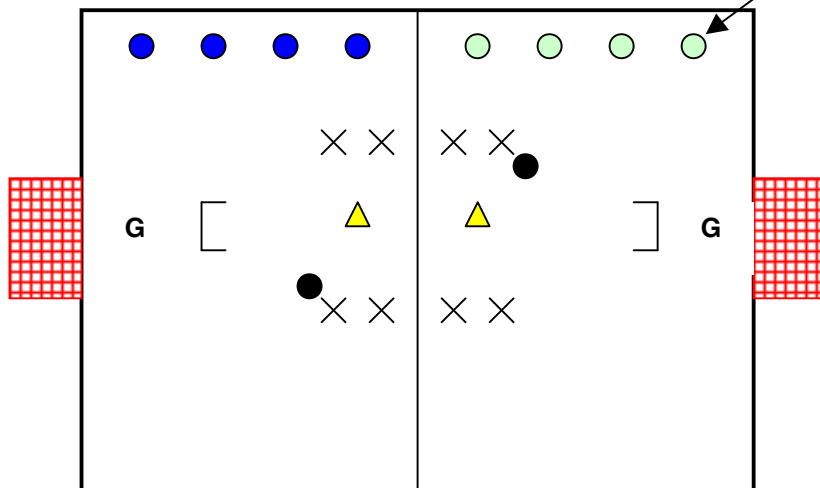
Situation de 1 contre 1, de 2 contre 2 ou de 3 contre 3.



Former 4 équipes (5 ou 6 joueurs). Attribuer des numéros aux joueurs. Les joueurs s'assoient sur les côtés et à l'appel de leur numéro ils doivent prendre possession du ballon pour marquer. Il est possible d'appeler un ou deux élèves (1 contre 1 ou 2 contre 2 sur ½ terrain). Lorsque les joueurs ont tirés au but ils se replacent et le coach appelle d'autres numéros. Match entre les 2 équipes sur chaque moitié de terrain.

❑ **Situation 10 : 4 ballons**

Thème : Exploiter un surnombre (déséquilibre)
Situation de 2 contre 1

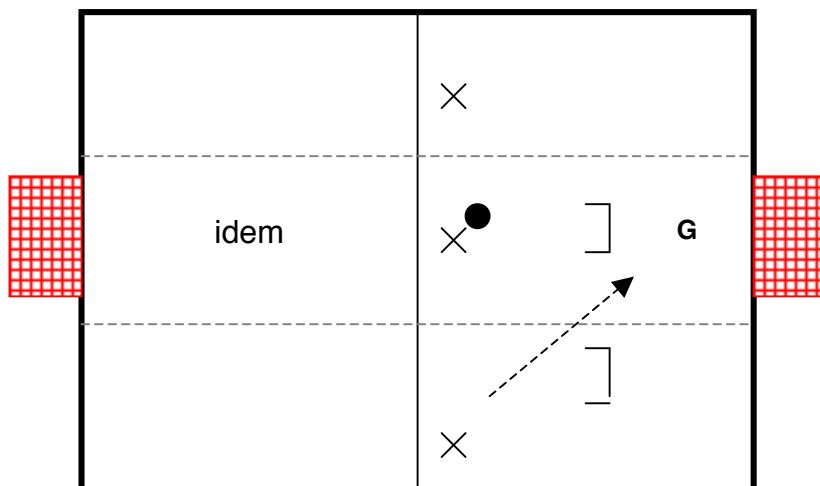


Le joueur qui a frappé au but revient en slalom sur le côté

Consignes :

- fixer le défenseur pour permettre à mon partenaire de se retrouver en situation favorable de tir (face au gardien) ou éliminer le défenseur puis frapper.
- Le groupe de 2 doit comptabiliser le nombre de tirs cadrés (1 point) et le nombre de buts marqués (2 points) sur 10 passages.
- Le défenseur doit se replacer dans la zone des 6 mètres avant que les attaquants partent.

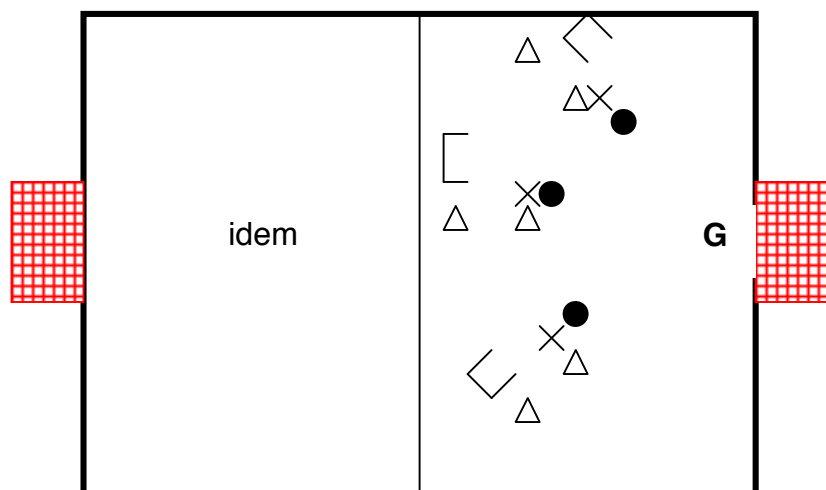
Situation de 3 contre 2



- Créer le déséquilibre par une transmission rapide du ballon
- Un joueur pourra se placer en position de pivot pour créer un point de fixation (type hand-ball). Se placer dans l'intervalle et créer la ligne de passe par mes déplacements.
- Organisation : 4 équipes de 3 par ½ terrain.

❑ **Situation 11 :** 6 ballons

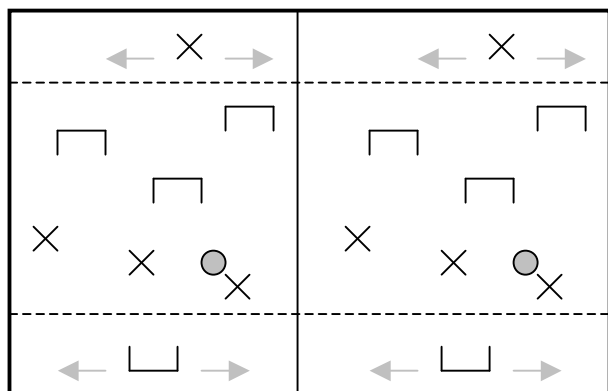
Thème : Etre plus efficace devant le but (shoot-out)



Objectif : Le joueur avec le ballon doit tenter de marquer. Le défenseur qui a un temps de retard part au moment où l'attaquant touche le ballon. Chaque attaquant effectue 10 passages et comptabilise le nombre de buts marqués (passer à gauche, à droite, au centre)
Consignes : se décentrer du ballon pour prendre de l'information sur la position du gardien, tirer sur les côtés...

❑ **Situation 12 :** 2 ballons

Thème : Rechercher à joindre un partenaire en zone offensive (ballon capitaine)

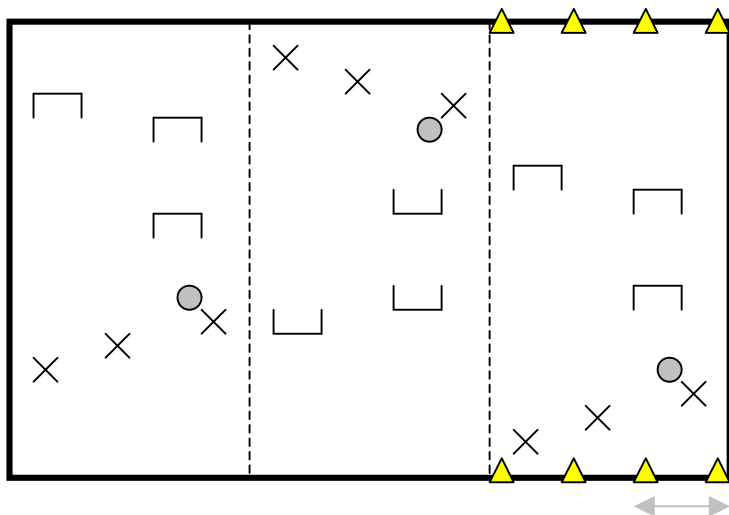


Organisation : 3 contre 3 sur 1/2 terrain + 1 partenaire en zone offensive. Il est possible de faire une zone au milieu du gymnase pour placer un appui. 1 arbitre sur chaque terrain.

But pour les joueurs : Transmettre le ballon à mon partenaire qui se trouve en zone offensive (2 points).

❑ **Situation 13 :** 3 ballons

Thème : Monter le ballon en zone adverse.

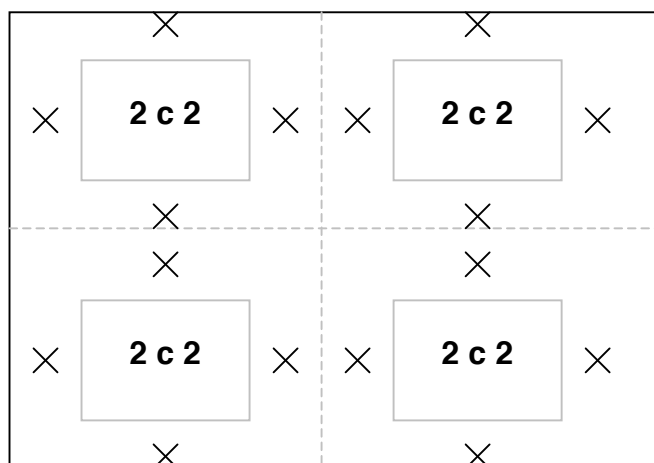


Organisation : 3 contre 3 sur 1/3 de terrain. 1 arbitre par terrain. Montante / Descendante.

Variantes (en fonction du niveau des élèves) :
 - Stop-ball (arrêter le ballon sur la ligne adverse)
 - 2 buts à attaquer et à défendre (augmenter ou réduire la taille des buts en fonction des scores)

❑ **Situation 14 :** 4 ballons

Thème : Jeu de conservation.

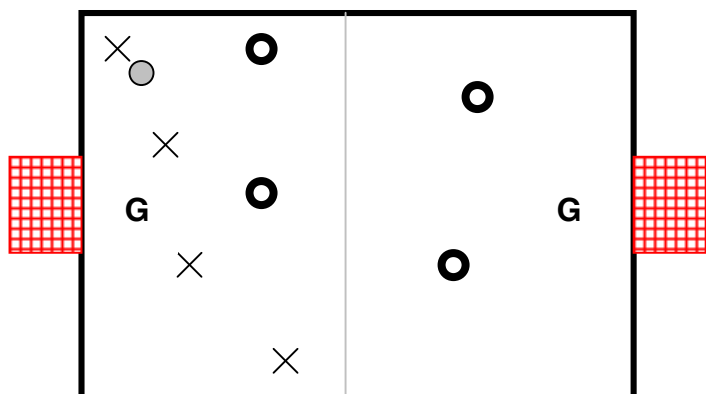


Organisation : 2 contre 2 sur $\frac{1}{4}$ de terrain avec 4 appuis sur les côtés. Les appuis ont 2 touches de balle. Au centre, jeu libre.

But pour les joueurs : Réaliser 10 passes.

❑ **Situation 15 :** 4 ballons

Jeu (supériorité numérique)



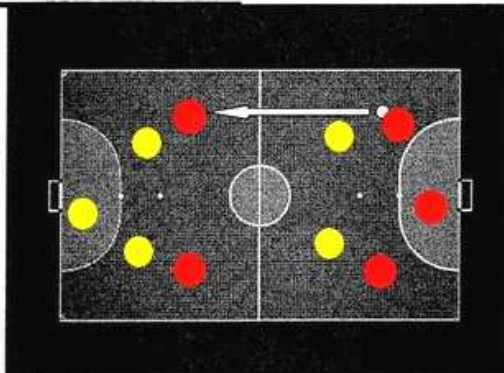
Organisation : En position défensive, 2 défenseurs dans chaque moitié de terrain. Les 2 joueurs qui défendent dans la zone adverse ne peuvent plus défendre une fois que les attaquants ont passés le milieu de terrain. L'équipe attaque à 4 contre 2 (2 x de suite).

Variantes : Permettre aux joueurs qui sont en zone offensive de défendre sur tout le terrain, mettre un seul défenseur en zone offensive (4 contre 1 puis 4 contre 2)

Tous les jeux préconisés dans le cadre des séances d'éveil en plein air . Ex : jeu « attrape »

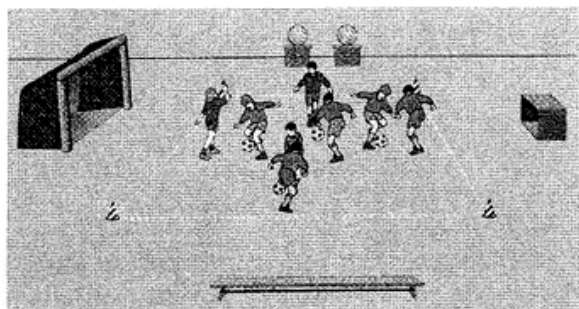


Pour les plus grands

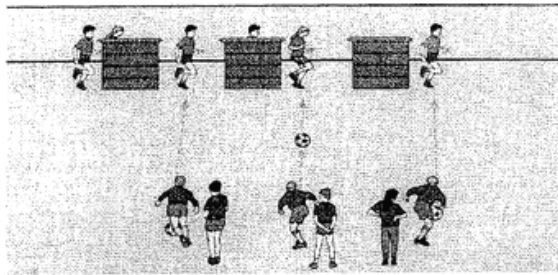


Objectif : marquage-démarquage . 2 joueurs de chaque équipe dans chaque moitié, seul le ballon peut franchir la ligne médiane

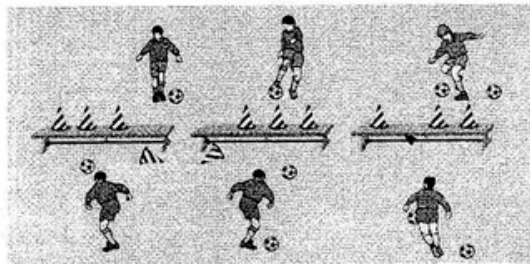
Pour les jeunes
exemple : marquer le plus de buts



Toucher les lièvres



Abattre les quilles



Les buts-tapis

