

ENTRAÎNEMENT FUTSAL A 5

ENTRAÎNEMENT POUR LES PIVOT 2>2 avec pivot (Illustration1),

terrain: carré de 20 mètres de côté.

Matériels: ballons, casaques.

Exercice: 2>2 plus portiers avec 2 pivots excentrés par équipe. Ne pas donner d'angles ni faire de fautes latérales: chaque fois que le ballon sort il repart du portier de l'équipe en possession de balle. À la rotation les partenaires positionné derrière les portes se succèdent.



4>2 avec 2 pivots, (illustration2)

terrain: carré de 20 mètres de côté.

Matériels: ballons, casaques.

Exercice: 4>4 plus portiers, avec 2 pivots excentrés par équipe. Pour marquer il est nécessaire d'utiliser le pivot. Peut marquer le joueur qui reçoit la passe du pivot ou le partenaire qui reçoit l'appui du pivot. Chaque fois que le ballon sort il repart du portier de l'équipe en possession de balle. À la rotation les partenaires positionné derrière les portes se succèdent.



3>3 avec du pivot, plusieurs défenseurs (illustration3)

terrain: rectangle de 40 x 20 mètres.

Matériels: ballons, casaques.

Exercice: match 3>3 plus portiers, en outre chaque équipe possède 1 pivot qui joue dans les derniers 5 mètres et 1 défenseur qui joue en anticipation sur le pivot dans la zone délimitée. Le pivot joue en 2 touches et il peut marquer de volée sur assist d'un joueur ou en 2 touches sur assist du portier. Pour marquer il est obligatoire de jouer avec le pivot Les autres peuvent entrer dans la zone du pivot seulement après que celui-ci est reçu la balle.

3>3 plus 2 pivots, plusieurs défenseurs (illustration 4)

terrain: rectangle de 40 x 20 mètres.

Matériels: ballons, casaques.

Exercice: match 3>3 plus portiers, plus 2 pivots et 1 défenseur qui jouent dans les derniers 10 mètres. Pour marquer il est nécessaire d'utiliser le pivot. Les autres joueurs peuvent entrer dans la zone délimitée seulement quand le pivot a reçu la balle. Le pivot joue en 2 touches et il peut défendre et attaquer seulement dans la zone délimitée. Quand un des 2 pivots a reçu la balle, l'autre ne peut pas être utilisé jusqu'à la l'attaque suivante ou quand la balle sort de la zone de finalisation.



3>3, plus pivots, **plusieurs défenseurs**, plus angles, (illustration 5).

Terrain: rectangle de 40 x 20 mètres.

Matériels: ballons, casaques.

Exercice: on répartit le terrain en 3 zones, plus 4 rectangles. Chaque équipe est composée de 3 joueurs, 1 portier, 1 défenseur et 1 pivot qui joue dans la zone de finalisation seulement. Pour marquer il est nécessaire d'utiliser le pivot. Les autres joueurs peuvent entrer dans la zone délimitée seulement quand le pivot a reçu la balle. Le pivot joue en 2 touches et il peut défendre et attaquer seulement dans la zone délimitée. Quand le pivot a reçu la balle dans un des rectangles le défenseur ne pourra pas entrer dans cette zone.

Variante: le défenseur peut entrer dans le rectangle seulement après que le pivot ait reçu balle.

3>3 plus pivots, plusieurs défenseurs avec espace délimité,(illustration 6)

terrain: rectangle de 40 x 20 mètres.

Matériels: ballons, casaques.

Exercice: le terrain est subdivisé en trois zones. Chaque équipe a 3 joueurs 1 portier, 1 pivot et 1 défenseur qui jouent seulement dans la zone de finalisation. Le pivot et le défenseur n'ont pas de limitation de touches, mais ils peuvent jouer seulement dans la zone délimitée. Pour marquer il est obligatoire de jouer avec le pivot. Les autres joueurs peuvent entrer dans la zone délimitée seulement quand le pivot a reçu le ballon.

Variante1: même exercice, mais avec des équipes composées par 4 joueurs.

Variante 2: les équipes peuvent changer le pivot dans la zone de finalisation, mais 1seul peut rester dans la zone.



Entraînement pour le 4-0 . 2>2 en ligne horizontale avec finalisation, (illustration 7)

Terrain: rectangle de 40 x 20 mètres.

Matériels: cônes, ballons, casaques.

Objectif: synchronisation offensive, démarquage, bloc, croisement, parallèle, appui, tempo d'aide offensive.

Exercice: 2>2 plus portiers à partir de 12 mètres avec finalisation. Les défenseurs ne peuvent pas presser et prendre la balle quand les attaquants sont sur la même ligne. Si les attaquants marquent, les défenseurs continuent à défendre.

Temps d'approximation (illustration8),

terrain: le terrain de volley-ball.

Joueurs: 1 attaquant, 1 défenseur, 1 finisseur, 1 aide.

Objectifs: temps d'approximation, défense du ballon, franchissement de la ligne de destination, mouvement de contrôle orienté et contrôle orientés avec feinte sur la ligne horizontale pour éviter la pression.

Exercice: sur la passe le défenseur va en pression, en tâchant de récupérer la balle. L'attaquant doit faire parvenir la balle au joueur au bout opposé du terrain de volley-ball à travers le contrôle orienté, le contrôle orienté avec feinte, les mouvements pour éviter la pression.



Match pour entraîner la sortie de la pression, (illustration9)

Terrain: carré de 40 mètres de côté.

Matériels: ballons et casques.

Objectif: synchronisation en attaque de 4 joueurs, plus finalisation avec des mouvements d'appui et démarquage.

Exercice: 2 équipes composées par 4 joueurs plus portiers. On attaque avec des mouvements libres de 4-0. La défense est conditionnée, en individuel sans changement de marquage et sans pouvoir presser et enlever la balle aux attaquants, défense seulement sur la ligne de passe: ceci pour favoriser le jeu d'attaque et entraîner la synchronisation des mouvements d'attaque, avantage évident sur la défense.