Futsal

Manuel d'entraînement

FIFA®

For the Game. For the World.

Futsal

Manuel d’entraînement

Masculin et féminin

Par souci de simplification, c'est le genre masculin qui est utilisé dans ce manuel pour désigner les entraîneurs, les joueurs, etc. mais il va de soi que les deux sexes sont concernés.

Table des matières

Page	Chapitre
5	Avant-propos
7	1. Histoire
8	1.1 Développement du futsal
9	1.2 Coupe du monde de futsal de la FIFA
11	2. Caractéristiques du futsal
12	2.1 Particularités
13	2.2 Lois du jeu
15	2.3 Intérêt de la pratique et du développement du futsal
17	3. Méthodologie
18	3.1 Caractéristiques de l'entraîneur de futsal
19	3.2 Préparation et gestion des matches
20	3.3 Interventions de l'entraîneur
21	3.4 Planification d'une séance d'entraînement
22	3.5 Exemple de séance d'entraînement
25	3.6 Symboles et graphiques
27	4. Technique
28	4.1 La passe
30	4.2 Le contrôle
32	4.3 La conduite de balle
34	4.4 Le dribble
36	4.5 Le tir
39	5. Tactique
40	5.1 Systèmes de jeu
52	5.2 Actions sur coups de pied arrêtés
58	5.3 Organisation du jeu
67	6. Préparation physique
68	6.1 Exigences et qualités spécifiques
69	6.2 Qualités physiques
72	6.3 Particularités relatives à la préparation physique du jeune joueur
75	7. Le gardien de but
76	7.1 Actions techniques
81	7.2 Actions tactiques
84	7.3 Préparation physique
87	8. Planning annuel
88	8.1 Planning d'une saison
91	8.2 Planning hebdomadaire
93	Glossaire de futsal

1. Histoire

1.1 Développement du futsal

Depuis de nombreuses années, le futsal, terme qui vient de la contraction de « fútbol » (football) et « sala » (salle) et qui peut se traduire par « football en salle », se pratique dans la plupart des associations membres de la FIFA.

- 1930 : Juan Carlos Ceriani, professeur d'éducation physique à Montévidéo, invente une nouvelle modalité de football destinée à être jouée en salle, à l'abri des intempéries
- 1949 : Après l'établissement de ce sport au Brésil, le Brésilien Asdrúbal do Nascimiento crée les premières règles, ou lois, du jeu
- 1965 : Fondation de la Confédération sud-américaine de football en salle
- 1971 : Fondation de la Fédération internationale de football en salle (FIFUSA), présidée par le futur président de la FIFA Dr. João Havelange
- 1982 : Premier championnat du monde organisé par la FIFUSA
- 1985 : La FIFA décide d'intégrer le futsal à la famille du football mondial
- 1989 : La première Coupe du monde de futsal de la FIFA a lieu aux Pays-Bas
- 1996 : La FIFA publie la première liste officielle d'arbitres de futsal
- 2005 : Le premier séminaire pour instructeurs de futsal organisé par la FIFA a lieu en Espagne

1.2 Coupe du monde de futsal de la FIFA

Année	1989	1992	1996	2000	2004	2008
Lieu	Pays-Bas	Hong Kong	Espagne	Guatemala	Chinese Taipei	Brésil
Vainqueur	Brésil	Brésil	Brésil	Espagne	Espagne	Brésil
2ème	Pays-Bas	USA	Espagne	Brésil	Italie	Espagne
Nbre d'équipes	16	16	16	16	16	20
Nbre de matches	40	40	40	40	40	56
Nbre de spectateurs	86 500	50 300	116 400	224 038	50 923	292 161
Nbre spect./ match	2 163	1 257	2 910	5 601	1 273	5 217
Meilleur joueur	Victor Hermans (NED)	Jorginho (BRA)	Manoel Tobias (BRA)	Manoel Tobias (BRA)	Falcão (BRA)	Falcão (BRA)
Meilleur buteur	Lazslo Zsadanyi (HUN) 7 buts	Saeid Rajabi Shirazi (IRN) 16 buts	Manoel Tobias (BRA) 14 buts	Manoel Tobias (BRA) 19 buts	Falcão (BRA) 13 buts	Pula (RUS) 16 buts
Nbre de buts	221	307	290	302	237	387
Buts/match	5,5	7,7	7,3	7,6	5,9	6,9
Nbre d'équipes ayant pris part aux éliminatoires	Sans objet*	23	49	64	86	97

*La première Coupe du monde de futsal de la FIFA s'est jouée sur invitation.

2. Caractéristiques du futsal

2.1 Particularités

Modalité du football qui se joue :

- en salle ou à l'extérieur (en plein air)
- sur un terrain réduit
- avec des buts réduits
- avec un effectif réduit (4 joueurs + 1 gardien de but)
- avec un ballon particulier (plus petit), rebondissant peu
- avec des contacts avec le ballon fréquents, des actions rapides et de nombreux tirs
- avec des règles spécifiques qui rendent le jeu rapide, dynamique, non violent et plaisant
- en deux périodes de 20 minutes (jeu effectif)
- avec des remplacements illimités
- sans hors jeu

2.2 Lois du jeu

Surface de jeu (Loi 1)

- Lisse, non abrasive (le gazon artificiel peut être toléré pour les compétitions nationales)
- Dimensions : 25 à 42 m de long et 16 à 25 m de large
- Point de réparation à 6 m
- Second point de réparation à 10 m
- Les buts sont des buts de handball : 2 m x 3 m

Ballon (Loi 2)

Le ballon rebondit peu : lâché d'une hauteur de 2 m, il ne peut rebondir à plus de 65 cm ni à moins de 50 cm.

Nombre de joueurs (Loi 3)

- 5 joueurs, dont 1 gardien de but, sur le terrain
- 7 remplaçants pour les compétitions officielles
- Nombre de remplacements (ou changements) illimité durant un match
- Un joueur remplacé devient remplaçant
- Le remplacement peut être effectué ballon en jeu ou hors du jeu
- Si un joueur est exclu, son équipe joue à 4 pendant 2 min, sauf si un but est marqué par l'équipe adverse avant que les deux minutes ne se soient écoulées

Arbitres (Lois 5 et 6)

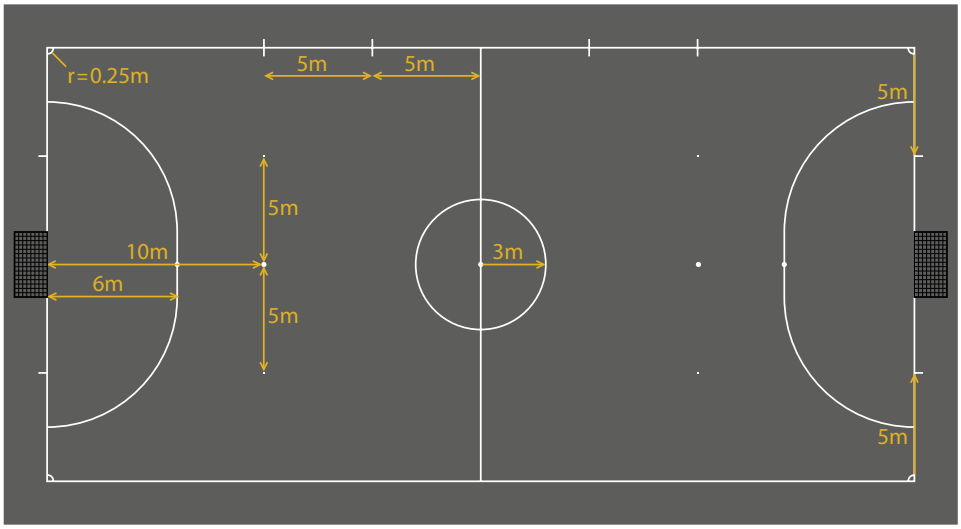
- Chaque match se déroule sous le contrôle de 2 arbitres
- Un troisième arbitre et un chronométreur peuvent être désignés

Durée du match (Loi 7)

- Le match se compose de 2 périodes de 20 min chacune de jeu effectif
- Tous les arrêts de jeu sont décomptés (le chronomètre est arrêté)
- 1 min de temps mort par équipe et par période
- La pause à la mi-temps ne doit pas excéder 15 min
- Le chronométreur annonce la fin de chacune des périodes de jeu à l'aide d'un signal sonore
- Si le ballon a été frappé en direction du but, le chronométreur ou les arbitres attendent que le tir finisse sa course pour signaler la fin de la partie

Hors-Jeu (Loi 11)

L'infraction de hors-jeu n'existe pas en futsal.



Les dimensions du terrain de jeu (Loi 1)

Fautes et incorrections (Loi 12)

Idem football, sauf qu'un coup franc indirect est accordé à l'équipe adverse du gardien de but qui :

- garde le ballon en main ou au pied pendant plus de quatre secondes dans sa propre moitié de terrain
- après avoir joué le ballon, le retouche dans sa propre moitié de terrain sur une passe volontaire d'un coéquipier avant que le ballon n'ait été joué ou touché par un adversaire

Coups francs (Loi 13)

- Ils doivent être joués dans les 4 secondes
- Les adversaires doivent se trouver à 5 m
- Dès qu'une équipe aura cumulé 5 fautes par période (sanctionnées par un coup franc direct), à la 6ème faute, il ne sera plus accordé que des coups francs directs sans mur à 10 m ou moins de la ligne de but
- Le joueur exécutant le coup franc sans mur ne peut passer le ballon à un autre joueur et doit tirer directement au but

Coup de pied de réparation (Loi 14)

Idem football à 11, sauf que le ballon est placé à 6 m.

Rentrée de touche (Loi 15)

- S'effectue exclusivement au pied, dans les 4 secondes
- Les adversaires doivent se trouver à 5 m

Sortie de but (Loi 16)

- Après une sortie de but, le gardien doit remettre le ballon en jeu à la main
- Un but ne peut être marqué directement sur dégagement du gardien de but
- Si le ballon est en jeu et que le gardien retouche le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un adversaire (sauf si le ballon touche par hasard un coéquipier), un coup franc indirect est accordé à l'équipe adverse

Coup de pied de coin (Loi 17)

Idem football à 11, sauf que :

- Le corner doit être exécuté dans les 4 secondes
- Les adversaires doivent se trouver à 5 m

2.3 Intérêt de la pratique et du développement du futsal

Evolution des joueurs

Les caractéristiques du jeu, telles que le nombre moins important de joueurs, les dimensions réduites du terrain, le ballon particulier utilisé pour jouer au futsal et le nombre illimité de remplacements

- augmentent le nombre de contacts avec le ballon et de tirs au but
- limitent le temps et l'espace pour le contrôle et le maniement du ballon
- sont propices à la prise de décisions rapide
- favorisent un système de jeu dynamique et la rotation de positions
- impliquent et motivent tous les joueurs
- facilitent la précision des passes

et font du futsal un outil idéal pour développer et améliorer la technique, la compréhension tactique, l'agilité, la coordination et la vitesse des joueurs aussi bien de football que de futsal.

Accessibilité

- Les besoins en matière d'infrastructure sont minimes
- Il est possible de se servir des installations existantes (par exemple, écoles, universités, collectivités, etc.)
- Il est facile de commencer à jouer étant donné que le nombre de joueurs nécessaires est peu élevé
- Accessible pour les régions ou les collectivités au sein desquelles il est difficile de jouer au football à onze à cause du climat ou du manque d'espace (grandes villes, collectivités isolées, par exemple)
- Accessible pour les enfants, les petites filles et les femmes (dans les pays musulmans, par exemple) et pour les personnes âgées

Nouvelles possibilités

- Nouvelles carrières pour les joueurs, les entraîneurs, les arbitres, les administrateurs, etc.
- Nouvelles possibilités pour les associations membres d'accueillir des compétitions internationales et de se classifier pour celles-ci
- Nouvelles possibilités de coopération avec des ONG, des autorités gouvernementales, des sponsors particuliers, etc.

Marketing et médias

- Un des sports qui se développent le plus rapidement à l'échelle mondiale
- Association avec le football, mais on évite le marché saturé de ce dernier
- Jeu attrayant (beaucoup de buts, gestes très techniques)
- Le fait que le jeu se déroule dans des enceintes couvertes permet un nouveau cadrage du point de vue du marketing

Complément du football

- Eventuelle étape préalable au football, qui produit des joueurs de grande qualité et simplifie le processus de direction technique et de gestion éducative de nombreux enfants étant donné que moins de ressources sont nécessaires
- Elargissement de la base du football : le futsal attire plus de joueurs et de spectateurs
- Diversification des activités des associations de football et possibilité de pratiquer les activités aussi bien à l'air libre qu'à l'intérieur
- Seule version du football en salle approuvée par la FIFA

3. Méthodologie

3.1 Caractéristiques de l'entraîneur de futsal

1. Personnalité

- Attitude positive
- Juste
- Ouverture d'esprit
- Objectifs bien définis
- Tenace
- Innovateur

2. Qualités

- Savoir écouter
- Savoir communiquer et transmettre la philosophie de l'institution
- Savoir s'exprimer clairement
- Savoir résoudre les conflits
- Savoir prendre des décisions
- Avoir une capacité d'autocritique
- Savoir motiver et enthousiasmer
- Comportement exemplaire (apparence, langage, ponctualité, attitude, etc.)

3. Connaissances

- Techniques et tactiques du futsal
- Physiologiques
- Psychologiques et de préparation mentale
- Nutritionnelles
- Premiers secours
- Capacité d'organisation
- Méthodologiques
- Niveau de l'équipe et de chaque joueur

4. Comportement à éviter

- Crier en permanence
- Critiquer un joueur devant le reste du groupe
- Se concentrer sur les aspects négatifs (en négligeant les aspects positifs)
- Faire des discours longs et confus
- Interrompre sans cesse la séance
- Répéter le même exercice
- Faire un même exercice pendant très longtemps
- Insister sur des objectifs prédéfinis alors qu'ils s'avèrent inappropriés

5. Particularités de la direction technique / de l'éducation des enfants

Profil d'un entraîneur-éducateur

- Connaître les caractéristiques physiques et mentales des enfants (phases de développement)
- Servir de point de référence et être disponible
- S'intéresser aux enfants et à ce qu'ils désirent
- Savoir gérer les relations avec les parents

Code de conduite

- Mettre l'accent sur l'aspect ludique (apprendre en jouant)
- Souhaiter à tous les enfants la bienvenue à l'entraînement (quel que soit leur niveau)
- Stimuler le sentiment d'unité et d'identité
- Faire en sorte que les enfants se sentent en sécurité et appréciés
- Donner confiance aux enfants et les encourager
- Ne pas traiter les enfants comme s'ils étaient de petits adultes
- Adapter les équipements et la taille du terrain de jeu
- Ne pas insister sur l'aspect compétitif et laisser plutôt les enfants jouer et profiter du jeu
- Equilibrer la force des équipes (par exemple, jouer dans une certaine catégorie d'âge)
- Ne pas permettre une différence excessive au score

3.2 Préparation et gestion des matches

Bien qu'un match commence à se préparer lors des entraînements de la semaine, surtout pendant la période de compétition, dans ce chapitre, nous nous en tiendrons exclusivement au jour où le match a lieu.

1. Préparation du match

- Si la rencontre doit se disputer l'après-midi ou le soir, il est recommandé que la discussion qui s'y rapporte se tienne le matin de sorte que les joueurs aient le temps de visualiser et de réfléchir à l'analyse que l'entraîneur fait de l'adversaire et à ses instructions. Si le match doit avoir lieu le matin, il est possible de le préparer la veille durant l'après-midi ou la soirée
- Bien qu'il ne s'agisse pas d'une règle rigide, il est conseillé de ne pas donner d'instructions de manière unidirectionnelle pendant plus de 20 ou 25 minutes. Des études ont en effet montré que la capacité d'attention et de concentration des joueurs diminuait après ce laps de temps
- C'est une très bonne chose que les joueurs participent à la discussion, car cela permet de maintenir leur intérêt et leur engagement. Toutefois l'entraîneur doit réguler cette participation

2. Discussion d'avant-match

- Elle doit être brève, concrète et stimulante. Juste avant le match, il y a beaucoup de tension et les joueurs sont focalisés sur le match, raison pour laquelle ils ne sont pas réceptifs aux explications trop longues. Il est donc recommandé de faire en sorte que les messages et les instructions soient concrets et brefs.
- Il faut analyser le degré de stimulation du groupe et le contrôler, en détendant l'atmosphère si les joueurs sont anxieux et en les motivant si la tension compétitive n'est pas suffisante

3. Instructions en cours de match

- Ce qu'il faut, en premier lieu, c'est que l'entraîneur contrôle ses émotions. Si ce n'est pas le cas, il aura du mal à analyser efficacement ce qui se passe dans le match et à prendre les décisions appropriées
- Etant donné qu'un match se compose de différents mini-matches qui dépendent de facteurs tels que les adversaires qui se trouvent sur le terrain à ce moment-là, du résultat, du temps de jeu, des blessures, des fautes cumulées, etc., il convient d'anticiper et de prévoir mentalement des solutions pour être en mesure de réagir rapidement au moment où des décisions devront être prises

4. Evaluation postérieure au match

- Après chaque rencontre, une fois qu'il est chez lui et tranquille, il convient que l'entraîneur passe en revue et analyse tout ce qui s'est passé pendant le match, en particulier la façon dont les joueurs ont réagi aux instructions qui leur ont été données et aux nouveaux problèmes qui ont surgi, mais aussi la façon dont il a lui-même analysé le match et pris les décisions
- A cet égard, il convient de ne pas s'aveugler soi-même et de faire preuve d'autocritique puisque c'est la seule manière de tirer des enseignements pour les rencontres suivantes et de s'améliorer continuellement
- Les conclusions doivent être notées par écrit, car la mémoire est sélective et, avec le temps, on tend à oublier les détails les plus dérangeants, qui sont aussi généralement ceux sur lesquels on a fait les plus grosses erreurs

3.3 Interventions de l'entraîneur

Explication → Démonstration → Observation → Intervention → Adaptation

Explication:
- de l'objectif de l'exercice
- des tâches de chaque joueur, en fonction des différents rôles
- à l'aide de moyens adéquats (tableau tactique ou vidéo, par exemple)

Démonstration

par l'entraîneur ou des joueurs.

Observation
- des joueurs pendant la réalisation de l'exercice
- en tenant compte des « points importants de l'entraînement » établis au préalable

Intervention
- au moment opportun
- pour donner des instructions, lorsque l'exercice n'est pas correctement réalisé
- pour rappeler les « points importants de l'entraînement »

Adaptation
- du niveau de difficulté de l'exercice
- de l'attribution des tâches
- en fonction des capacités et de la condition physique actuelle des joueurs

3.4 Planification d'une séance d'entraînement

Séance d'entraînement

Prendre en considération :

- Objectifs (techniques, tactiques, physiques, psychologiques)
- Saison
- Semaine
- Jour de la semaine
- Match précédent et match suivant
- Nombre de séances hebdomadaires
- Conclusions de la séance d'entraînement précédente
- Nombre de joueurs disponibles
- Niveau technique, tactique et physique des joueurs
- Position des joueurs (y compris les gardiens de but)
- Installations et équipements sportifs disponibles
- Conditions météorologiques (température, humidité, etc.)

Exercices

Spécifier :

- Objectifs
- Durée et intensité des exercices à réaliser et périodes de repos par intervalles
- Aspects exigeant une attention particulière (points importants de l'entraînement)
- Organisation de l'exercice et participation maximale des joueurs
- Progressivité des exercices à réaliser : exercices simples au départ devenant de plus en plus complexes
- Equipements nécessaires
- Nombre et position des joueurs
- Position de l'entraîneur

Equipements

Préparer :

- Terrain
- Buts
- Ballons et pompe
- Chasubles
- Plots
- Chronomètre
- Sifflet

3.5 Exemple de séance d'entraînement

N° de la séance	**Date**
Durée	100 minutes (+ 9 min de pauses)
Période	Préparatoire
Objectif général	Améliorer la technique individuelle
Objectif(s) spécifique(s)	Contrôle orienté
Nombre de joueurs	15 (12 joueurs de champ et 3 gardiens de but)
Equipements nécessaires	- Ballons (et pompe)
- Plots	
- Chasubles	
- Chronomètre	
- Sifflet	

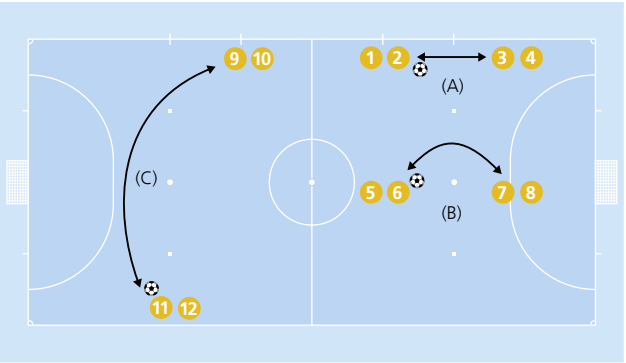
Echauffement (15 minutes)	
- Course continue	(5')
- Jeu à la main	(5')
- Jeu à 2 touches de balle	(5')

Exercices (45 minutes)

N° 1 : Différents contrôles (15 minutes)

Objectif :
Rendre automatique le geste technique.

Déroulement :
On crée un circuit avec trois stations : (A), (B) et (C). A la station (A), les joueurs se font des passes à ras de terre pour contrôler le ballon avec la semelle. A la station (B), les joueurs se font des passes en hauteur, mais ne sont pas très éloignés l'un de l'autre, si bien que le contrôle se fait avec la poitrine, la cuisse ou le pied, en fonction de ce qui est le plus approprié dans chaque cas. A la station (C), la distance entre les joueurs est plus grande, de sorte que le contrôle est effectué avec la poitrine, la semelle ou l'intérieur du pied selon que la passe est à ras de terre ou en hauteur, lente ou rapide. Chaque joueur, une fois qu'il a réalisé le geste du contrôle, laisse sa place à son autre partenaire se trouvant à la même position. Changement de station toutes les 5 minutes. Les contrôles sont effectués avec les deux jambes.



Variantes :
A la station (C), on peut inclure la finition pour que l'exercice ressemble à une action réelle.

Points importants de l'entraînement :
- La partie du corps utilisée pour le contrôle doit amortir la vitesse du ballon. Il faut donc lui imprimer un léger mouvement de recul
- Il faut que les joueurs s'habituent à regarder des deux côtés avant de recevoir le ballon

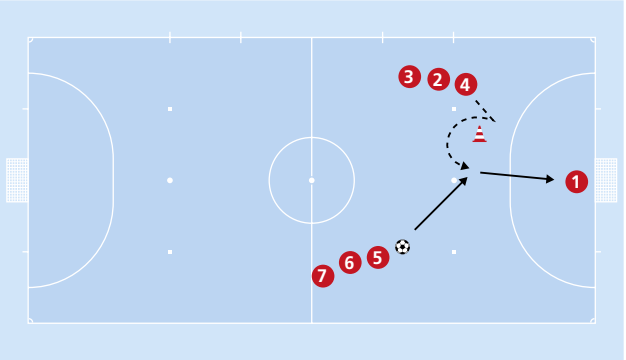
Pause : 3 minutes pour boire de l'eau

N° 2 : Contrôle orienté (15 minutes)

Objectif :
- Amélioration du contrôle orienté
- Coordination entre la direction et la vitesse de course du partenaire et la puissance de la passe

Déroulement :
Un joueur situé sur une aile fait une passe appuyée à ras de terre. Sur l'autre aile, un autre joueur fait une feinte sur un plot, puis il anticipe pour venir couper la trajectoire du ballon et effectue un contrôle orienté vers le but pour tirer. Chaque joueur change de groupe une fois qu'il a terminé l'action. Il convient de réaliser cet exercice des deux côtés du terrain pour faire travailler les deux pieds.

Variantes :
Il est possible de remplacer le plot par un défenseur qui, au départ, se contente de faire « écran », ensuite défend passivement et, pour finir, défend activement.



Points importants de l'entraînement :
- Le joueur doit faire le contrôle orienté lorsque son défenseur l'a perdu de vue
- Synchroniser la puissance de la passe du partenaire avec la vitesse et la direction du joueur qui va faire le contrôle orienté

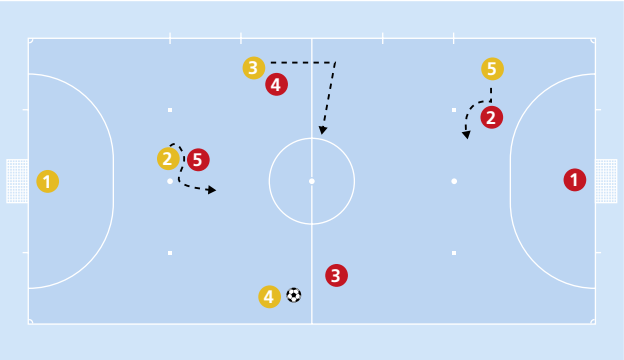
Pause : 3 minutes pour boire de l'eau

N° 3 : Match réel (15 minutes)

Objectif :
Pratiquer le contrôle orienté en situation réelle de jeu.

Déroulement :
La seule règle obligatoire est que le marquage soit individuel de sorte qu'il soit nécessaire de faire une feinte pour tromper le défenseur et d'anticiper la passe du partenaire pour effectuer un contrôle orienté et prendre ainsi le dessus sur l'adversaire. En cas de contrôle simple, c'est-à-dire non orienté, le défenseur se replacera rapidement et on n'obtiendra aucun avantage de position ou numérique.

Variantes :
Il est possible de fixer une règle à respecter obligatoirement imposant à chaque joueur de faire un contrôle avant de marquer un but pour que ce dernier soit considéré comme valable.



Points importants de l'entraînement :
Pendant le match, ne pas oublier que l'objectif principal de l'exercice est la réalisation de contrôles orientés.

Pause : 3 minutes pour boire de l'eau

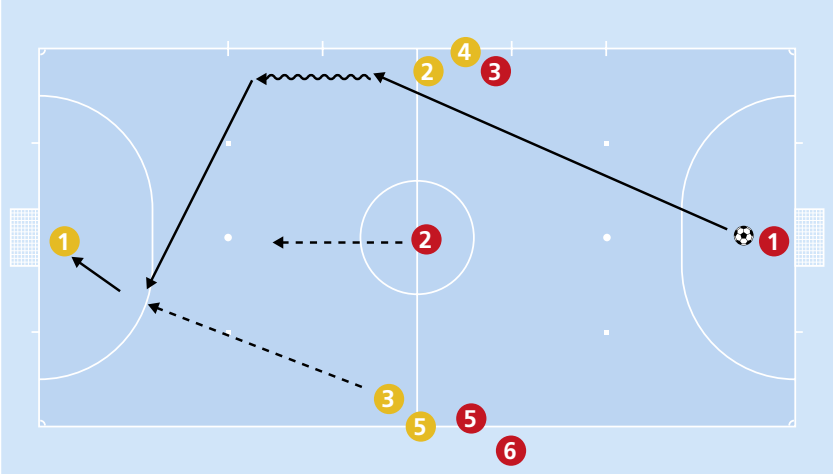
Jeu réel (30 minutes)

Conditions :
Jouer à 2 touches de balle dans sa propre moitié de terrain et comme on veut dans la moitié de terrain de l'équipe adverse.

Etirements (10 minutes)

Evaluation de la séance
Dans cette section, on notera tous les incidents survenus au cours de l'entraînement.

3.6 Symboles et graphiques



1 1	gardiens de but
2 3	joueurs de champ
0	joueur volant
	joueurs munis de chasubles de couleurs différentes
C	entraîneur
	ballon
	plot
	trajectoire du joueur sans ballon
	trajectoire du joueur avec ballon
	trajectoire du ballon (passe ou tir au but)
	échange de passes
	course d'un côté à l'autre
(1) (2)	séquence d'actions
(a) (b)	options
(A) (B)	stations

4. Technique

4.1 La passe

Explication :
La passe est le premier chaînon du jeu offensif. Pour l'exécuter correctement, il est indispensable de maintenir la concentration mentale et l'équilibre corporel.

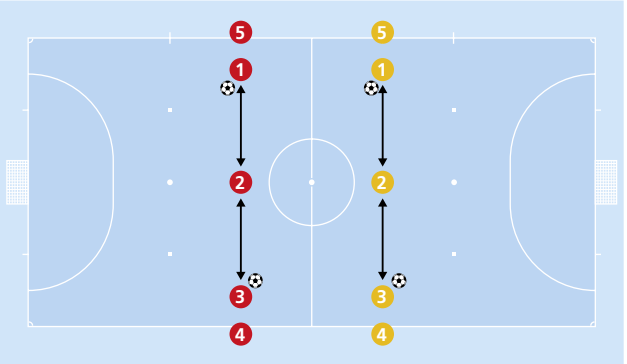
Exercices

N° 1 : Passes alternées

Objectif :
Amélioration de la précision et de la vitesse d'exécution de la passe.

Déroulement :
Le joueur qui se trouve au centre renvoie le ballon que lui passent rapidement à tour de rôle ses partenaires situés chacun sur une aile. Il doit se servir de ses deux pieds. Toutes les 20 passes, il laisse sa place au centre à un autre joueur et va sur la touche. Chaque fois qu'ils passent le ballon au centre, les joueurs près de la ligne de touche sont remplacés par un coéquipier situé sur la touche de sorte que tous puissent participer à tour de rôle.

Variantes :
Commencer avec une distance courte (5 m), puis passer à une distance moyenne (10 m) et finalement à une distance longue (20 m).



Points importants de l'entraînement :
- Surveiller la position du corps du joueur lorsque ce dernier frappe le ballon
- Veiller à ce que le ballon soit frappé d'un coup sec et non pas accompagné par le pied
- Il faut que le joueur qui va faire la passe regarde d'abord des deux côtés pour obtenir des informations imaginaires

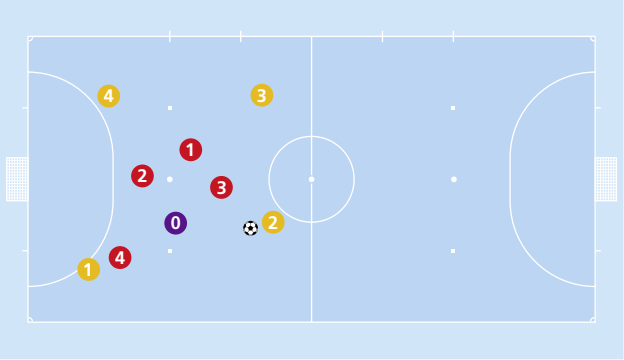
Exercices

N° 2 : Possession du ballon

Objectif :
Amélioration de la passe en mouvement face à un adversaire.

Déroulement :
Le jeu a lieu sur une moitié de terrain, et les joueurs se déplacent à l'intérieur de celle-ci comme bon leur semble. L'équipe qui attaque joue avec un joueur volant et doit conserver le ballon jusqu'à avoir fait 20 passes. Si l'équipe qui défend parvient à le lui prendre, les rôles sont inversés. Le joueur volant est toujours avec l'équipe qui attaque. Si l'équipe qui attaque réussit à faire 20 passes sans que l'équipe qui défend ne lui prenne le ballon, les membres de cette dernière doivent faire 5 pompes, puis le jeu reprend de la même façon avec l'équipe qui a réussi à conserver le ballon toujours à l'attaque.

Variantes :
On peut autoriser un nombre de touches de balle libre pour chaque joueur ou fixer une limite de deux touches de balle, voire même d'une seule.



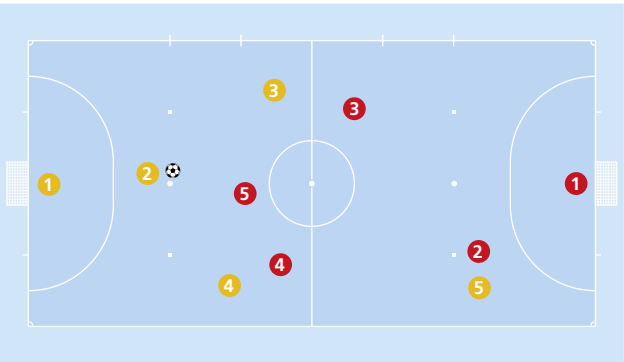
Points importants de l'entraînement :
- Veiller à ce que le joueur lève la tête avant de recevoir le ballon pour voir les mouvements de ses partenaires
- Mettre l'accent sur les démarquages d'appui que doivent effectuer les coéquipiers pour faciliter la passe

N° 3 : Attaque avec nombre de passes déterminé

Objectif :
Utilisation de la passe efficace selon la zone de jeu.

Déroulement :
Match réel sur tout le terrain. Les règles sont les suivantes : l'équipe qui attaque doit jouer à deux touches de balle au maximum dans sa moitié de terrain et comme elle l'entend dans l'autre moitié de terrain.

Variantes :
En fonction de l'objectif à travailler, il est possible de modifier les règles et d'imposer aux joueurs une seule touche de balle dans leur moitié de terrain et autant de touches de balle qu'ils le souhaitent dans l'autre, ou bien autant de touches de balle qu'ils le souhaitent dans leur moitié de terrain et seulement deux dans l'autre, etc.



Points importants de l'entraînement :
Rappeler constamment à voix haute le nombre de touches de balle à respecter dans chaque zone du terrain.

4.2 Le contrôle

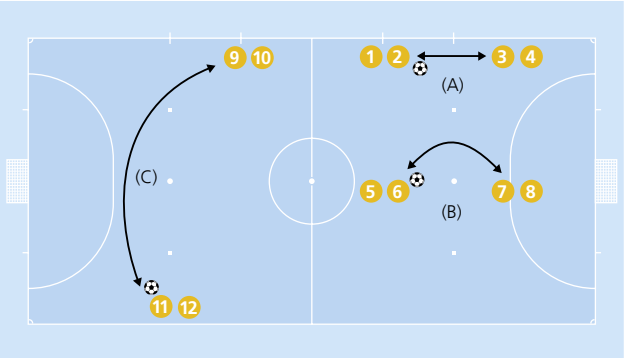
Explication :
La réalisation d'un bon contrôle garantit la possession du ballon et permet de lancer l'action suivante plus vite et avec davantage d'efficacité.
Pour effectuer un bon contrôle, quel qu'en soit le type, il est nécessaire de réduire la vitesse du ballon. Il faut donc que la partie du corps avec laquelle on contrôle le ballon ne soit pas rigide au moment du contact.

Exercices

N° 1 : Différents contrôles

Objectif :
Rendre automatique le geste technique.

Déroulement :
On crée un circuit avec trois stations : (A), (B) et (C). A la station (A), les joueurs se font des passes à ras de terre pour contrôler le ballon avec la semelle. A la station (B), les joueurs se font des passes en hauteur, mais ne sont pas très éloignés l'un de l'autre, si bien que le contrôle se fait avec la poitrine, la cuisse ou le pied, en fonction de ce qui est le plus approprié dans chaque cas. A la station (C), la distance entre les joueurs est plus grande, de sorte que le contrôle est effectué avec la poitrine, la semelle ou l'intérieur du pied selon que la passe est à ras de terre ou en hauteur, lente ou rapide. Chaque joueur, une fois qu'il a réalisé le geste du contrôle, laisse sa place à son autre partenaire se trouvant à la même position. Changement de station toutes les 5 minutes. Les contrôles sont effectués avec les deux jambes.

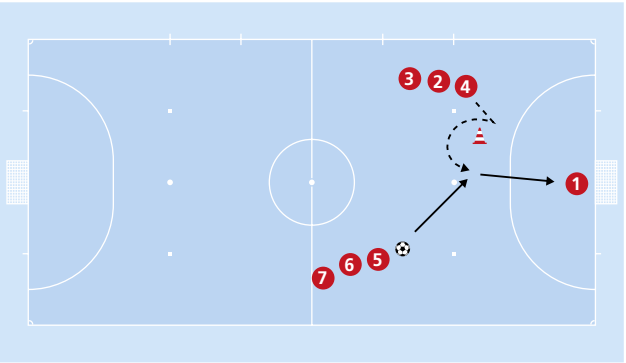


Variantes :
A la station (C), on peut inclure la finition pour que l'exercice ressemble à une action réelle.

Points importants de l'entraînement :
- La partie du corps utilisée pour le contrôle doit amortir la vitesse du ballon. Il faut donc lui imprimer un léger mouvement de recul
- Il faut que les joueurs s'habituent à regarder des deux côtés avant de recevoir le ballon

Exercices

N° 2 : Contrôle orienté



Objectif :

- Amélioration du contrôle orienté
- Coordination entre la direction et la vitesse de course du partenaire et la puissance de la passe

Déroulement :

Un joueur situé sur une aile fait une passe appuyée à ras de terre. Sur l'autre aile, un autre joueur fait une feinte sur un plot, puis il anticipe pour venir couper la trajectoire du ballon et effectue un contrôle orienté vers le but pour tirer. Chaque joueur change de groupe une fois qu'il a terminé l'action. Il convient de réaliser cet exercice des deux côtés du terrain pour faire travailler les deux pieds.

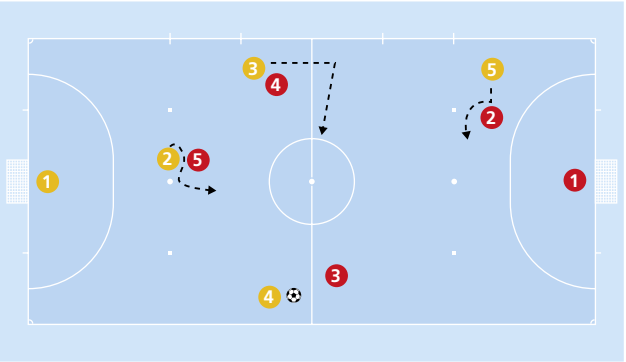
Variantes :

Il est possible de remplacer le plot par un défenseur qui, au départ, se contente de faire « écran », ensuite défend passivement et, pour finir, défend activement.

Points importants de l'entraînement :

- Le joueur doit faire le contrôle orienté lorsque son défenseur l'a perdu de vue
- Synchroniser la puissance de la passe du partenaire avec la vitesse et la direction du joueur qui va faire le contrôle orienté

N° 3 : Match réel



Objectif :

Pratiquer le contrôle orienté en situation réelle de jeu.

Déroulement :

La seule règle obligatoire est que le marquage soit individuel de sorte qu'il soit nécessaire de faire une feinte pour tromper le défenseur et d'anticiper la passe du partenaire pour effectuer un contrôle orienté et prendre ainsi le dessus sur l'adversaire. En cas de contrôle simple, c'est-à-dire non orienté, le défenseur se replacera rapidement et on n'obtiendra aucun avantage de position ou numérique.

Variantes :

Il est possible de fixer une règle à respecter obligatoirement imposant à chaque joueur de faire un contrôle avant de marquer un but pour que ce dernier soit considéré comme valable.

Points importants de l'entraînement :

Pendant le match, ne pas oublier que l'objectif principal de l'exercice est la réalisation de contrôles orientés.

4.3 La conduite de balle

Explication :

Le plus important dans la conduite de balle, quelle que soit la surface de contact utilisée, est que le ballon reste collé au pied de sorte que le regard ne se concentre pas sur le ballon mais sur ce qui se passe dans le jeu.

Le fait d'avoir un champ de vision large permet de prendre des décisions tactiques beaucoup plus efficaces que si ce champ de vision se limitait au seul ballon.

Exercices

N° 1 : Conduite de balle le long des lignes

Objectif :

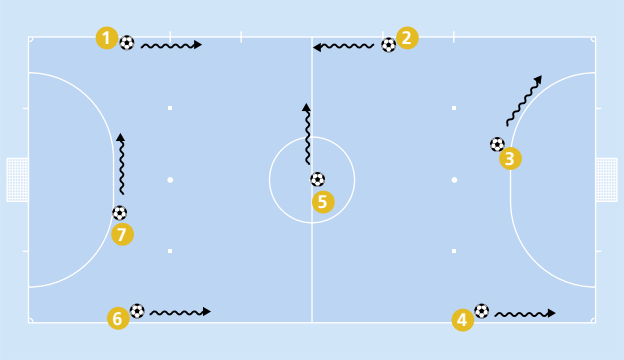
- Rendre automatiques les gestes qui interviennent dans la conduite de balle
- Utiliser la semelle, ainsi que l'intérieur et l'extérieur du pied
- Se servir de ses deux pieds

Déroulement :

Chaque joueur muni d'un ballon se déplace le long des lignes du terrain. S'il rencontre un autre joueur venant en face, il fait demi-tour et continue à conduire le ballon le long de la ligne dans l'autre sens.

Variantes :

L'entraîneur se place à l'intérieur du terrain et indique par gestes (sans parler) quelle jambe et quelle partie du pied les joueurs doivent utiliser pour conduire le ballon. Les joueurs sont ainsi obligés de lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon pour observer les indications de l'entraîneur.

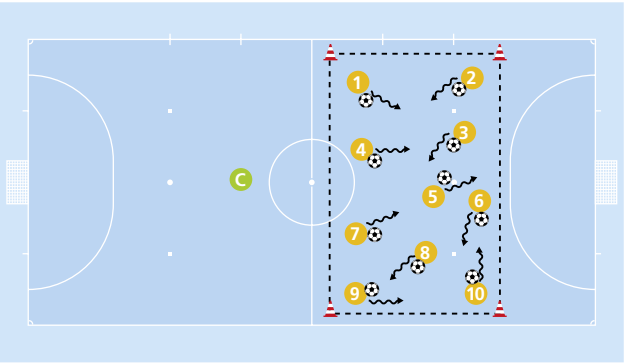


Points importants de l'entraînement :

- S'assurer que le joueur a un champ de vision large (ne pas regarder le ballon en permanence)
- Veiller à ce que le ballon reste collé au pied

Exercices

N° 2 : Eliminer les adversaires.



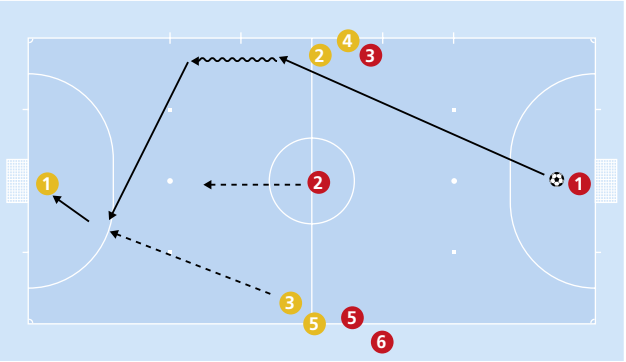
Objectif :
Conduite de balle avec champ de vision large au sein d'un environnement à risque.

Déroulement :
Tous les joueurs conduisent chacun un ballon à l'intérieur d'un espace restreint. L'entraîneur se tient à l'extérieur de cet espace et, le bras levé, montre un ou plusieurs doigts. Chaque joueur doit conduire son ballon, lever le bras en montrant le même nombre de doigts que l'entraîneur, éviter que les autres joueurs ne donnent un coup de pied dans son ballon et, en plus, essayer d'envoyer le ballon des autres joueurs hors de l'espace limité d'un pointu. Tout joueur dont le ballon sort de la zone délimitée est éliminé et doit faire des pompes avant de pouvoir revenir. L'entraîneur montre un nombre différent de doigts toutes les cinq secondes.

Variantes :
- Il est possible d'indiquer à haute voix la partie du pied avec laquelle les joueurs doivent conduire le ballon
- L'entraîneur peut aussi lever le bras droit ou le bras gauche pour indiquer le pied qui doit être utilisé pour la conduite de balle

Points importants de l'entraînement :
- Les joueurs doivent se servir de leur bras pour protéger le ballon et pour savoir où se trouvent les adversaires les plus proches
- S'assurer que les joueurs lèvent la tête pour obtenir des informations sur ce qui se passe autour d'eux, et ce malgré la pression maximale à laquelle ils sont soumis

N° 3 : Contre-attaques avec conduite de balle



Objectif :
Conduite de balle en situation réelle de jeu.

Déroulement :
Le gardien lance le ballon vers une ligne de touche. Le joueur qui le reçoit doit le conduire en effectuant au moins trois touches de balle puis le passer à son coéquipier qui court sur l'autre aile pour que celui-ci tire au but. Dès la relance du gardien, le défenseur (rouge) se replie pour défendre. Une fois terminée, l'action est répétée dans l'autre sens avec les joueurs (jaunes) qui se trouvent près de la ligne médiane à l'attaque et l'un des joueurs rouges qui attendent hors du terrain en défense.

Variantes :
Il est également possible de fixer une limite de temps pour terminer l'action (5 ou 10 secondes).

Points importants de l'entraînement :
- Veiller à ce que le joueur oriente correctement son corps pendant qu'il conduit le ballon pour être en mesure de voir son partenaire et le gardien de but
- L'attaquant qui court sans ballon doit adapter sa vitesse pour créer une ligne de passe sûre

4.4 Le dribble

Explication :
Le dribble est une ressource très utile au futsal puisqu'il permet d'ouvrir une brèche dans n'importe quelle organisation défensive et de créer une supériorité numérique.
C'est l'action technique la plus imprévisible, qui fait douter l'équipe adverse et la rend peu sûre d'elle-même.

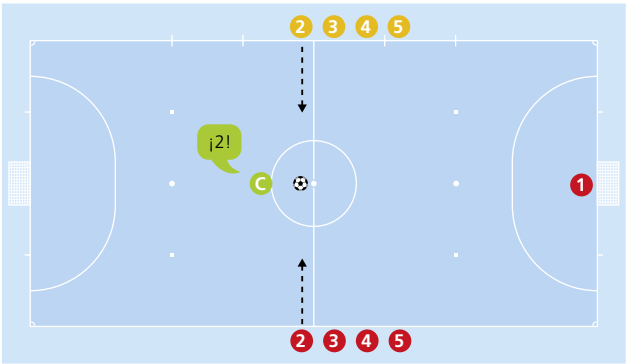
Exercices

N° 1 : Prendre le ballon et dribbler

Objectif :
Pratique du dribble avec opposition.

Déroulement :
Deux équipes assises par terre sur la touche, chacune d'un côté du terrain. L'entraîneur, qui se trouve au centre du terrain avec le ballon, dit un nombre et pose le ballon à terre. Un joueur de chaque équipe part de la touche et court vers le ballon. Celui des deux qui s'en empare le premier devient l'attaquant et l'autre le défenseur. L'attaquant doit alors dribbler pour parvenir jusqu'au but puis tirer.

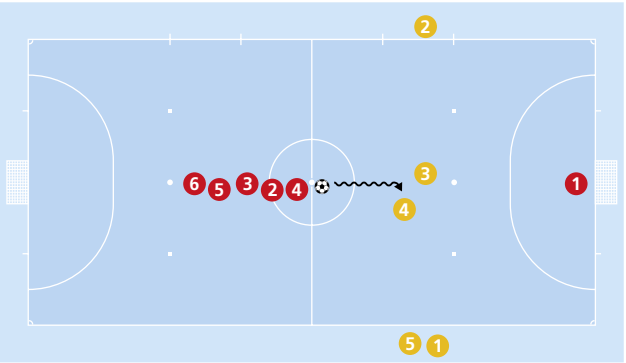
Variantes :
- Il est possible de fixer un temps limite pour la finition. S'il n'y a pas encore eu de tir au but lorsque ce délai expire, on annule l'exercice et on recommence avec deux autres joueurs
- Cet exercice peut être réalisé sur les deux buts en même temps pour que les joueurs ne passent pas beaucoup de temps sans rien faire



Points importants de l'entraînement :
- Insister sur la nécessité pour le joueur de suivre les trois étapes suivantes : conquérir le ballon – orienter son corps – effectuer le dribble
- Dès que l'action est terminée, les joueurs doivent rapidement abandonner le terrain par la ligne de but pour que l'exercice soit dynamique

Exercices

N° 2 : Dribble face à deux défenseurs



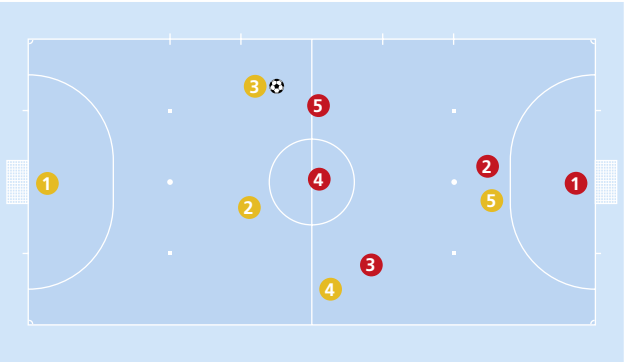
Objectif :
Pratiquer le dribble dans une situation de difficulté maximale.

Déroulement :
Un attaquant part du centre du terrain et tente d'arriver jusqu'au but pour tirer malgré deux défenseurs. Une fois l'exercice terminé, les défenseurs et l'attaquant sont remplacés par les joueurs qui attendent à l'extérieur du terrain. A intervalles réguliers, les attaquants deviennent défenseurs et inversement pour que tous puissent pratiquer le dribble.

Variantes :
- Il est possible de fixer un temps limite pour la finition
- Cet exercice peut aussi être réalisé en même temps sur l'autre moitié de terrain pour que les joueurs ne passent pas beaucoup de temps sans rien faire

Points importants de l'entraînement :
- Insister sur la nécessité pour l'attaquant d'effectuer cette action au centre du terrain, car il dispose ainsi de plus d'espaces libres pour effectuer un débordement par les ailes
- Insister sur la nécessité pour l'attaquant de ne tourner le dos à aucun des deux défenseurs, sauf quand il les a débordés

N° 3 : Dribble en jeu réel



Objectif :
Pratiquer le dribble dans un environnement réel de compétition.

Déroulement :
Match normal, mais on applique une règle selon laquelle un but n'est valable que s'il a été précédé d'un dribble.

Variantes :
- Il est possible de fixer une règle en vertu de laquelle chaque dribble permettant de créer une supériorité numérique équivaut à un but, quelle que soit la zone où il ait lieu
- Pour inciter les joueurs à dribbler dans la zone de finition, on peut fixer la règle suivante : chaque dribble compte pour un but s'il est réalisé dans la moitié de terrain de l'équipe adverse mais ne vaut rien s'il a lieu dans la moitié de terrain de l'équipe qui le fait

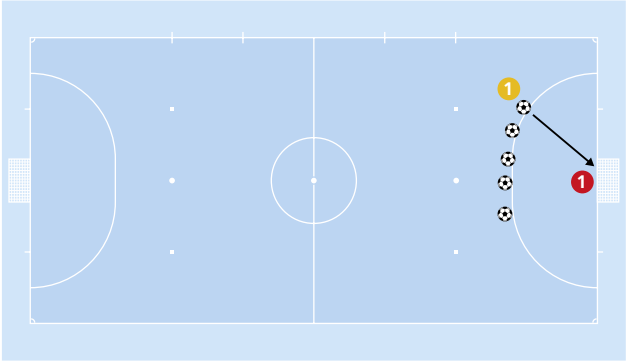
Points importants de l'entraînement :
- Mettre l'accent sur la feinte préalable qui permet de déséquilibrer le défenseur et donc de le dribbler plus facilement
- Rappeler à voix haute les zones du terrain où le dribble est dangereux, sans conséquence ou nécessaire

4.5 Le tir

Explication :
Le tir au but est le point culminant du jeu offensif et l'action technique la plus décisive pour faire progresser le score à son avantage lors d'un match.

Exercices

N° 1 : Séquence de tirs



Objectif :
Entraînement à la fréquence et à la vitesse d'exécution du tir.

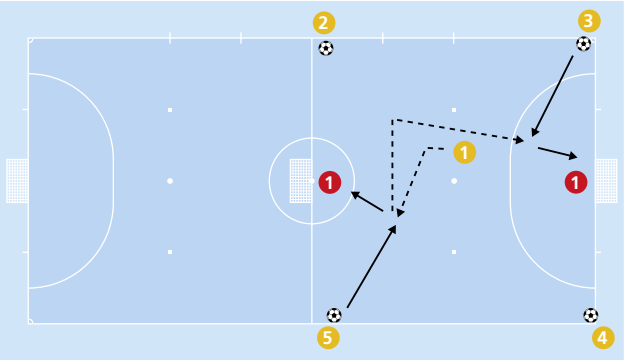
Déroulement :
Plusieurs ballons sont disposés sur la limite de la surface. Un joueur doit tirer tous les ballons au but le plus rapidement possible. Lorsqu'il a terminé, un autre joueur prend sa place. Cet exercice peut être réalisé sur les deux buts en même temps. Il n'est pas recommandé de faire cet exercice à la fin de l'entraînement, car il peut provoquer des surcharges ou des déchirements musculaires.

Variantes :
- La première série de tirs se fait avec un pied et la suivante avec l'autre
- Il est possible de fixer une limite de temps pour effectuer tous les tirs

Points importants de l'entraînement :
- Surveiller l'« armé » de la jambe et s'assurer qu'il est court
- Orienter le corps avant d'arriver sur chaque ballon (dans l'axe de la trajectoire)

Exercices

N° 2 : Quatre coins



Objectif :

- Amélioration du tir en mouvement
- Coordination entre la passe et le tir au but

Déroulement :

Deux buts sur une moitié de terrain. Des joueurs avec des ballons aux quatre coins. Un gardien dans chaque but. Le joueur au centre du terrain circule et change de direction comme bon lui semble, et le joueur situé sur la touche duquel il s'approche lui passe le ballon pour qu'il tire au but. Il doit y avoir plusieurs ballons à chaque coin pour que l'exercice soit continu et intense. Tous les 10 tirs, le joueur qui se trouve au centre du terrain est remplacé par un joueur situé sur la touche.

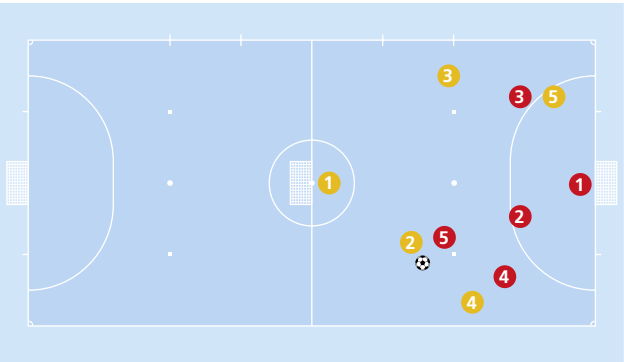
Variantes :

On peut ajouter un défenseur chargé de marquer l'attaquant de sorte que la feinte et le tir soient plus réels.

Points importants de l'entraînement :

- Surveiller l'orientation du corps lors des tirs
- Coordonner la puissance de la passe et la vitesse du joueur qui va tirer

N° 3 : Jeu réel



Objectif :

Entraînement au tir en situation réelle de jeu.

Déroulement :

Jeu réel sur une moitié de terrain avec deux buts. Etant donné que les buts sont très proches l'un de l'autre, les tirs sont plus fréquents.

Variantes :

- On peut fixer une règle qui oblige les équipes à tirer au but avant d'avoir fait 7 passes
- Il est également possible de fixer une règle imposant aux équipes de tirer au but avant que 10 secondes de possession du ballon se soient écoulées

Points importants de l'entraînement :

- Insister sur la nécessité pour le joueur de ne pas être arrêté au moment du tir et d'effectuer ce dernier dans sa course
- Choisir le tir (ne pas tirer sur l'adversaire)

5. Tactique

5.1 Systèmes de jeu

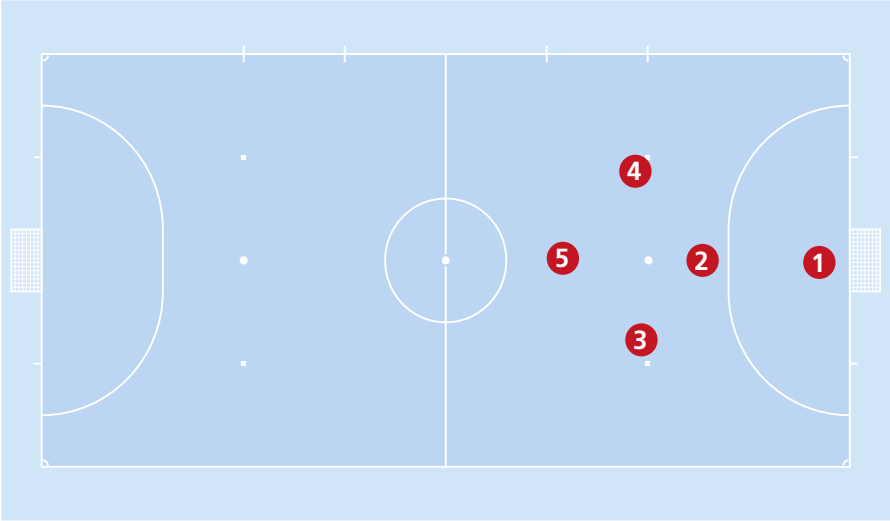
5.1.1 Introduction

Parler de Systèmes de jeu, ce n'est pas parler de chaînes ni d'organisations rigides, mais d'une occupation organisée du terrain de jeu en fonction de certains objectifs, rôles et fonctions puis, à partir de cette distribution, de l'établissement d'une série d'interactions entre les membres de l'équipe (tactique) visant à atteindre le but recherché sans perdre l'équilibre organisationnel.

Par conséquent, les Systèmes doivent être dynamiques et souples, car le jeu entraîne en permanence des désorganisations et des réorganisations du système utilisé. Au futsal tel qu'il est joué de nos jours, on n'applique pas un seul système de jeu, mais plusieurs Systèmes qui se combinent en fonction des joueurs qui se trouvent sur le terrain, de l'équipe adverse ou des circonstances du match.

5.1.2 Systèmes défensifs

Système 1-1-2-1 (1-3-1)



Avantages :

- Ce système repose sur une série de triangles grâce auxquels il y a toujours un échelonnement défensif
- C'est un système efficace en matière de couvertures

Inconvénients :

- Plus on joue haut avec ce système, plus l'espace à couvrir est étendu et moins les couvertures sont efficaces
- C'est un système épuisant quand le ballon circule très rapidement d'une aile à l'autre

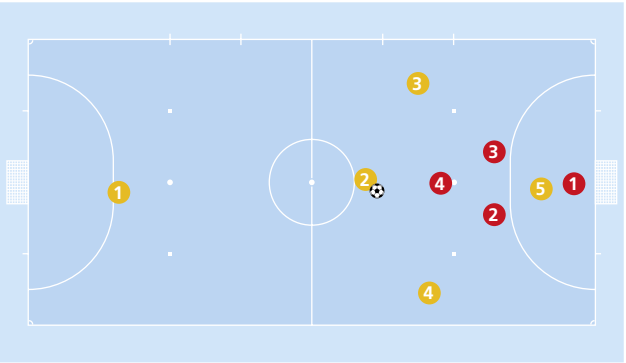
Exercices : Système défensif 1-1-2-1 (1-3-1)

N° 1 : Défense à 3 contre 4

Objectif :
Rendre automatiques les mouvements défensifs de la première et de la deuxième ligne.

Déroulement :
Trois défenseurs et leur gardien de but contre quatre attaquants et leur gardien. Jeu réel. Défense très basse pour permettre les couvertures rapprochées. Contre-attaque en cas de récupération du ballon.

Variantes :
- Défendre tout d'abord de façon passive et ensuite de façon active
- Fixer un temps limite pour faire échouer l'attaque ou récupérer le ballon



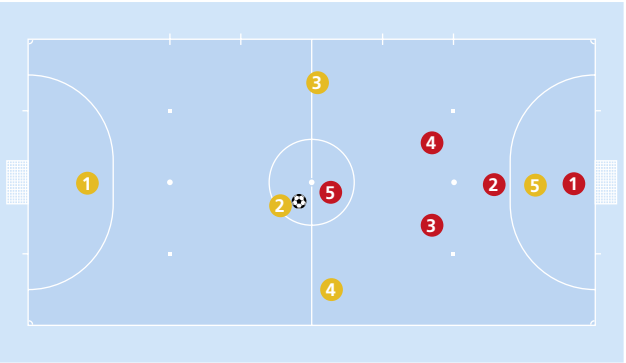
Points importants de l'entraînement :
- Il faut mettre l'accent sur l'échelonnement des défenseurs
- Plus que le ballon, ce sont les lignes de passe qu'il faut défendre
- La position défensive de base des joueurs est importante pour pouvoir se déplacer rapidement
- Les bras sont très importants pour empêcher l'attaquant de voir clairement la passe

N° 2 : Défense en jeu réel

Objectif :
Entraînement au système en situation réelle de jeu.

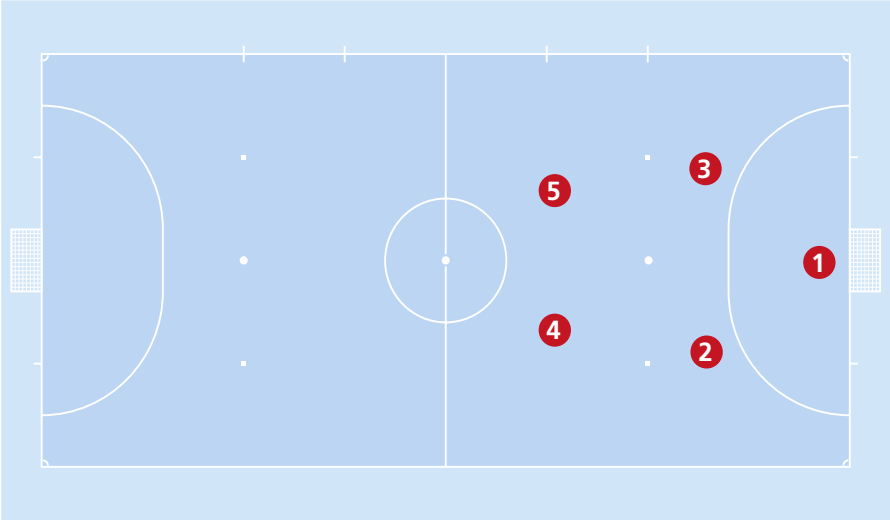
Déroulement :
Match réel. Les attaquants utilisent le système offensif qu'ils veulent, et la défense doit s'adapter sans perdre la configuration du système.

Variantes :
- Au signal de l'entraîneur, la zone où l'on défend est située plus haut ou plus bas
- Au signal de l'entraîneur, le type de marquage change (défense en zone / marquage individuel)



Points importants de l'entraînement :
Les mêmes que ceux de l'exercice précédent.

Système 1-2-2



Avantages :

- Il s'agit d'un système très efficace lorsque l'adversaire attaque avec son gardien volant et place un joueur entre les lignes
- S'il est utilisé uniquement à des moments sporadiques, il surprend généralement l'équipe qui attaque parce qu'il n'est pas très courant

Inconvénients :

- Une équipe qui a recours à ce système n'a que deux lignes défensives
- Si l'équipe adverse réussit à passer la première ligne défensive, deux joueurs restent derrière le ballon si bien que les attaquants se retrouvent en supériorité numérique

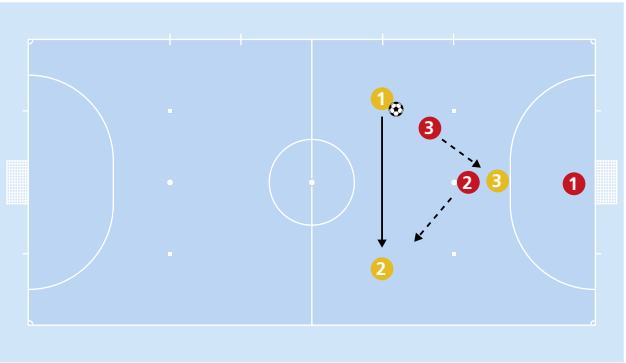
Exercices : Système défensif 1-2-2

N° 1 : Couvertures de la première ligne

Objectif :
Rendre automatique le mouvement de couverture de la première ligne défensive.

Déroulement :
Deux joueurs et un pivot fixe au centre attaquent. Les deux défenseurs de la première ligne doivent empêcher le ballon de parvenir au pivot, de sorte que l'un d'eux fait pression sur le porteur du ballon et l'autre assure une couverture très appuyée. En cas de passe à l'attaquant situé sur l'autre aile, la première ligne fluctue.

Variantes :
Fixer un temps limite pour terminer l'action.



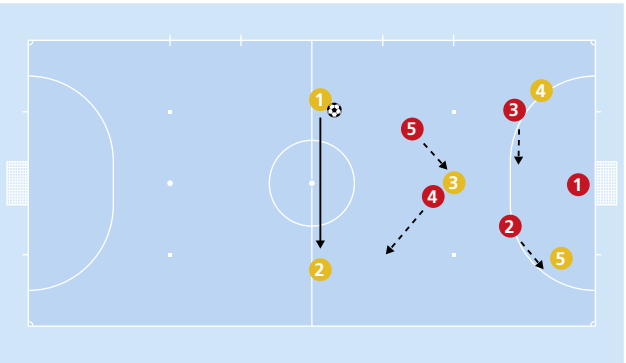
Points importants de l'entraînement :
- Les deux défenseurs ne doivent jamais se trouver sur une même ligne
- Le basculement des deux défenseurs doit être très prononcé
- Le gardien de but est un peu avancé et se déplace latéralement en fonction de l'endroit vers lequel se dirige le ballon
- Le gardien donne en permanence des indications à ses défenseurs

N° 2 : Défense à 4 contre 5

Objectif :
Entraînement au système défensif 1-2-2 en situation réelle de jeu.

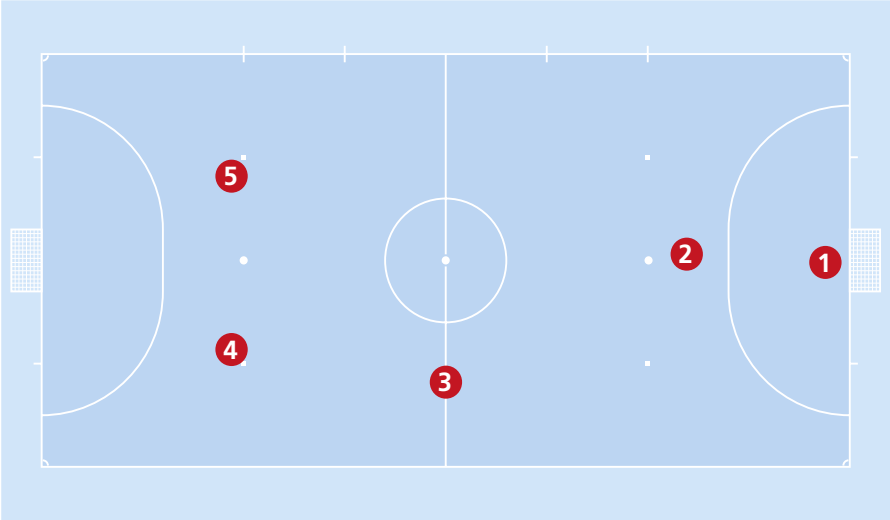
Déroulement :
Une attaque est menée par 5 joueurs dont l'un se trouve entre les lignes. Un joueur de la première ligne défensive effectue un pressing léger sur le porteur du ballon, et l'autre couvre pour marquer l'attaquant situé entre les lignes.
Au niveau de la deuxième ligne défensive, le défenseur se trouvant du côté du ballon fait le pressing sur son attaquant tandis que l'autre défenseur assure la couverture pour pouvoir intervenir sur une éventuelle ligne de passe en diagonale par le centre.

Variantes :
- Fixer une limite de temps pour l'attaque
- Fixer une limite de temps pour la récupération du ballon



Points importants de l'entraînement :
Les mêmes que ceux de l'exercice précédent.

Système 1-1-1-2



Avantages :

- Il s'agit d'un système actif, conçu pour provoquer une erreur de l'équipe qui attaque
- Il est parfaitement échelonné

Inconvénients :

- C'est un système très fatigant sur le plan physique
- Il donne lieu à beaucoup de transitions et à de nombreuses situations d'infériorité numérique

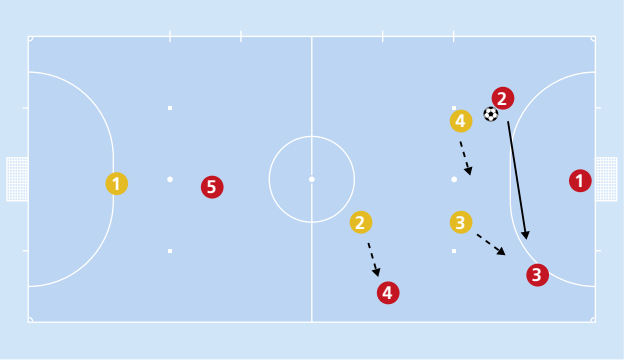
Exercices : Système défensif 1-1-1-2

N° 1 : Défense en situation d'infériorité numérique

Objectif :
Entraînement de la première et deuxième ligne défensive.

Déroulement :
Quatre attaquants : trois dans la zone de préparation et un dans la zone de finition. Ce dernier n'a pas le droit de franchir la ligne médiane lorsqu'il redescend. La première ligne défensive fait le pressing sur le porteur du ballon et couvre les lignes de passe en basculant lorsque le ballon change d'aile. La défense doit empêcher que le ballon parvienne au pivot et essayer de le récupérer le plus rapidement possible. Si le pivot reçoit le ballon, le gardien vient le cadrer. Jeu réel.

Variantes :
- Il est possible de fixer une limite de temps pour l'attaque ou pour la récupération du ballon
- On peut fixer une règle en vertu de laquelle il n'y a pas de repli possible une fois que le pivot a reçu le ballon afin de travailler les duels avec le gardien



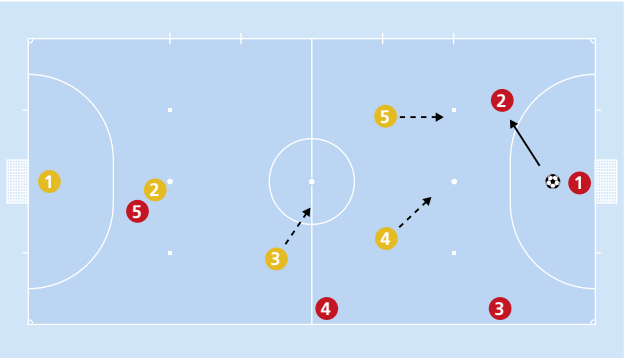
Points importants de l'entraînement :
- La première ligne défensive attaque le ballon sur la trajectoire de la passe, jamais lorsque l'attaquant l'a déjà reçu
- Si l'attaquant se retourne pour protéger le ballon, alors tous les défenseurs viennent coller leurs attaquants
- Si le ballon franchit une ligne défensive, on procède alors à un repli très rapide

N° 2 : Jeu réel

Objectif :
Entraînement au système défensif 1-1-1-2 en situation réelle de jeu.

Déroulement :
Match réel. Le gardien se charge de la relance, si bien que l'objectif premier de la défense est de fermer les espaces au centre pour empêcher le ballon de parvenir au pivot. Une fois que le ballon a été passé sur une aile, la défense commence à faire le pressing en basculant pour boucher toutes les lignes de passe. Elle se déplace alors en fonction de l'endroit vers lequel se dirige le ballon.

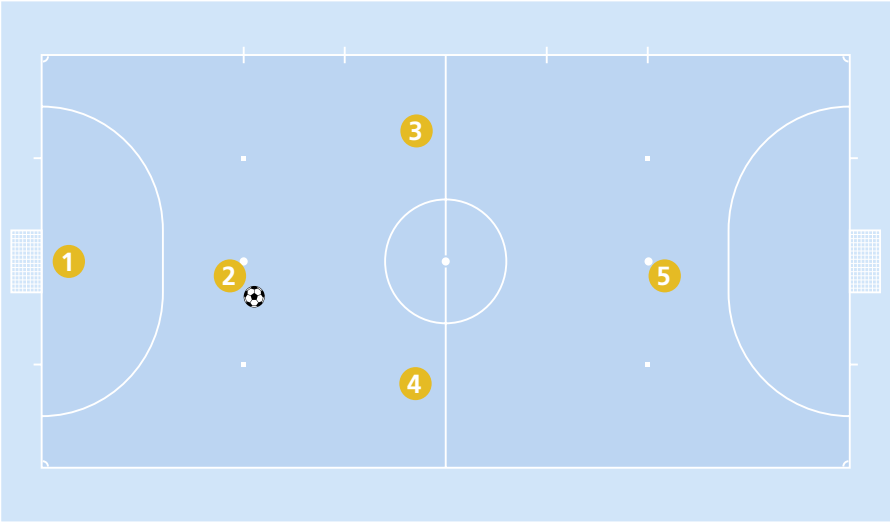
Variantes :
- Accorder des points pour chaque ballon récupéré avant d'avoir franchi la ligne médiane
- On peut fixer une limite de temps à l'équipe qui attaque pour faire passer le ballon de l'autre côté de la ligne médiane
- Enlever un point à l'équipe qui défend chaque fois que le ballon parvient dans sa moitié de terrain



Points importants de l'entraînement :
- Les mêmes que ceux de l'exercice précédent
- La défense effectuée par la deuxième et la troisième ligne défensive concerne les lignes de passe et non les joueurs adverses (ceux-ci sont juste surveillés)

5.1.3
Systèmes offensifs

Système 1-1-2-1 (1-3-1)



Avantages :

- Etant donné qu'il y a trois joueurs dans la zone de préparation, le porteur du ballon a davantage d'appuis, ce qui permet de mieux maîtriser le rythme du jeu et le contrôle du match
- Par ailleurs, si le ballon est perdu, la défense n'est jamais en infériorité numérique

Inconvénients :

- Il faut un spécialiste qui sache jouer de dos en pivot, ainsi que de bons passeurs et des tireurs efficaces
- Si on ne se montre pas suffisamment patient et que l'on ne choisit pas la bonne passe, on s'expose à des contre-attaques

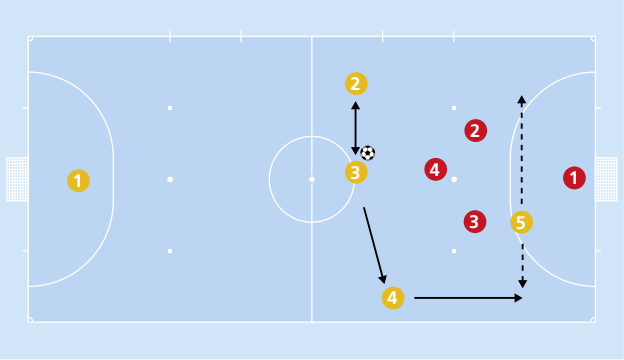
Exercices : Système offensif 1-1-2-1 (1-3-1)

N° 1 : Attaque à 4 contre 3

Objectif :
Passe au pivot et tir.

Déroulement :
Le jeu a lieu sur une moitié de terrain environ. Quatre attaquants et leur gardien de but contre trois défenseurs et leur gardien. Le pivot de l'équipe qui attaque est libre et ne peut être marqué par personne à aucun moment. Toutefois, il n'a pas le droit de mettre des buts. Il peut uniquement faire des passes à ses coéquipiers.

Variantes :
- Il est possible de fixer un temps limite pour terminer l'action
- On peut fixer une règle interdisant à celui qui a passé le ballon de tirer au but, la finition devant être assurée par l'un des deux autres attaquants
- On peut ajouter un autre défenseur, de sorte que le jeu devienne un 4 contre 4 plus deux gardiens, et jouer en match réel à la seule différence que l'attaque doit toujours être effectuée sur une seule moitié de terrain. Les défenseurs peuvent contre-attaquer. Toutes les 5 attaques, les rôles sont inversés (attaquant/défenseur) et, à la fin, on compte le nombre de buts de chaque équipe pour voir qui a gagné

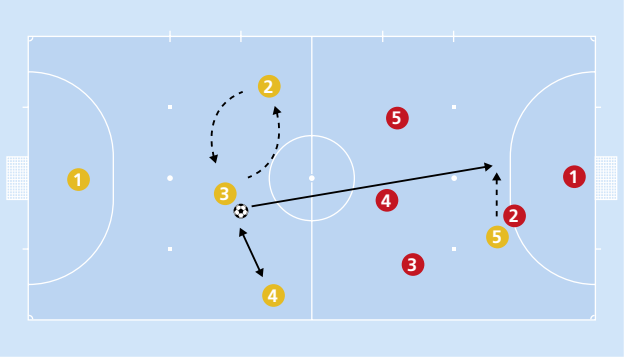


Points importants de l'entraînement :
- Les trois attaquants doivent orienter leur corps de façon à avoir le pivot dans leur champ de vision
- Faire preuve de patience lors de la préparation jusqu'à ce qu'une ligne de passe sûre au pivot soit trouvée
- Le pivot crée sans cesse des lignes de passe sûres
- Une fois que le ballon a été passé au pivot, il faut se déplacer très rapidement, mais de façon échelonnée
- Utiliser la feinte pour les mouvements de démarquage
- Una vez se pasa el balón al pívot, entonces hay que moverse con mucha velocidad, pero de manera escalonada
- Utilizar la finta para los movimientos de desmarque

N° 2 : Permutations et passe au pivot

Objectif :
Créer des lignes de passe au pivot.

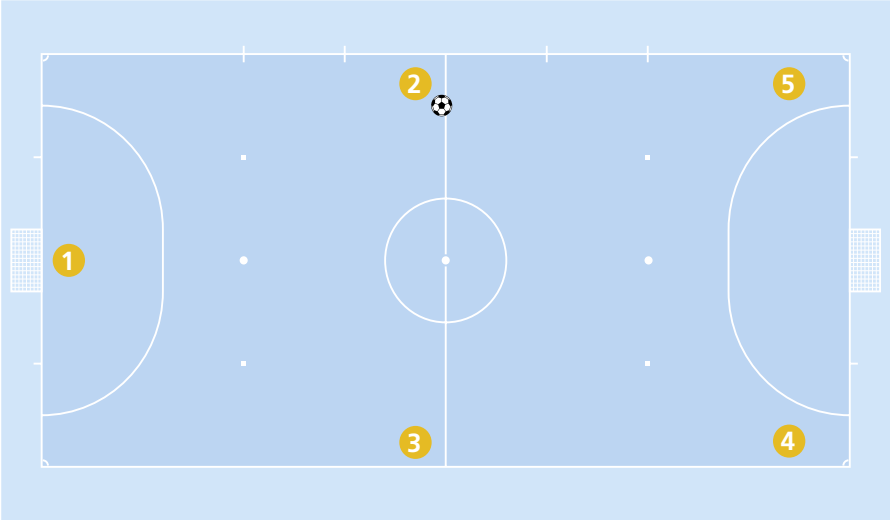
Déroulement :
Position d'attaque en 1-3-1. Le ballon ne peut pas franchir la ligne médiane pendant la préparation du jeu. Les membres de l'équipe qui défend n'ont pas le droit non plus de pénétrer dans la moitié de terrain adverse pour tenter de s'emparer du ballon. Les trois attaquants se font des passes et permutent jusqu'à ce qu'ils trouvent une ligne de passe au pivot. Le pivot doit synchroniser ses mouvements avec ceux du ballon pour faciliter la création de la ligne de passe. Lorsque les trois joueurs de l'équipe qui attaque réussissent à passer le ballon au pivot, deux d'entre eux peuvent aller tirer au but comme première ou deuxième option et le troisième reste à l'arrière pour assurer l'équilibre défensif.



Variantes :
- Il est possible de fixer un temps limite pour passer le ballon au pivot
- On peut aussi fixer une règle en vertu de laquelle l'équipe qui défend a le droit de partir en contre-attaque si elle intercepte le ballon sur la passe ou si la finition de l'équipe qui attaque n'est pas bonne

Points importants de l'entraînement :
Les mêmes que ceux de l'exercice précédent.

Système 1-2-2



Avantages :

- Ce système est très efficace si la ligne de préparation est occupée par deux joueurs très adroits, car en cas de duel, ils créeront une situation de supériorité numérique
- C'est aussi un bon système pour tenter le tir de l'extérieur de la surface ou une passe au second poteau lorsque l'équipe adverse défend très bas

Inconvénients :

- Il n'y a qu'un seul appui facile si bien qu'en cas de perte du ballon, ce système de jeu favorise la contre-attaque et n'offre pratiquement aucun équilibre défensif
- Etant donné la distance entre les joueurs, les possibilités de permutation sont réduites

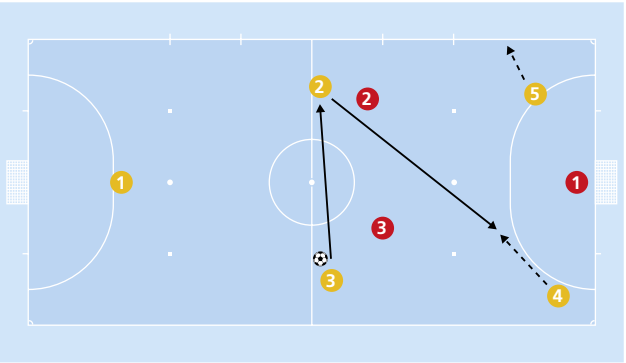
Exercices : Système offensif 1-2-2

N° 1 : Attaque à 4 contre 2

Objectif :
Favoriser le système de jeu 1-2-2.

Déroulement :
Quatre joueurs attaquent face à deux défenseurs qui forment la première ligne défensive. Les 2 attaquants de la zone de préparation peuvent se passer le ballon, déborder en 1 contre 1 ou passer le ballon à n'importe lequel de leurs coéquipiers de la zone de finition. Ces derniers doivent synchroniser leurs mouvements avec ceux du ballon pour pouvoir créer des lignes de passe, mais sans trop altérer le schéma du système de jeu. Si la passe ne leur est pas adressée, ils reviennent à leur position. N'importe quel joueur peut se charger de la finition de l'action.

Variantes :
En fonction de l'objectif visé, on peut fixer une règle obligeant les joueurs à s'affronter en 1 contre 1 avant de passer le ballon ou à faire quatre passes transversales avant de passer le ballon à la zone de finition ou bien encore à réaliser la finition au deuxième poteau, etc.



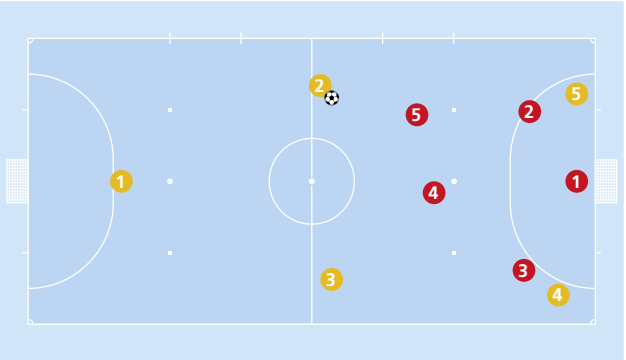
Points importants de l'entraînement :
- Les joueurs doivent orienter leur corps de façon à pouvoir voir tous les attaquants de leur équipe
- Les joueurs sans ballon doivent constamment créer des lignes de passe sûres
- Utiliser les mouvements avec effet de surprise des joueurs situés à l'opposé de l'endroit où se trouve le ballon
- Le ballon doit circuler rapidement

N° 2 : Attaque à 4 contre 4

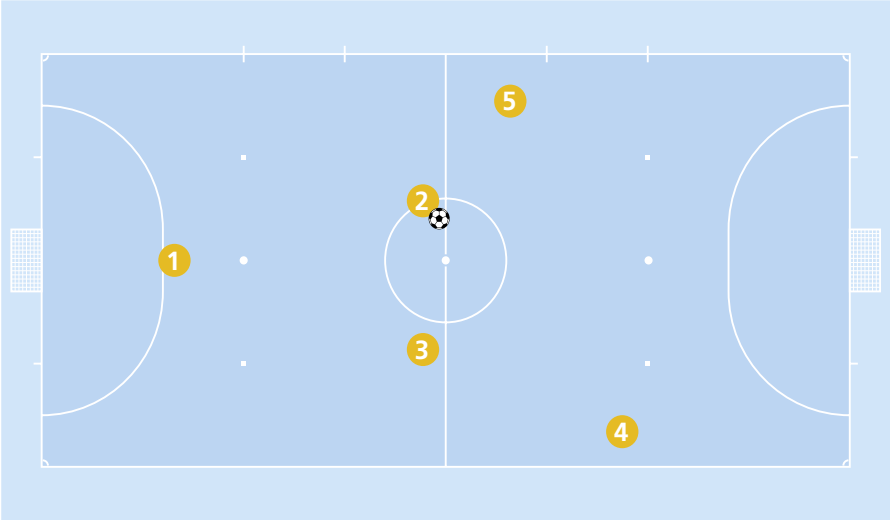
Objectif :
Pratiquer le système 1-2-2 en situation réelle.

Déroulement :
Les joueurs disputent un match réel mais ne peuvent défendre que dans leur moitié de terrain. Etant donné cette situation, l'option choisie en attaque dépendra de la décision du porteur du ballon qui doit lire la position des défenseurs et les mouvements de ses coéquipiers. S'ils récupèrent le ballon, les défenseurs lancent une contre-attaque.

Variantes :
- Il est possible de fixer un temps limite pour terminer l'action
- En fonction de l'objectif auquel on souhaite accorder la priorité, il est possible d'attribuer un nombre de points différent selon la finition : si la finition se fait au second poteau : 1 point ; si elle a été précédée d'un dribble : 2 points ; s'il s'agit d'un tir de l'extérieur de la surface : 3 points ; etc.



Points importants de l'entraînement :
Les mêmes que ceux de l'exercice précédent.



Avantages :

- Si les joueurs de l'équipe qui attaque sont marqués individuellement, ce système de jeu leur donne de nombreux espaces libres
- Le porteur du ballon a toujours au moins deux appuis, ce qui favorise le contrôle du jeu

Inconvénients :

- Si l'équipe adverse défend en zone, les joueurs de l'équipe qui attaque sont obligés de lire la défense pour pénétrer dans les espaces où ils poseront le plus de problèmes à leurs adversaires. S'ils ne procèdent pas de cette façon et se déplacent de façon automatique, ils se déséquilibreront et laisseront le porteur du ballon sans appui
- C'est un système de jeu qui exige une assez grande qualité technique et beaucoup de synchronisation entre les joueurs

Exercices: Système offensif 1-4-0

N° 1: Un joueur interdit de ballon

Objetivos:

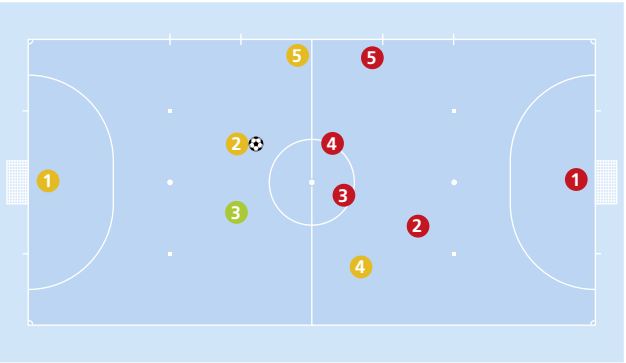
- Améliorer les mouvements sans ballon
- Travailler l'attention du joueur sans ballon

Déroulement:

Jeu réel, mais l'attaquant qui porte la chasuble verte ne peut jamais recevoir le ballon, raison pour laquelle il doit sans cesse créer des espaces libres. Le marquage en défense est individuel. A intervalles réguliers, le joueur qui porte la chasuble verte donne celle-ci à un autre joueur.

Variantes:

- Jouer sans limitation du nombre de touches de balle, à deux touches de balle, à une touche de balle, etc.
- Fixer un temps limite pour terminer l'action



Points importants de l'entraînement:

- L'attaquant qui n'a pas le droit de toucher le ballon doit constamment créer des lignes de passe pour ses coéquipiers
- L'orientation du corps du joueur qui a le ballon doit permettre à ce dernier de voir tous ses coéquipiers
- Etant donné que les joueurs se trouvent sur une même ligne, le porteur du ballon doit disposer d'appuis très proches (au moins un)

N° 2: Attaque face à une défense en zone

Objetivos:

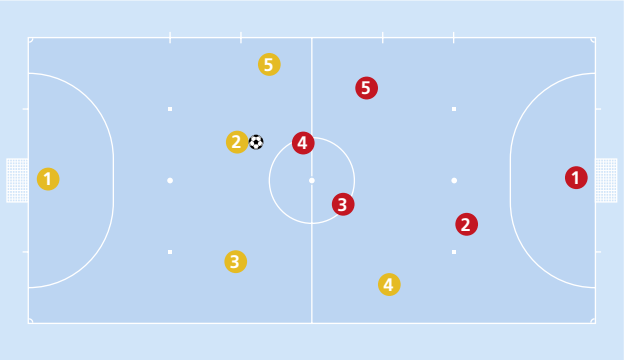
- Entraînement au système 1-4-0 face à une défense en zone
- Lecture du jeu et prise de décisions efficaces

Déroulement:

Jeu réel. Défense en zone. Les mouvements offensifs sans ballon doivent avoir pour finalité la recherche de l'espace qui permet de tromper la défense et de la faire douter. Saturer certaines zones défensives puis circuler par surprise dans les autres zones où il y a moins de joueurs.

Variantes:

- Fixer un temps limite pour terminer l'action
- Commencer avec le système 1-3-1 puis passer au système 1-4-0



Points importants de l'entraînement:

- Dans cet exercice, le plus important est que les mouvements sans ballon ne soient pas automatiques. Ils doivent se faire entre les lignes défensives de l'équipe adverse pour semer le doute chez celle-ci
- Celui qui joue entre les lignes ne doit pas conserver le ballon lorsqu'il le reçoit mais le rendre en une voire deux touches de balle au maximum
- Il importe qu'il y ait au moins deux mouvements synchronisés sans ballon (l'un attire l'attention et l'autre surprend)

5.2 Actions sur coups de pied arrêtés

5.2.1 Rentrées de touche

Les rentrées de touche ont deux objectifs principaux :
1. Essayer de marquer un but
2. Assurer la possession du ballon

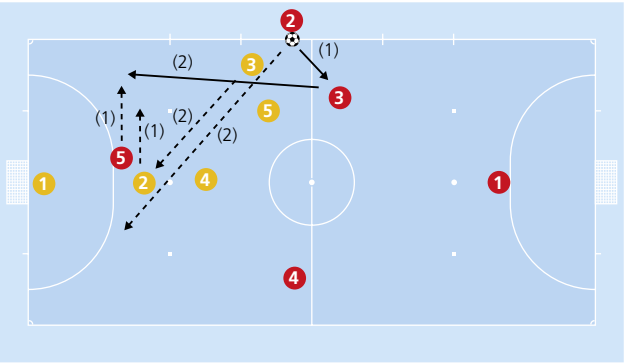
Différents facteurs influent sur chacun de ces objectifs : la distance jusqu'au but adverse, la position de la défense adverse, le placement des attaquants et, ce qui est très important, la façon dont le joueur qui effectue la rentrée de touche lit le jeu.

Exercices: Rentrées de touche

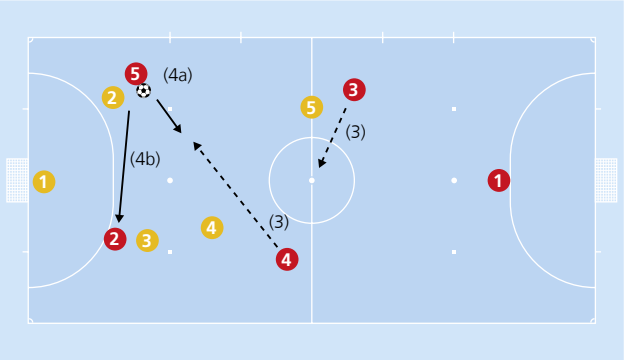
N° 1

Objectif:
Finition reposant sur le pivot.

Déroulement:
L'attaquant 2 passe le ballon à l'attaquant 3, puis se dirige en diagonale vers la surface adverse en courant. Dans le même temps, le pivot 5 part du centre vers la ligne de touche. L'attaquant 3 passe le ballon au pivot sur l'aile. Le pivot 5 peut alors laisser le ballon à l'attaquant 4 pour qu'il tire ou le passer à l'attaquant 2. Le joueur 3 revient vers le centre du terrain pour assurer l'équilibre défensif.



Variantes:
Si l'équipe qui défend empêche l'attaquant 3 de passer le ballon au joueur 5, l'attaquant 3 passe le ballon au joueur 4 situé sur l'autre aile et celui-ci joue en combinaison avec l'attaquant 2.

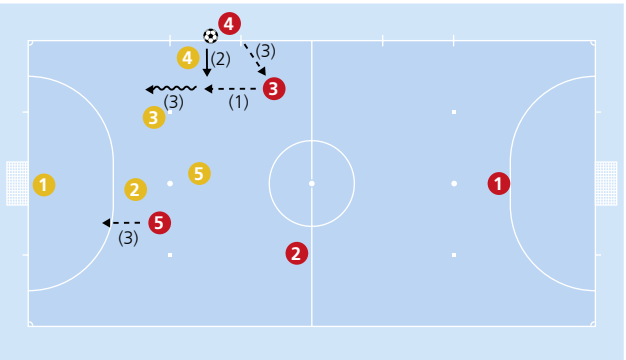


Points importants de l'entraînement:
- Le joueur qui effectue la rentrée de touche doit avoir un champ de vision large (lever la tête)
- Le joueur sans ballon doit sans cesse créer des lignes de passe sûres

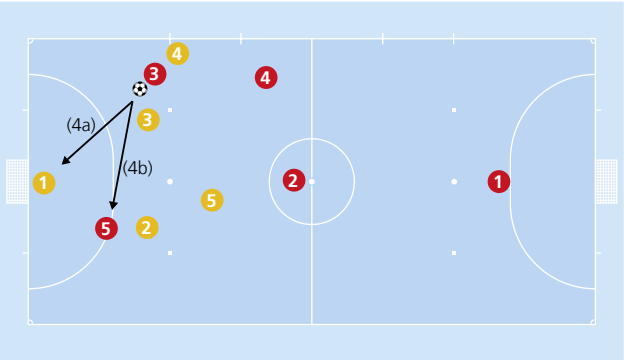
N° 2

Objectif:
Finition par une passe ou un tir direct.

Déroulement:
L'attaquant 4 effectue une remise en jeu très courte pour l'attaquant 3 qui enchaîne une feinte de tir et un contrôle orienté pour avancer. Dès qu'il a passé le ballon au joueur 3, le joueur 4 contourne celui-ci par derrière. Lorsqu'il voit que le joueur 3 a avancé, le joueur 5 se démarque au second poteau. Le joueur 3 a alors deux possibilités: soit tirer au but, soit faire une passe au joueur 5. Le joueur 2 assure l'équilibre défensif.



Variantes:
S'il ne peut pas avancer, le joueur 3 marche sur le ballon pour l'arrêter et le laisser au joueur 4, qui peut relancer l'action.



Points importants de l'entraînement:
- Veiller à ce que les joueurs 2 et 4 constituent des appuis faciles
- Le joueur 3 doit protéger le ballon
- Le joueur 5 doit courir jusqu'au second poteau du but adverse

5.2.2
Coups de pied de coin

Le principal objectif des coups de pied de coin est de marquer un but ou, tout du moins, de faire douter l'adversaire. Il consiste aussi parfois simplement à ne pas perdre le contrôle du ballon. Ce dernier cas de figure dépend du résultat, du temps qu'il reste avant la fin du match, des possibilités réelles d'être efficace sur le coup de pied de coin et de la façon dont le joueur qui tire le corner lit la situation.

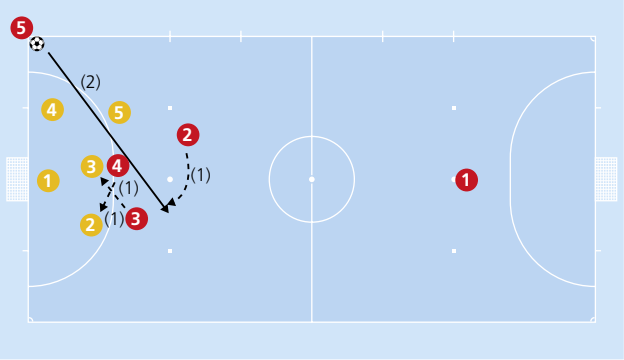
Exercices : Coups de pied de coin

N° 1

Objectif :
Terminer par un tir en reprise de volée de l'extérieur de la surface.

Déroulement :
Quelques secondes avant que l'attaquant 5 ne tire le coup de pied de coin, les joueurs 3 et 4 bloquent leurs défenseurs. Simultanément, le joueur 2 se démarque vers l'aile pour recevoir le ballon en hauteur et tirer au but de volée.

Variantes :
Lorsque les attaquants 3 et 4 bloquent leurs défenseurs, si ces derniers parviennent à se dégager, l'un des attaquants (4) va au premier poteau et l'autre (3) au second pour pouvoir recevoir le ballon de leur coéquipier 5.



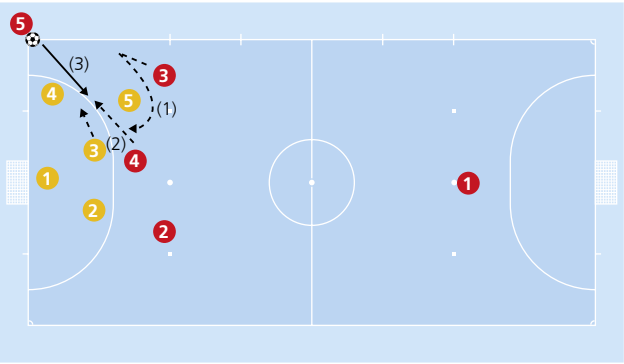
Points importants de l'entraînement :
- Veiller à ce que le joueur 5 ait un champ de vision large
- S'assurer que les joueurs (3 et 4) chargés de bloquer leurs défenseurs le font en orientant leur corps pour l'action suivante
- Vérifier que le joueur 2 se déplace en décrivant un arc de cercle pour accroître la distance qui le sépare de la défense et pouvoir ainsi tirer au but plus facilement

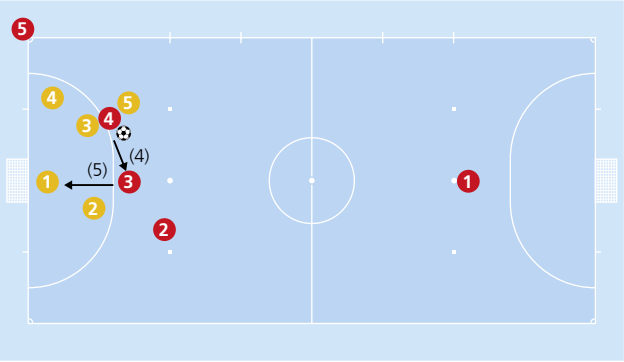
N° 2

Objectif :
Finition en ratissant le ballon.

Déroulement :
L'attaquant 4 reçoit le ballon de son coéquipier 5. Dans le même temps, l'attaquant 3 se dirige vers le joueur 5 pour faire croire que celui-ci va lui passer le ballon mais finalement s'avance vers la surface pour récupérer le ballon que lui laisse son coéquipier 4 en le ratissant dans sa direction.

Points importants de l'entraînement :
- Veiller à ce que le joueur 5 ait un champ de vision large pour voir les mouvements des défenseurs
- Il est préférable que le joueur 4 de l'exercice soit droitier
- S'assurer que le joueur 3 fait une feinte pour tromper le défenseur





5.2.3
Coups francs

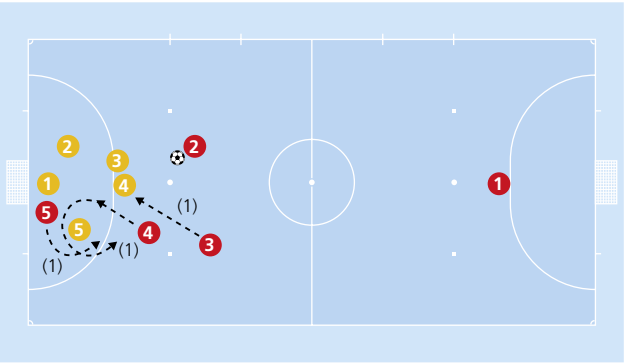
Le plus important dans un coup franc est la coordination entre les mouvements de l'équipe et la façon dont il est tiré par le joueur qui en est chargé.
Dans ce type de stratégie, il est crucial que le tireur du coup franc gère les temps et donne au ballon la direction et la vitesse adéquates. C'est la raison pour laquelle il doit s'agir d'un joueur patient sachant très bien lire de jeu.

Exercices : Coups francs

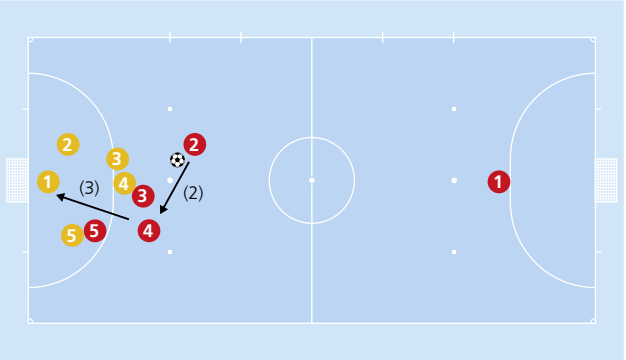
N° 1

Objectif :
Marquer un but avec un double blocage.

Déroulement :
L'attaquant 2 tire le coup franc. Etant donné la position du ballon, il vaut mieux qu'il soit gaucher. Avant que le coup franc ne soit tiré, le joueur 4 passe entre le mur et le défenseur latéral le plus proche. Le joueur 3 bloque le défenseur du mur le plus éloigné du ballon. Le joueur 5, qui se trouve près du poteau, vient bloquer le défenseur latéral le plus proche. L'attaquant 4 réalise un mouvement circulaire pour se démarquer et profite des blocages assurés par ses coéquipiers 3 et 5 pour tirer au but sans opposition.



Variantes :
Le défenseur 5 réussit à se dégager du blocage et, ce faisant, laisse une ligne de passe en profondeur dans la surface dont profite l'attaquant 5.

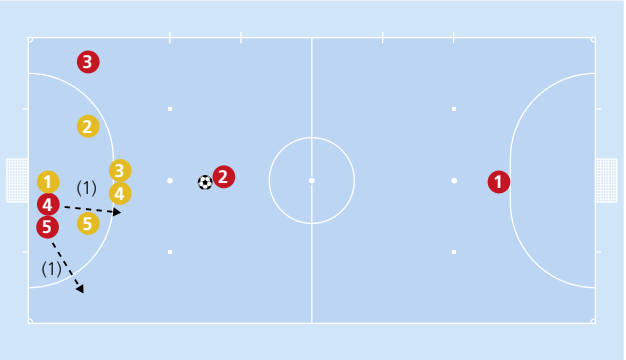


Points importants de l'entraînement :
- Le joueur 4 doit se déplacer très rapidement
- Le joueur 5 doit très bien orienter son corps pour pouvoir réagir si son défenseur réussit à sortir du blocage

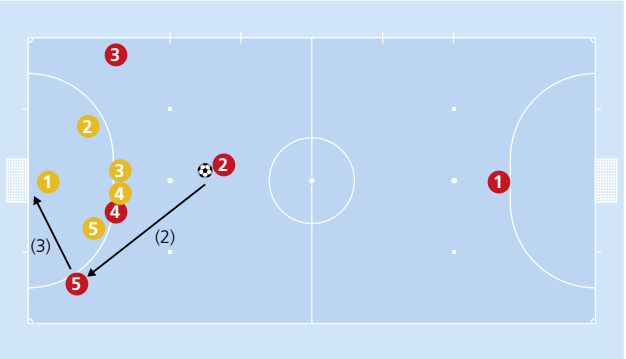
N° 2

Objectif :
Marquer un but depuis l'aile.

Déroulement :
L'attaquant 4 bloque le défenseur du mur le plus proche. L'attaquant 5 se démarque sur l'aile pour recevoir la passe et pouvoir tirer au but.



Variantes :
Si le défenseur latéral suit l'attaquant 5, l'attaquant 4 peut alors recevoir le ballon au centre. Il a le temps de se retourner et de tirer au but ou de laisser le ballon au joueur 2.



Points importants de l'entraînement :
- Le joueur qui tire le coup franc ne doit pas laisser deviner, du fait de la position de son corps, qu'il va faire une passe sur l'aile
- Le joueur 3 doit se trouver à la limite de la vision périphérique de son défenseur pour l'inquiéter
- Le joueur 5 doit être droitier

5.3 Organisation du jeu

5.3.1 Défense

Défense individuelle :

- La défense individuelle est physiquement très fatigante
- La responsabilité est individuelle
- L'objectif n'est pas seulement le ballon mais aussi l'adversaire
- Elle permet de provoquer plus d'erreurs chez l'adversaire
- Les couvertures ne sont pas préparées

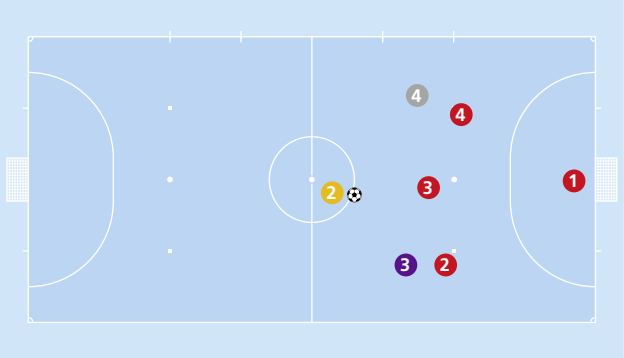
Exercices : Défense individuelle

N° 1 : 3 contre 3

Objectif :
Entraînement au marquage individuel.

Déroulement :
Jeu à 3 contre 3 sur un seul but. Les attaquants portent chacun une chasuble différente, et chaque défenseur doit en suivre un et ne pas le lâcher tant que dure l'attaque. Toutes les 5 attaques, les rôles sont échangés (attaquant/défenseur). A la fin de l'exercice, on compare le nombre de buts marqués pour voir qui a le mieux défendu.

Variantes :
Fixer une limite de temps pour terminer l'action.



Points importants de l'entraînement :

- Ne pas perdre de vue l'attaquant assigné
- Le défenseur ne doit pas trop coller son attaquant, car cela réduit sa capacité de réaction lorsque ce dernier se démarque

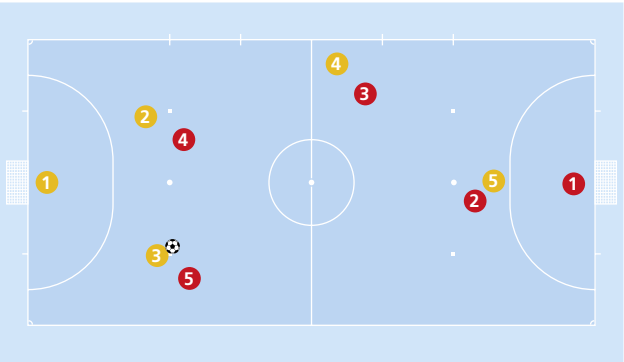
N° 2 : Match réel

Objectif :
Entraînement au marquage individuel en situation réelle de jeu.

Déroulement :
Match réel à 5 contre 5. Marquage individuel.

Variantes :

- Selon les indications de l'entraîneur, la défense individuelle s'applique sur une moitié du terrain, sur un tiers du terrain ou sur les trois-quarts du terrain
- Fixer un temps limite pour terminer l'attaque ou récupérer le ballon



Points importants de l'entraînement :

- Les mêmes que ceux de l'exercice précédent
- Regarder de temps en temps le ballon pour obtenir des informations sans toutefois perdre de vue le joueur que l'on est chargé de marquer

Défense en zone :

- Elle favorise la couverture défensive
- Elle facilite l'organisation de la contre-attaque à la récupération du ballon
- Elle est moins fatigante physiquement que d'autres types de défense
- Elle implique une plus grande solidarité
- Elle exige beaucoup de coordination entre les zones
- La référence défensive est le ballon et non l'adversaire

Exercices : Défense en zone

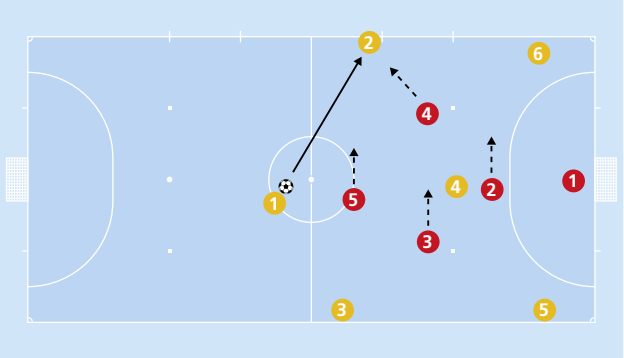
N° 1 : Position du ballon

Objectif :
Rendre les mouvements automatiques en fonction de la position du ballon.

Déroulement :
Six attaquants contre quatre défenseurs et leur gardien de but. Les membres de l'équipe qui attaque se passent le ballon à la main autant de fois qu'ils le souhaitent et en choisissant librement le coéquipier à qui ils l'envoient, mais sans se déplacer. Les défenseurs, eux, doivent se déplacer pour suivre le ballon tout en conservant l'organisation en zone.

Variantes :

- Les attaquants ont le droit de se déplacer et même de marquer des buts
- Il est possible de jouer au pied
- Fixer une limite de temps pour la finition



Points importants de l'entraînement :

- Pour pouvoir se déplacer plus rapidement, les défenseurs doivent faire porter le poids de leur corps sur leurs orteils et non sur les talons
- Lorsqu'ils se déplacent, les défenseurs doivent non seulement regarder le ballon mais aussi les déplacements de leurs coéquipiers

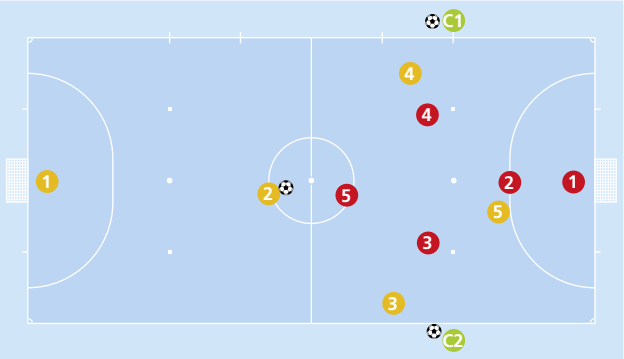
N° 2 : Jeu réel avec plusieurs ballons

Objectif :
Perfectionner la réorganisation de la défense en zone en fonction du ballon.

Déroulement :
Jeu réel à 5 contre 5 et un entraîneur avec un ballon sur chaque ligne de touche. A tout moment, l'un des entraîneurs peut donner le ballon à l'attaquant le plus proche et, automatiquement, le ballon précédent ne compte plus, d'où une nouvelle situation de jeu et la réaction défensive qui en résulte.

Variantes :

- Utiliser un plus grand nombre de ballons



- Fixer une limite de temps pour la finition ou la récupération du ballon

Points importants de l'entraînement :
Les mêmes que ceux de l'exercice précédent.

Défense mixte :

- Dans une même défense, on alterne deux types de marquage
- Lorsque ce type de défense est utilisé, le plus souvent, tous les joueurs défendent en zone sauf un qui réalise un marquage individuel. Toutefois, il ne s'agit pas d'une règle rigide. Cela dépend de l'entraîneur
- On a généralement recours à la défense mixte pour neutraliser le joueur le plus dangereux de l'équipe adverse
- Il n'est pas obligatoire d'appliquer la défense mixte pendant tout le match. On peut ne l'utiliser que lorsque les circonstances le justifient

Exercices : Défense mixte

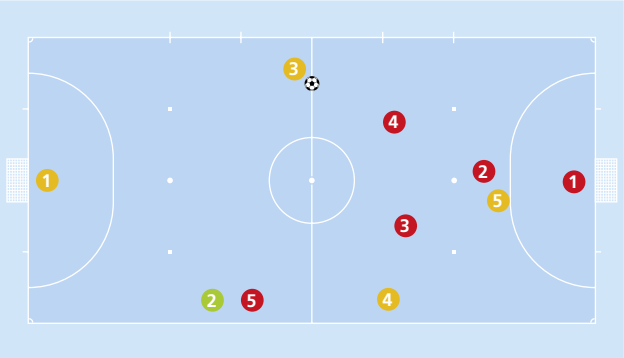
N° 1 : Jeu réel

Objectif :

Entraînement à la défense mixte en jeu réel.

Déroulement :

Match réel au cours duquel l'équipe qui subit défend en zone, à l'exception d'un joueur chargé de marquer individuellement l'attaquant portant la chasuble verte.



Variantes :

- Mettre le défenseur au défi d'empêcher l'attaquant à la chasuble verte de toucher le ballon plus d'un certain nombre de fois
- Fixer une limite de temps pour terminer l'action ou récupérer le ballon

Points importants de l'entraînement :

- Dans ce type de défense, le défenseur chargé du marquage individuel n'est pas obligé de regarder le ballon. Il doit uniquement s'assurer que le joueur qu'il marque ne le reçoit pas
- En ce qui concerne les autres joueurs, appliquer les points importants de l'entraînement relatifs à la défense en zone

Défense alternée :

- La défense alternée exige une grande maîtrise des différents types de défense
- Des références dans le jeu sont nécessaires pour changer de type de défense
- La défense alternée requiert une bonne coordination entre les joueurs pour prendre tous ensemble la même décision
- Elle crée un effet de surprise et déconcerte l'équipe adverse
- Lorsqu'elle est bien maîtrisée, elle apporte beaucoup de confiance à l'équipe qui défend

Exercices : Défense alternée

N° 1 : Pratique en jeu réel

Objectif :

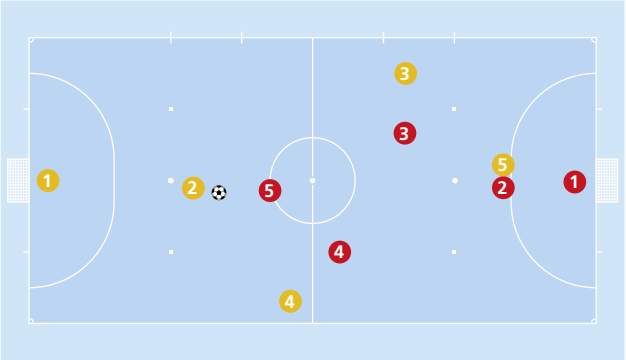
Entraînement à la défense alternée en jeu réel.

Déroulement :

Match à 5 contre 5. La règle de départ est de défendre en zone dans sa propre moitié de terrain et d'opter pour un marquage individuel une fois la ligne médiane franchie.

Variantes :

- On peut fixer une règle obligeant les joueurs à défendre d'une certaine façon (défense en zone ou marquage individuel) et à changer de type de défense lorsque l'entraîneur crie « Changement ! », et ce quelle que soit la zone où se trouve l'équipe
- Il existe un autre type de règles pour changer de défense, mais celles-ci obéissent à des codes spécifiques à chaque entraîneur. Par exemple, lorsque l'équipe adverse donne le ballon au gardien de but, le marquage devient individuel sur tout le terrain. Autre exemple : lorsque le ballon franchit la première ligne défensive, l'équipe se replie et défend en zone. Autre exemple encore : en cas de défense en zone, si l'attaquant franchit la ligne défensive, l'équipe qui défend passe au marquage individuel



Points importants de l'entraînement :

Il est très important que la première ligne défensive prenne l'initiative, car le reste de l'équipe, en la voyant, l'imite.

5.3.2 Transitions

Les transitions constituent le véritable attrait du futsal étant donné qu'elles allient la vitesse, l'adresse, la collaboration et la passion du jeu.

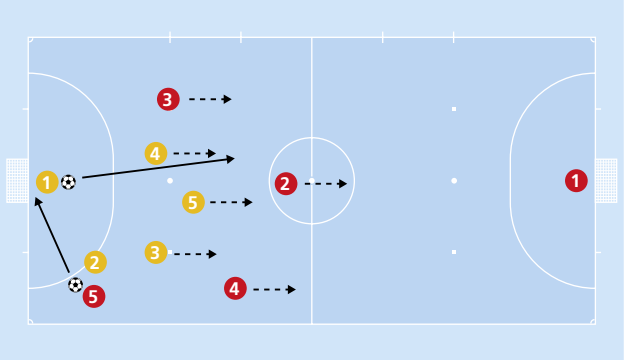
Exercices : Transitions défensives

N° 1 : Après la finition

Objectif :
Transition défensive après la finition.

Déroulement :
Une équipe effectue une attaque de position. Une fois l'action terminée, le joueur qui a tiré et son défenseur sont éliminés du jeu. Rapidement, l'équipe qui défendait devient l'équipe qui attaque et celle qui attaquait doit défendre, et le jeu continue à 3 contre 3.

Variantes :
Fixer une limite de temps pour les actions.



Points importants de l'entraînement :

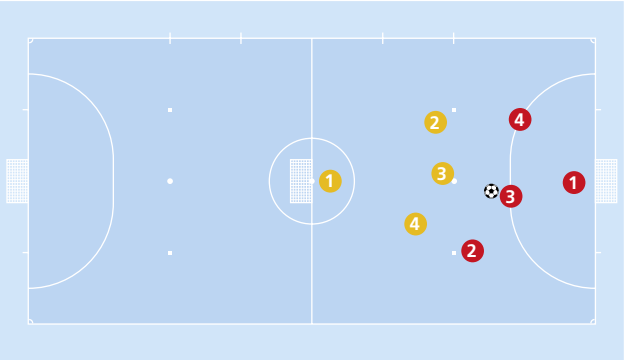
- Lorsqu'une équipe perd le ballon, les joueurs ne doivent pas se laisser distraire par quoi que ce soit. Ils ne doivent avoir qu'une chose en tête : redescendre pour défendre leur moitié de terrain
- Un seul défenseur doit essayer de retarder la contre-attaque de l'équipe adverse. Son but n'est pas de s'emparer du ballon mais de ralentir le jeu de sorte que tous les défenseurs aient le temps de se replacer

N° 2 : Espaces réduits

Objectif :
Répétition maximale de transitions.

Déroulement :
Jeu à 3 contre 3 avec deux gardiens sur une moitié de terrain. Jeu réel. Le peu d'espace disponible fait qu'il y a sans cesse des transitions, aussi bien offensives que défensives.

Variantes :
Il est possible de jouer à une ou deux touches de balle ou de laisser les joueurs libres dans ce domaine.



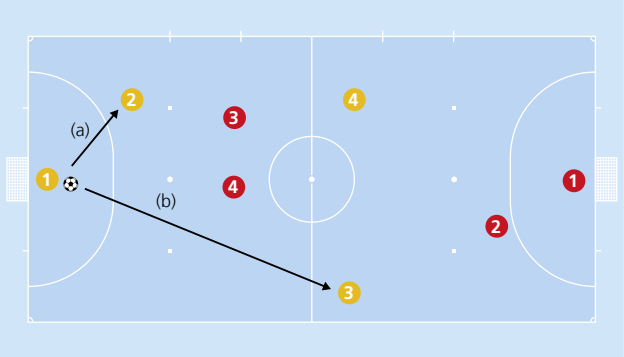
Points importants de l'entraînement :
Les mêmes que ceux de l'exercice précédent.

Exercices : Transitions offensives

N° 1 : Infériorité et supériorité numériques

Objectif :
Entraînement à l'efficacité des transitions offensives et aux situations de supériorité numérique.

Déroulement :
Chaque équipe a un gardien de but et un défenseur dans sa propre moitié de terrain et deux attaquants dans la moitié de terrain de l'équipe adverse. Aucun des joueurs n'est autorisé à franchir la ligne médiane. Le gardien qui a le ballon peut relancer directement sur ses coéquipiers situés dans l'autre moitié du terrain, auquel cas une attaque à 2 contre 1 se produit. Il peut aussi passer le ballon à son coéquipier qui se trouve dans sa propre moitié de terrain, auquel cas une attaque à 1 contre 2 se produit. Ce joueur doit essayer de passer le ballon à ses coéquipiers situés dans l'autre moitié du terrain.



Variantes :
- Si l'attaquant le plus proche de son gardien de but reçoit le ballon et parvient à le passer à ses coéquipiers de l'autre moitié du terrain, il se joint à eux pour mener une attaque à 3 contre 1
- Il est possible de jouer à 2 contre 3 et 3 contre 2
- On peut fixer une limite de temps pour la transition
- Il est possible de fixer un nombre maximum de touches de balle pour chaque transition

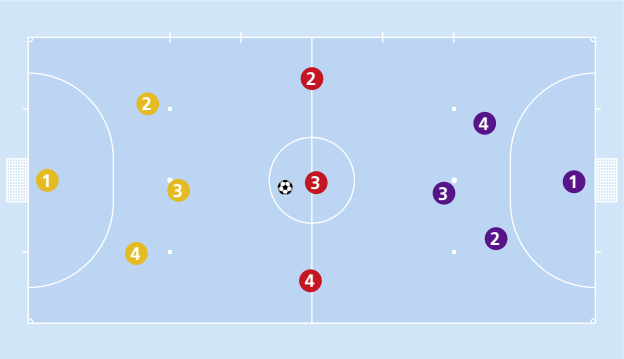
Points importants de l'entraînement :
- Le plus important est que les attaquants de la deuxième ligne créent des lignes de passe sûres
- Une fois que les joueurs de la deuxième ligne ont reçu le ballon, la vitesse est capitale

N° 2 : Equipes de trois joueurs

Objectif :
Répétition constante des transitions.

Déroulement :
Un gardien dans chaque but et trois équipes de trois joueurs sur le terrain. L'équipe du centre commence en attaquant un but. Elle doit passer la défense et tirer au but. Une fois l'attaque terminée pour une raison ou une autre (perte du ballon, tir non cadré, but, etc.), cette équipe reste pour défendre et l'équipe qui défendait part à l'attaque vers l'autre but. Cette séquence se répète plusieurs fois.

Variantes :
- L'équipe qui marque un but continue à attaquer
- On peut fixer une limite de temps pour chaque attaque
- Il est possible de fixer un nombre maximum de passes pour chaque attaque



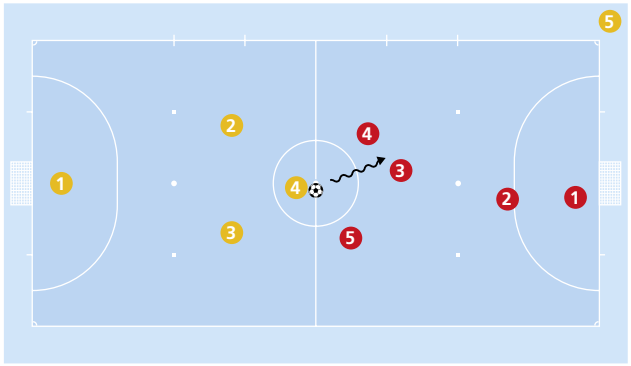
Points importants de l'entraînement :
- Mouvement sans ballon des attaquants
- Vitesse de circulation du ballon

5.3.3
Attaque

L'attaque est la phase du jeu qui demande le plus de préparation et de maturité. Pour mener à bien une attaque de position, également appelée attaque placée, il faut de la patience, savoir lire et comprendre le jeu et coordonner la désorganisation de la défense adverse et son exploitation. Pour être efficace sur une attaque rapide, il faut aller vite, être précis et être capable de surprendre.

Exercices : Attaque rapide

N° 1 : Après la récupération du ballon



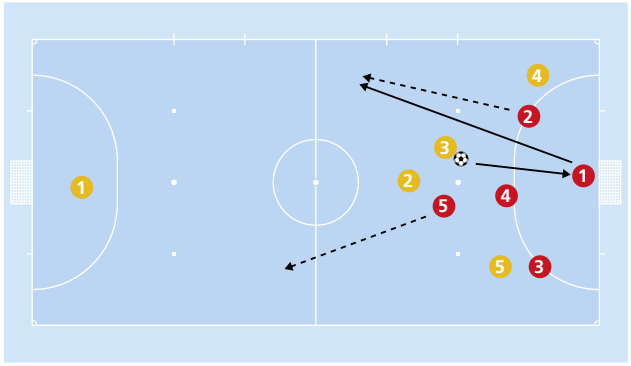
Objectif :
Attaque rapide une fois le ballon récupéré.

Déroulement :
L'équipe jaune attaque avec un seul joueur contre quatre défenseurs. Deux autres attaquants attendent dans leur moitié de terrain. Le quatrième attaquant se trouve hors du terrain et ne participe pas pour l'instant. Dès qu'ils récupèrent le ballon, les rouges enchaînent avec une attaque rapide. Immédiatement, le joueur jaune qui a perdu le ballon se replie pour aider ses coéquipiers, et celui qui est à l'extérieur du terrain rentre pour venir lui aussi prêter main forte en défense. Les joueurs rouges doivent tirer au but avant que leurs adversaires ne s'organisent.

Variantes :
Fixer une limite de temps pour l'attaque rapide.

Points importants de l'entraînement :
- Le joueur qui récupère le ballon doit le conduire vers le centre du terrain pour créer deux couloirs latéraux qui pourront être mis à profit par ses deux coéquipiers
- Une fois le ballon récupéré, la vitesse est primordiale mais pas au détriment de la précision
- Toujours terminer l'action, même en mettant le ballon dehors, pour éviter toute contre-attaque de l'équipe adverse

N° 2 : Attaque rapide par les ailes



Objectif :
Création d'une situation de supériorité grâce à une attaque rapide par les ailes.

Déroulement :
En jeu réel, l'équipe jaune attaque avec en face une défense fermée. Le gardien a plusieurs ballons dans son but. Dès la fin de l'action, deux joueurs qui défendaient partent rapidement chacun sur une aile pour créer une situation de supériorité, et le gardien doit donner le ballon à celui des deux qui a le plus de possibilités.

Variantes :
- Si l'attaque se termine par un but, les attaquants recommencent
- Fixer une limite de temps pour l'attaque de position
- Fixer un temps limite pour l'attaque rapide (de 7 à 10 secondes)

Points importants de l'entraînement :
- Les deux joueurs qui partent à toute vitesse sur les ailes doivent le faire à une ou deux secondes d'intervalle. Le premier attire l'attention de la défense adverse et le second crée généralement la surprise
- Lorsqu'il relance sur une aile, le gardien de but doit faire en sorte que la position de son corps laisse penser qu'il va lancer le ballon sur l'autre aile

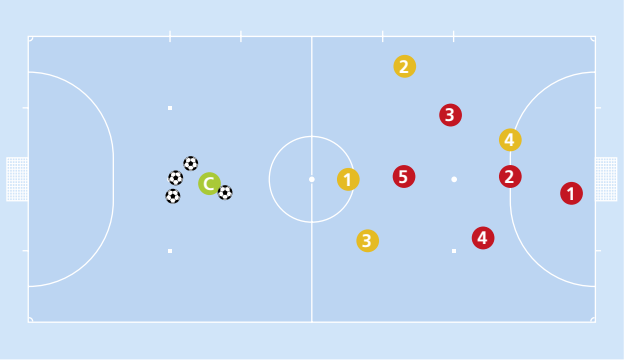
Exercices : Attaque de position ou placée

N° 1 : Attaques successives

Objectif :
Attaques de position successives.

Déroulement :
Jeu réel sur une moitié de terrain. L'équipe qui attaque est toujours la même. Si le ballon sort du terrain ou est arrêté par le gardien, l'entraîneur, qui se trouve au milieu du terrain avec plusieurs ballons, relance l'attaque. Les rôles des équipes sont inversés chaque fois qu'un certain nombre d'attaques est atteint.

Variantes :
- Fixer une limite de temps pour chaque attaque
- Fixer un nombre minimum de passes avant la finition



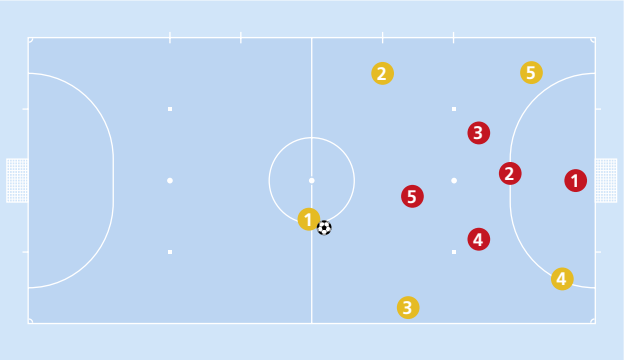
Points importants de l'entraînement :
- Plus que la vitesse dans les mouvements des joueurs, c'est la vitesse de circulation du ballon que l'on doit rechercher
- Les transversales sont à éviter étant donné que ce sont des passes très dangereuses face à une défense organisée

N° 2 : Jeu réel à 5 contre 4

Objectif :
Attaque placée en supériorité numérique.

Déroulement :
L'équipe qui attaque le fait avec son gardien volant. Jeu réel avec possibilité pour chaque équipe de marquer dans le but de l'équipe adverse.

Variantes :
- Fixer une limite de temps pour chaque attaque
- Passer au système 2-1-2



Points importants de l'entraînement :
- Rechercher la vitesse et la précision dans la circulation du ballon
- Faire preuve de beaucoup de patience lors de la préparation jusqu'à ce qu'une occasion se présente
- Toujours avoir la possibilité d'effectuer une passe facile en arrière

6. Préparation physique

6.1 Exigences et qualités spécifiques

Le développement de la condition physique pour le futsal doit tenir compte des exigences spécifiques au jeu, mais dans une optique essentiellement biologique puisqu'il s'agit de mettre au service de la technique et de la tactique des ressources énergétiques les rendant les plus efficaces possibles.
Par conséquent, il faudra déterminer la durée des efforts (en les chronométrant), leur intensité (en enregistrant les fréquences cardiaques) et la distance parcourue.
Le processus d'entraînement visant à développer la condition physique se caractérise par une dynamique invariable qui est la suivante : charge - fatigue - récupération - adaptation.
Pendant l'entraînement, l'entraîneur impose une charge de travail qui induit un état de fatigue. L'organisme doit récupérer, ce qui implique une adaptation conduisant à une amélioration du niveau initial.
Si les charges sont très intenses et fréquentes ou les périodes de repos très courtes, il existe un risque de surentraînement. Si, au contraire, elles sont très légères et les temps de récupération trop longs, aucun processus d'adaptation n'a lieu et il n'y a pas d'amélioration du niveau.

6.2 Qualités physiques

6.2.1 Endurance

C'est la capacité de supporter des efforts plus ou moins intenses le plus longtemps possible.

Méthodes d'entraînement :

Travail continu d'intensité uniforme

- C'est, par exemple, courir de façon ininterrompue et toujours au même rythme pendant une durée déterminée ou sur une distance donnée
- La durée des efforts est comprise entre 20 à 30 min et 1 h à 1 h 30
- La fréquence cardiaque de travail se situe entre 120 à 150 pulsations/min et 160 à 180 pulsations/min
- Ainsi, le travail s'effectue à entre 45 % et 80 % de la consommation maximale d'oxygène

Travail continu d'intensité variable

- C'est, par exemple, courir avec des changements de rythme pendant des durées déterminées ou sur des distances données
- Cette méthode permet d'améliorer non seulement la capacité aérobie mais aussi la puissance aérobie
- Elle se caractérise par une combinaison entre les distances et les temps de travail et les distances et les temps de récupération
- La durée des efforts est comprise entre 20 min et 1 h
- La fréquence cardiaque de travail se situe entre 140 et 180 pulsations/min
- Le travail s'effectue à entre 45 % et 90 % de la consommation maximale d'oxygène

Travail intermittent extensif

- Cette méthode permet d'atteindre des objectifs plus spécifiques liés à ceux du futsal (efforts explosifs, de courte durée et avec une récupération incomplète)
- La durée des efforts est comprise entre 1 h et 1 h 30
- La fréquence cardiaque de travail se situe entre 160 et 180 pulsations/min
- La fréquence cardiaque de récupération ne doit pas descendre au-dessous de 120 pulsations/min
- Les valeurs de consommation maximale d'oxygène sont comprises entre 70 % et 95 %
- Exemples : interval training, fartlek

Travail intermittent intensif

- Cette méthode permet d'atteindre des objectifs liés à la capacité et à la puissance anaérobies lactiques et des objectifs liés à l'amélioration de la puissance et de la capacité anaérobies alactiques
- La durée des efforts est comprise entre 20 et 30 s pour les premiers et entre 8 et 15 s pour les seconds
- La fréquence cardiaque de récupération ne doit pas descendre au-dessous de 120 pulsations/min
- Exemples : séries sur des distances comprises entre 50 m et 400 m (efforts d'une durée comprise entre 6 à 7 secondes et 70 à 80 secondes, qui sont respectivement les efforts les plus courts et les plus longs qu'exige habituellement le futsal)

Travail par répétitions

- Cette méthode vise surtout à développer la puissance anaérobie lactique, l'endurance anaérobie alactique et la résistance à la vitesse
- La récupération entre les séries est complète
- La durée des efforts est comprise entre 10 s et 45 s selon l'objectif à travailler
- Les augmentations de lactate sont dues à la répétition des efforts
- Exemples : séries sur des distances semblables à celles qui sont exigées dans chaque sport

Travail avec charges additionnelles

- Il faut tenir compte des changements d'intensité qui sont influencés par la longueur et l'inclinaison des côtes
- Exemples : séries en côte

6.2.2 Force

La force est la faculté de vaincre des résistances extérieures grâce à un effort musculaire.

Méthodes d'entraînement:

Les méthodes d'entraînement varient en fonction du type de compétition auquel on prend part et du type d'effort que l'on doit travailler selon le planning.

Travail axé sur le développement musculaire

- Il vise à développer la force maximale
- Utilisation de charges moyennes (entre 40 % et 60 %)

Travail axé sur la coordination intramusculaire

- Développement de la force maximale
- Charges très élevées (entre 75 % et 100 %)

Travail pliométrique

- Le travail pliométrique permet de développer la force maximale en faisant travailler ensemble les systèmes nerveux et musculaire grâce à la réalisation de sauts et de lancers (multibonds, escaliers, etc.)
- Ce type de travail est recommandé pour l'entraînement de haut niveau
- Il est reconnu comme entraînement avec transferts d'effets, c'est-à-dire l'amélioration d'une aptitude technique à travers un exercice physique analytique

Travail combiné

- Cette méthode d'entraînement regroupe toutes les formes de développement de la force selon que l'on souhaite améliorer le développement musculaire ou la coordination intramusculaire
- Elle consiste à combiner la quantité de charge à faire bouger ou à déplacer avec le nombre de répétitions

Force vitesse, rapide ou explosive

- L'accroissement de la force vitesse est précédé d'une augmentation de la force maximale
- Il est possible de travailler les deux au cours d'une même séance grâce à la méthode des transferts

Force endurance

- On utilise des charges légères (entre 20 % et 50 %) et un grand nombre de répétitions
- L'entraînement en circuit est de la plus grande utilité

Exercices:

- Exercices sans charge
- Travail à deux
- Medecine ball
- Espaliers
- Isométrie
- Utilisation de poids et d'haltères
- Multibonds
- Pliométrie
- Utilisation de gilets lestés
- Etc.

6.2.3 Vitesse

La vitesse est l'aptitude à réaliser des actions motrices dans un temps le plus bref possible.

Méthodes d'entraînement:

Vitesse de réaction

- Réaction à des stimuli indéterminés (visuels, auditifs, tactiles, etc.)
- Augmenter les exigences en matière de vitesse de perception en recourant à des facteurs externes qui stimulent cette augmentation (augmentation du nombre de ballons en jeu, diminution des espaces dans lesquels l'activité est réalisée, infériorité ou supériorité numérique, etc.)

Vitesse d'accélération

- Pour améliorer la vitesse de réaction, il faut développer la capacité de force et la capacité de force vitesse
- Départs dans différentes positions, changements de rythme, multibonds, pliométrie, etc.

Vitesse maximale

- La coordination inter et intramusculaire et la coordination entre les muscles agonistes et antagonistes jouent un rôle très important dans le développement de ce type de vitesse
- On utilise la méthode des répétitions
- Il est recommandé de ne pas faire durer l'effort plus de 6 ”

Résistance à la vitesse

- Utiliser des séries courtes, comme pour la vitesse maximale, mais en nombre plus important et avec diminution de la récupération

- Il faut essayer de faire en sorte que les efforts réalisés soient des efforts anaérobies lactiques

6.2.4 Souplesse

La souplesse est la faculté physiologique d'atteindre la plus grande amplitude des mouvements que permettent les articulations et de revenir immédiatement à la position de départ sans se blesser.

Facteurs influant sur la souplesse :

- Système nerveux central
- Tonus musculaire
- Aponévrose (membrane qui enveloppe les faisceaux musculaires)

- Moment de la journée
- Température ambiante
- Age

Le meilleur âge pour le développement de la souplesse est compris entre 11 et 14 ans.
Entre 12 et 17 ans, on doit commencer avec les mouvements passifs de mobilisation articulaire et les mouvements passifs forcés.
A partir de 17 ans, on doit poursuivre le travail général de souplesse et exercer plus particulièrement les articulations et les groupes musculaires sollicités par la spécialité concernée.

Exercices :

- Flexion profonde du corps
- Grand écart
- Stretching
- Etirements

6.2.5 Coordination

La coordination est une qualité neuromusculaire de l'être humain qui permet à ce dernier d'organiser, de contrôler et d'exécuter ses mouvements avec précision et dynamisme et en économisant l'énergie.

Types de coordination

- Coordination dynamique générale : elle se rapporte aux mouvements d'ensemble (par exemple, courir, sauter, etc.)
- Coordination segmentaire : elle concerne les mouvements d'un seul segment corporel (coordination entre l'œil et le pied, entre l'œil et la main, etc.)

Exercices :

- Sauter en séparant puis en croisant les jambes et en mettant les bras en croix puis devant soi
- Tours sur soi-même et roulades
- Exercices avec cerceaux, piquets, etc.
- Sauter à pieds joints en faisant des cercles avec les bras vers l'avant et vers l'arrière
- Triple saut à pieds joints
- Sauts à cloche-pied
- Sauts sur appareils
- Monter à la corde, à un poteau, sur des plans inclinés, etc.

6.3 Particularités relatives à la préparation physique du jeune joueur

Lorsqu'on aborde le développement des activités physiques chez l'enfant, il faut tenir compte des caractéristiques psychobiologiques de la croissance selon l'âge et conditionner le travail de préparation à celles-ci.

Normes :
- Adapter les règles du jeu au niveau de connaissances et de développement de l'enfant
- Adapter les tâches au niveau de compétences de l'enfant pour que l'apprentissage/entraînement soit motivant
- Chaque enfant doit obtenir un soutien positif
- Fixer des objectifs à court terme pour ne pas démotiver l'enfant
- Le plaisir ludique, la curiosité, etc. sont des facteurs de motivation chez l'enfant
- L'échec en compétition peut démotiver l'enfant, c'est pourquoi il faut mettre l'accent sur la participation et la promouvoir de façon positive

Endurance
- La consommation maximale d'oxygène dépend à 90 % de l'hérédité et seulement à 10 % de l'entraînement
- On ne doit pas commencer à faire des efforts de type anaérobie lactique avant l'âge de 15 ou 16 ans

Force
- On peut commencer à stimuler la force maximale avec précaution à partir de 16 ou 17 ans
- On peut commencer à travailler la force explosive à partir d'un âge compris entre 16 et 18 ans
- On peut travailler la force endurance de type lactique à partir de 18 ans

Vitesse
- Pendant l'enfance, il est possible d'introduire des exercices et des jeux de vitesse impliquant des efforts de courte durée
- La capacité d'accélération et la vitesse de déplacement peuvent être développées entre 14 et 15 ans chez les garçons et entre 9 et 13 ans chez les filles
- L'entraînement maximum de la vitesse a généralement lieu après 16 ans

Souplesse
- La souplesse diminue avec l'âge
- A partir de 10 ans chez les garçons et de 12 ans chez les filles, la souplesse commence à diminuer de façon sensible
- A partir de 14 à 16 ans, l'appareil osseux est davantage consolidé, raison pour laquelle la force musculaire augmente et peut limiter l'élasticité des muscles
- La souplesse doit se travailler tous les jours

Coordination

On peut classer les exercices visant à améliorer la coordination en trois groupes :

1. Exercices au cours desquels aucun objet n'est utilisé :

Divers mouvements de la tête, du tronc, des extrémités, différents types de tours sur soi-même, de sauts, de changements de rythme, etc.

2. Exercices au cours desquels toutes les actions sont axées sur le maniement d'un objet avec adresse :

Travail avec des bâtons, des balles ou des ballons, des cordes, etc. Outre l'adresse dans le maniement, le travail porte également sur le calcul des trajectoires possibles de ces objets et sur le positionnement idéal pour les lancers et les réceptions.

3. Exercices propres à la spécialité sportive :

Maîtrise du ballon : conduite de balle, dribble, etc.

Pour l'entraînement de la coordination, l'idéal est de commencer avec les exercices du premier groupe.

7. Le gardien de but

7.1 Actions techniques

7.1.1 Actions offensives

Relances

Comme son nom l'indique, la relance est l'action que réalise le gardien de but quand il récupère le ballon et qui consiste à lancer ce dernier à la main ou au pied.

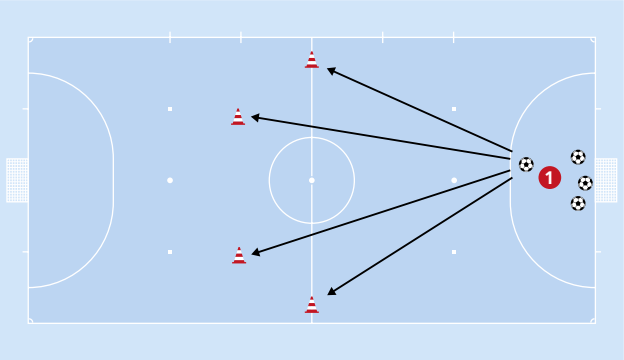
Exercices : Relances

N° 1 : Relances sur des plots

Objectif :
Travailler la technique de la relance.

Déroulement :
Quatre plots disposés à différents endroits du terrain et à différentes distances. Le gardien a plusieurs ballons dans son but et il les lance l'un après l'autre en essayant de toucher les plots.

Variantes :
- Même chose mais avec le pied
- On peut placer un défenseur dans la zone du double penalty pour rendre l'exercice plus difficile



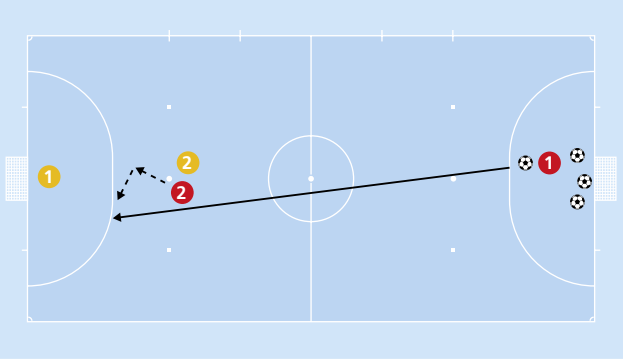
Points importants de l'entraînement :
- Insister sur la position inclinée du gardien de but lorsqu'il effectue la relance
- Mettre l'accent sur l'arc de cercle que doit décrire le bras du gardien de but qui lance le ballon

N° 2 : Relance sur le pivot

Objectif :
Relance en action réelle de jeu.

Déroulement :
Un attaquant et un défenseur. Le gardien doit synchroniser sa relance avec le mouvement de l'attaquant qui se démarque.

Variantes :
Même chose mais avec le pied.



Points importants de l'entraînement :
En plus de ceux de l'exercice précédent, il faut mettre l'accent sur la nécessité pour l'attaquant de synchroniser son mouvement avec la relance du gardien de but.

7.1.2 Actions défensives

Placement

Le placement est le positionnement le plus efficace du gardien de but en cas d'attaque de l'équipe adverse.

Exercices : Placement

N° 1 : Tirs d'angles différents

Objectif :

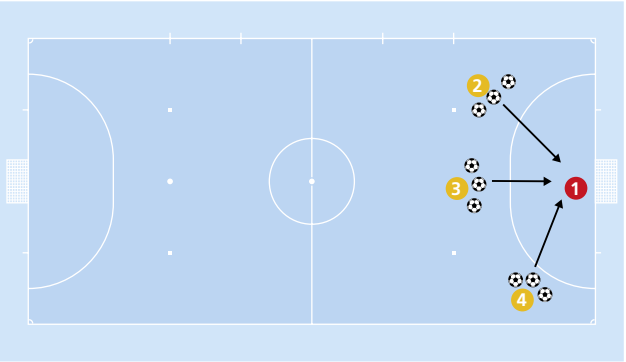
Rester bien placé en fonction de la direction du tir.

Déroulement :

Trois attaquant situés à différents endroits du terrain et ayant chacun plusieurs ballons. Les attaquants tirent à tour de rôle, et le gardien doit corriger son placement en fonction du tir suivant.

Variantes :

- Un numéro est attribué à chaque attaquant, et l'entraîneur, qui n'est pas obligé de suivre une séquence logique, annonce le numéro de l'attaquant qui doit tirer
- Il est possible de mettre un défenseur entre le tireur et le but pour rendre le placement plus difficile



Points importants de l'entraînement :

- Pour augmenter sa capacité de réaction, le gardien de but doit faire reposer le poids de son corps sur la pointe des pieds
- Il doit toujours chercher à se placer sur la bissectrice de l'angle formé par le ballon et les deux poteaux

N° 2 : Placement face à un adversaire en supériorité numérique

Objectif :

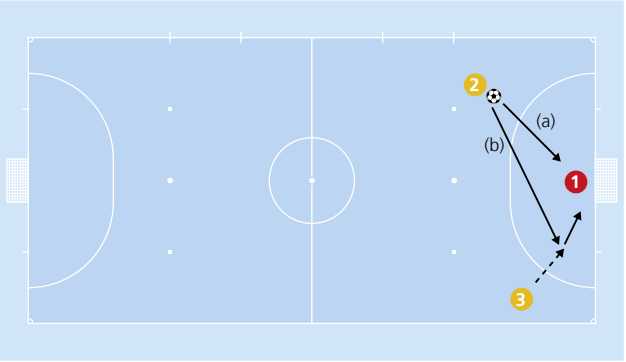
Placement en action réelle de jeu.

Déroulement :

Un attaquant de chaque côté du terrain. L'attaquant qui a le ballon peut tirer au premier poteau ou faire une passe à son coéquipier au second poteau.

Variantes :

Fixer une limite de temps pour la finition.



Points importants de l'entraînement :

- Le gardien de but doit choisir un placement garantissant la protection du poteau le plus proche et lui permettant éventuellement de tenter de couper la ligne de passe vers l'autre attaquant en tendant la jambe
- Il doit conserver ce placement le plus longtemps possible pour réduire la ligne de passe de l'attaquant

Déplacements

Les déplacements sont les mouvements que réalise le gardien de but afin d'atteindre le ballon le plus rapidement et le plus efficacement possible.

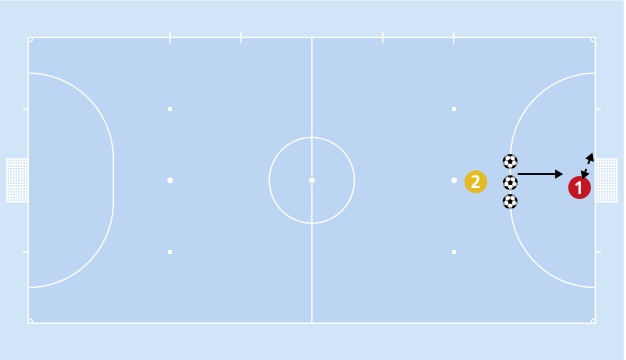
Exercices : Déplacements

N° 1 : Toucher le poteau

Objectif :
Entraînement aux déplacements latéraux.

Déroulement :
Un attaquant au point de penalty avec plusieurs ballons à sa disposition. Le gardien doit se déplacer jusqu'à l'un des poteaux et le toucher et, immédiatement, l'attaquant frappe le ballon vers l'autre poteau. Et ainsi de suite.

Variantes :
Il est également possible de demander au gardien de s'avancer et de le lober pour le forcer à travailler les déplacements en arrière.



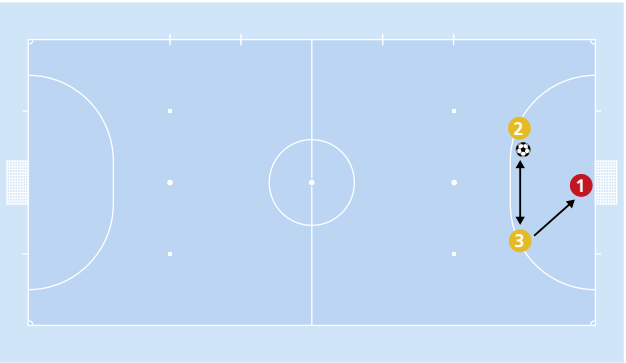
Points importants de l'entraînement :
Le plus important est que le gardien de but fasse reposer le poids de son corps sur la pointe des pieds pour pouvoir se déplacer rapidement et qu'il ne recule pas sur les tirs.

N° 2 : Passes latérales

Objectif :
Déplacement du gardien en action de jeu.

Déroulement :
Deux attaquants dans la surface sur une ligne fictive parallèle au but. L'un passe le ballon à l'autre qui le lui rend. Cet échange de passes continue sans interruption jusqu'à ce que l'un des deux attaquants décide de tirer au but. Le gardien doit se déplacer en fonction de la trajectoire du ballon et rester attentif pour ne pas être surpris lorsque l'un des attaquants décidera de tirer au but.

Variantes :
Fixer une limite maximale au nombre de passes.



Points importants de l'entraînement :
En plus de celui de l'exercice précédent, le gardien doit faire un petit pas en avant pour réduire l'angle de tir des attaquants.

Blocages

Le blocage est l'action que réalise le gardien de but lorsqu'il attrape le ballon.

Exercices : Blocages

N° 1 : Gardien de but dos au tireur

Objectif :
Entraînement au blocage du ballon.

Déroulement :
Un attaquant à la limite de la surface et dans l'axe du but avec plusieurs ballons à sa disposition. Le gardien lui tourne le dos. Quand l'attaquant dit « Maintenant ! », le gardien se retourne et l'attaquant frappe le ballon du pied dans sa direction.

Variantes :
- Il est possible de lancer le ballon à la main
- Cet exercice peut être réalisé avec deux attaquants situés chacun d'un côté

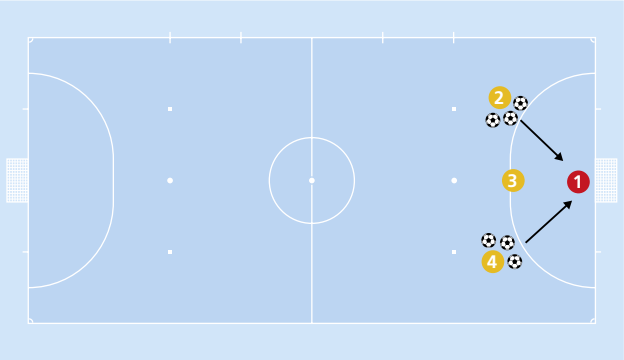
Points importants de l'entraînement :
Courber les doigts et les maintenir fermement dans cette position. Les mains ne doivent jamais être planes.

N° 2 : Tirs des ailes

Objectif :
Entraînement au blocage en action réelle de jeu.

Déroulement :
Deux attaquants situés chacun sur une aile du terrain avec plusieurs ballons à leur disposition. Un troisième attaquant prêt à reprendre le ballon si le gardien de but le repousse. Tirs alternés de chaque aile. Si le gardien repousse le ballon, le troisième attaquant tire au but.

Variantes :
Mettre un défenseur pour gêner le tir et la vision du gardien de but.



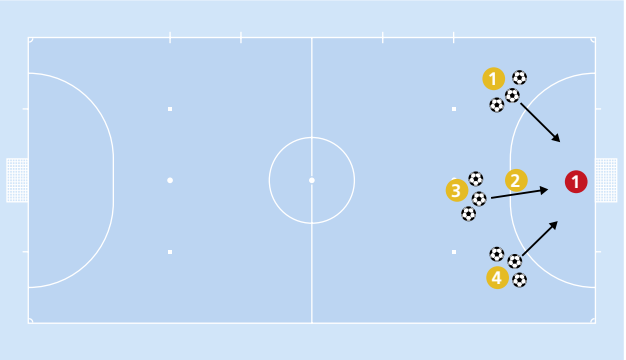
Points importants de l'entraînement :
En plus de ceux de l'exercice précédent, couvrir la trajectoire du tir avec le corps au cas où le ballon parviendrait à franchir la barrière formée par les mains.

Déviations

Une déviation est l'action que réalise le gardien de but sur un tir et qui consiste à dévier la trajectoire du ballon.

Exercices : Déviations

N° 1 : Déviations de tirs de tous les angles



Objectif :

Entraînement aux déviations de tirs d'angles différents.

Déroulement :

Trois attaquants, placés à différents angles par rapport au but, tirent à tour de rôle en direction du gardien, et celui-ci doit dévier le ballon. Un quatrième attaquant circule à l'intérieur de la surface pour mettre le ballon au fond des filets si le gardien le repousse.

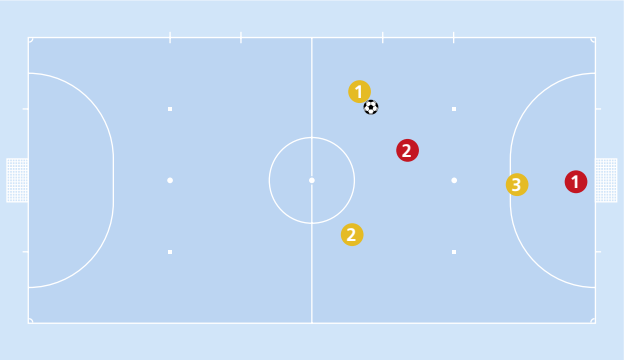
Variantes :

Les attaquants changent la séquence des tirs pour la rendre plus imprévisible.

Points importants de l'entraînement :

- Aplanir les mains et les rigidifier
- Ne pas attendre le ballon mais le pousser
- Toujours le dévier vers les ailes et jamais vers le centre

N° 2 : Situation réelle de jeu



Objectif :

Entraînement à la déviation en situation réelle de jeu.

Déroulement :

Deux attaquants opposés à un défenseur doivent parvenir jusqu'au but et terminer l'action par un tir au but. Un troisième attaquant attend à l'intérieur de la surface pour reprendre et mettre le ballon au fond des filets au cas où le gardien le repousserait.

Variantes :

- Fixer un temps limite pour terminer l'action
- Obliger les attaquants à tirer au but depuis l'extérieur de la surface

Points importants de l'entraînement :

Tous ceux qui ont été mentionnés précédemment.

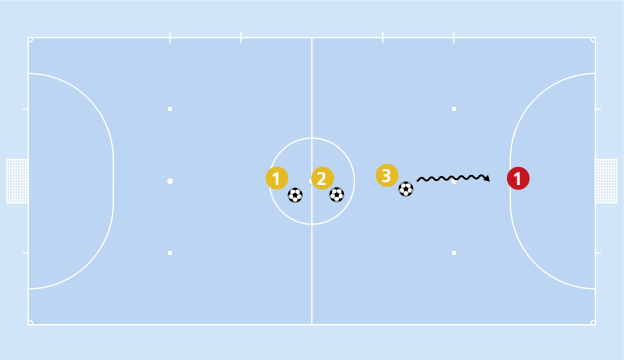
7.2 Actions tactiques

7.2.1 Sorties

La sortie est le mouvement que réalise le gardien de but pour neutraliser l'attaque de l'équipe adverse.

Exercices : Sorties

N° 1 : Un attaquant contre le gardien de but



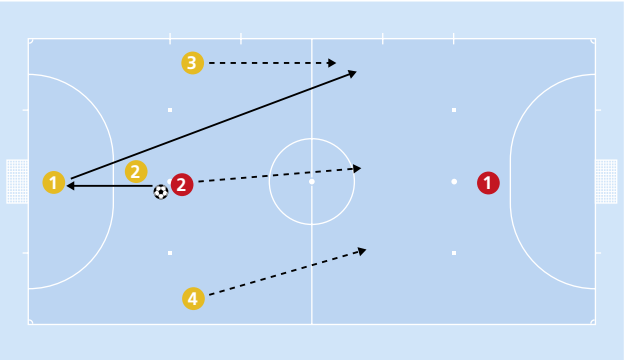
Objectif :
Sortie du gardien de but pour s'opposer à un attaquant.

Déroulement :
Plusieurs attaquants avec un ballon chacun partent à tour de rôle vers le but en conduite de balle avec le gardien comme seul obstacle.

Variantes :
- Obligation de dribbler le gardien
- Obligation de tirer sans dribbler le gardien
- Choix laissé à l'attaquant

Points importants de l'entraînement :
- Faire preuve de patience
- Regarder l'adversaire dans les yeux
- Faire mine d'attaquer l'attaquant pour le pousser à prendre une décision précipitée et non réfléchie

N° 2 : Sortie sur une contre-attaque de l'équipe adverse



Objectif :
Sortie sur une contre-attaque de l'équipe adverse.

Déroulement :
Un attaquant (rouge) avec le ballon tire au but. Le gardien relance rapidement sur l'un des deux joueurs jaunes qui partent en contre-attaque. L'autre gardien fait une sortie pour attaquer les joueurs jaunes qui mènent la contre-attaque. Il peut soit aller immédiatement au devant de ceux-ci pour intercepter la relance du gardien adverse ou arriver sur l'attaquant dès qu'il reçoit le ballon, soit attendre un peu pour permettre au joueur rouge de revenir en défense.

Variantes :
Fixer un temps limite pour terminer la contre-attaque.

Points importants de l'entraînement :
- Etre avancé par rapport à sa ligne
- Etre en position de sortie et prêt à jaillir, et non pas détendu et complètement redressé

7.2.2
Défense sur corner

Il s'agit de la position la plus efficace du gardien de but pour neutraliser un coup de pied de coin tiré par l'équipe adverse.

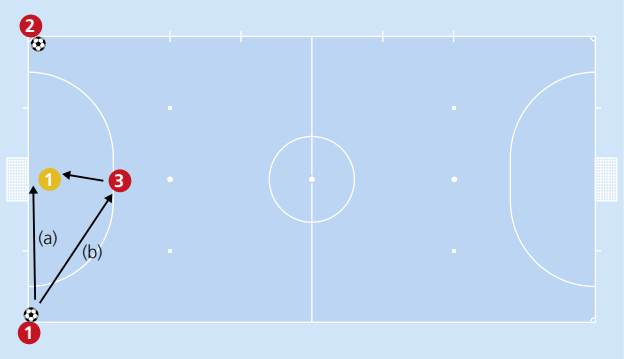
Exercices : Défense sur corner

N° 1 : Défense sur tir dans la surface

Objectif :
Entraînement à la défense sur tir dans la surface.

Déroulement :
Deux attaquants, situés chacun à un corner, tirent des coups de pied de coin à tour de rôle. Ils peuvent passer le ballon à un troisième attaquant situé dans la surface ou tirer directement au but. Le gardien doit se tenir prêt pour les deux possibilités.

Variantes :
- Jusqu'au dernier moment, le gardien ne sait pas lequel des deux attaquants va tirer le coup de pied de coin
- Avant que le coup de pied de coin ne soit tiré, le gardien est allongé par terre. Il se lève quand l'entraîneur dit quel attaquant doit tirer



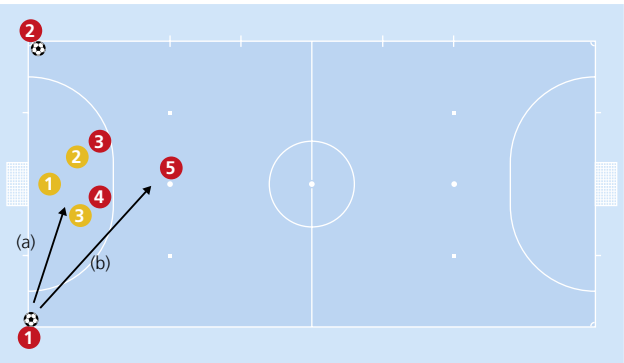
Points importants de l'entraînement :
- Sa position en contact avec le poteau ou légèrement séparé de celui-ci dépendra de la position de ses défenseurs
- Il doit être un peu courbé pour être en mesure de réagir

N° 2 : Entraînement au tir dans la surface et au tir de l'extérieur de la surface

Objectif :
Défense sur tir dans la surface et/ou sur tir de l'extérieur de la surface.

Déroulement :
Un attaquant avec un ballon à chaque corner. Deux attaquants à l'intérieur de la surface marqués par deux défenseurs. Un autre attaquant en retrait pour le tir de l'extérieur de la surface. Le joueur qui tire le coup de pied de coin choisit à qui il envoie le ballon, puis vient le tir dans la surface ou de l'extérieur de la surface, selon le cas.

Variantes :
- Une deuxième action peut être autorisée si le gardien repousse le ballon
- Accorder davantage de valeur à un but inscrit depuis l'intérieur de la surface ou depuis l'extérieur de la surface, selon ce que l'on souhaite privilégier



Points importants de l'entraînement :
Les mêmes que ceux de l'exercice précédent. En outre, le gardien doit repousser très fortement vers l'extérieur les tirs qu'il ne peut pas bloquer.

7.2.3
Défense sur coup franc

Il s'agit de la position la plus efficace du gardien de but pour neutraliser un coup franc tiré par l'équipe adverse.

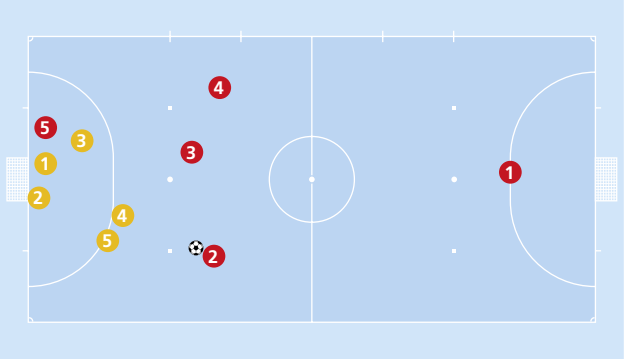
Exercices : Défense sur coup franc

N° 1 : Faute excentrée

Objectif :
Défense sur passe en profondeur dans la surface et sur tir de l'extérieur de la surface.

Déroulement :
Les attaquants se placent de la sorte : deux joueurs à l'extérieur de la surface et un au poteau que le gardien doit protéger. En marge des manœuvres des attaquants, le gardien de but doit, d'une part, empêcher la passe en profondeur d'arriver jusqu'à l'attaquant qui se trouve près de son poteau et, d'autre part, essayer d'arrêter tout tir effectué depuis l'extérieur de la surface.

Variantes :
Le défenseur le plus proche de l'attaquant qui se trouve près du poteau recule et vient se placer à côté de celui-ci, et le gardien sort pour fermer l'angle du tir de l'extérieur de la surface.



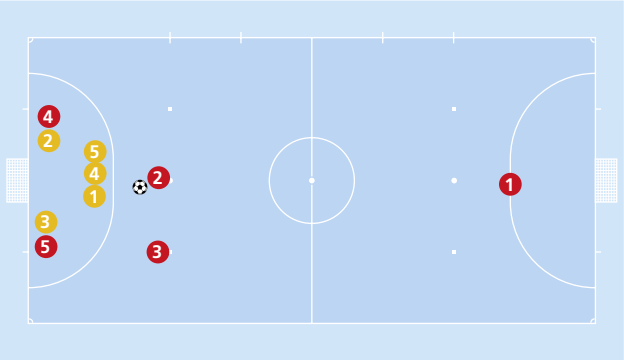
Points importants de l'entraînement :
- Le gardien de but doit constamment indiquer à ses joueurs où ils doivent se placer
- Il doit toujours protéger le poteau le plus éloigné du ballon et son mur se charger du poteau le plus proche du ballon
- Il ne doit pas fermer les yeux ni reculer sur les tirs

N° 2 : Faute dans l'axe

Objectif :
Défense sur tir dans l'axe du but.

Déroulement :
Le gardien fait partie du mur et ne s'occupe que de la frappe directe de l'attaquant qui tire le coup franc ou du tir dans l'axe de l'autre attaquant placé à la même hauteur du terrain que le ballon. Les défenseurs qui sont aux poteaux se chargent des autres attaquants. Le gardien ne doit pas se coucher mais avancer sur la frappe.

Variantes :
- L'attaquant qui se trouve à la même hauteur que le ballon vient bloquer le défenseur situé près de l'un des poteaux, et l'attaquant marqué jusque là par ce défenseur se dégage pour pouvoir tirer
- Pour parer à cette éventualité, le gardien doit utiliser la vision périphérique



Points importants de l'entraînement :
- Le gardien de but doit protéger les poteaux avec ses défenseurs et se placer dans le mur à un endroit qui lui permet de couvrir le centre de son but
- Il doit avancer sur la frappe pour réduire l'angle de tir
- Sa sortie doit être très rapide

7.3 Préparation physique

La préparation physique du gardien de but se divise en une partie principale, commune à tous les joueurs, et une partie spécifique rendue nécessaire par la particularité de ses entraînements.

Entraînement de la puissance

- Le gardien démarre allongé sur le ventre et doit s'élever vers l'avant pour attraper le ballon
- Le gardien démarre allongé et appuyé sur les mains et doit s'élever quand un ballon passe
- Le gardien démarre à genoux et appuyé sur la pointe des pieds et doit s'élever pour attraper un ballon en hauteur
- Le gardien démarre accroupi et doit sauter pour attraper des ballons de plus en plus hauts

Entraînement de l'agilité

- Avec deux tireurs situés chacun d'un côté du but. Tirer vers la base d'un poteau puis, lorsque le gardien est au sol, tirer un ballon en hauteur à l'autre poteau, et ainsi de suite
- Le gardien démarre allongé, les pieds contre un poteau et le regard dirigé vers la touche. Tirer un ballon à l'autre poteau, et ainsi de suite

Entraînement de la vitesse de réaction

- Le gardien a devant lui un défenseur sans cesse en mouvement, et un avant frappe le ballon dans sa direction
- Série de tirs rapides : 8 tireurs placés autour de la surface tirent à tour de rôle en laissant à peine le temps au gardien de réagir
- Le gardien a devant lui un tapis de sol, et un avant lui lance des balles de tennis de telle sorte qu'elles rebondissent sur ce tapis de sol pour changer de direction

5
3
12

8. Planning annuel

8.1 Planning d'une saison

En général, le planning d'une saison doit tenir compte de ce qui suit :

- Catégorie entraînée (âge)
- Niveau de la compétition, qui déterminera le nombre de matches et d'entraînements
- Niveau technique, tactique et physique des joueurs, ainsi que leur degré de motivation
- Conditions structurelles et matérielles
- Personnel disponible : deuxième entraîneur, préparateur physique, médecin, physiothérapeute, etc.
- Moyens économiques du club

Le modèle proposé ci-après s'applique à une équipe senior qui dispute un championnat national.

Le planning est subordonné à la compétition

On peut considérer 4 grandes périodes au cours d'une saison de futsal :

- Une période de préparation
- Une période de compétition
- Deux périodes de transition

8.1.1 Période de préparation

- Période fondamentale pour la préparation aussi bien individuelle que collective des joueurs et de l'équipe de sorte que leur condition physique soit adéquate
- Durée : 6 semaines

Cette période peut elle-même être subdivisée en 3 sous-périodes :

- Sous-période de base
- Sous-période spécifique
- Sous-période précompétitive

Sous-période de base

- Durée : 2 semaines
- Séances : 10 à 12 séances de 80 à 100 min
- Pas de matches

Planning d'une saison						
Périodes						
Préparation			Compétition 1	Transition	Compétition 2	Transition
Base	Spécifique	Précompétitive	Matches aller	Trêve	Matches retour	Trêve

Objectifs

a) Physique :

- Endurance
- Souplesse
- Force

b) Technique :

Fondamentaux techniques.

c) Tactique :

- Placement défensif
- Enchaînements tactiques de base

d) Psychologique :

Créer et fédérer un groupe.

e) Jeux

Divers et variés.

Sous-période spécifique

- Durée : 2 semaines
- Séances : maintien de la quantité (6 à 8 séances)
- 4 à 6 matches
- Augmentation de l'intensité

Objectifs

a) Physique :

- Endurance
- Force
- Vitesse
- Souplesse

b) Technique :

Répétitions nombreuses et variées (rythme).

c) Tactique :

- Tactique défensive
- Tactique offensive
- Balles arrêtées

d) Psychologique :

Mentalité de compétition (aborder cette notion à travers l'entraînement et les matches).

e) Matches (4 à 6) :

- Mise en place de l'équipe
- Réglages

Période de préparation		
Sous-période de base (2 semaines)	Sous-période spécifique (2 semaines)	Sous-période précompétitive (2 semaines)
Pas de matches Quantité : + + + Intensité : +	Matches : 4 à 6 Quantité : + + + Intensité : + +	Matches : 4 à 6 Quantité : + Intensité : + + +

Sous-période précompétitive

- Durée : 2 semaines
- Séances : baisse de la quantité (4 à 6 séances)
- 4 à 6 matches
- Augmentation de l'intensité

Objectifs

a) Physique :

- Endurance
- Vitesse
- Souplesse

b) Technico-tactique :

- Perfectionnement
- Stratégies

c) Psychologique :

Mentalité de compétition (aborder cette notion à travers l'entraînement et les matches).

d) Matches :

En fonction du rythme de la compétition.

8.1.2 Période de compétition

- Période pendant laquelle les joueurs devraient atteindre leur capacité de rendement optimale et essayer de la maintenir le plus longtemps possible
- Pendant cette phase, qui est source d'émotions, les joueurs sont soumis à la pression propre à la compétition
- Il convient d'alterner les semaines de forte intensité et de moyenne intensité pour permettre aux joueurs de récupérer
- La durée de cette période dépend du calendrier des compétitions

Objectifs

a) Physique :

Maintenir les qualités.

b) Technico-tactique :

Améliorer tout ce qui concerne le jeu.

8.1.3 Périodes de transition

- Ce sont les périodes pendant lesquelles le rendement diminue et les joueurs peuvent récupérer physiquement et psychiquement des efforts réalisés tout au long de la compétition
- Elles permettent également de préparer physiquement les joueurs qui sont restés blessés très longtemps ou qui étaient épuisés vers la fin de la compétition ou du championnat
- Sachant que 2 ou 3 semaines de repos absolu peuvent suffire pour faire diminuer le rendement de manière considérable, il est recommandé de prévoir un programme permettant aux joueurs de maintenir leur condition physique grâce à une activité physique progressive
- La durée de ces périodes dépend en grande partie du pays, ainsi que du niveau et du format de la compétition

8.2 Planning hebdomadaire

Le programme de la semaine, durant la période de compétition, doit être conçu et élaboré en tenant compte de ce qui suit :

- Match à disputer
- Match passé (éventuellement)
- Période de la saison
- Etat physique des joueurs
- Nécessité d'éviter une fatigue ou usure psychologique
- Nombre de séances

Par conséquent, il faut fixer des dominantes sur le plan physique en étroite liaison avec le technico-tactique, tout en maintenant le niveau de motivation (psychologique).

<table>
<tr><th colspan="6">Planning d'une saison</th></tr>
<tr><th colspan="3">Période de préparation (6 semaines)</th><th rowspan="2">Période de compétition 1 (matches aller)</th><th rowspan="2">Période de transition</th><th rowspan="2">Période de compétition 2 (matches retour)</th><th rowspan="2">Période de transition</th></tr>
<tr><th>Sous-période de base (2 semaines)</th><th>Sous-période spécifique (2 semaines)</th><th>Sous-période précompétitive (2 semaines)</th></tr>
<tr><td>Quantité : 10 à 12 séances (de 80 à 100 min)</td><td>Quantité : 6 à 8 séances (de 80 à 100 min)

Augmentation de l'intensité</td><td>Quantité : 4 à 6 séances (de 60 à 80 min)

Rythme et intensité</td><td>Alternance de séances de forte et moyenne intensité</td><td rowspan="2">Si trêve longue (+ de 4 semaines) : 10 a 12 jours de repos puis reprendre par la période spécifique</td><td rowspan="3">Idem période de compétition 1

Ajouter :

a) Amélioration des points faibles

b) Culture des points forts</td><td rowspan="3">Maintien</td></tr>
<tr><td>Physique
Endurance : +++
Force : ++
Souplesse : +++
Vitesse : +</td><td>Physique
Endurance : +++
Force : ++
Vitesse : ++</td><td>Physique
Endurance : +
Force : +
Vitesse : +++</td><td>Physique
Maintenir les qualités</td></tr>
<tr><td>Technico-tactique
Révision des fondamentaux techniques et des enchaînements</td><td>Technico-tactique
Répétitions nombreuses et variées</td><td>Technico-tactique
Perfectionnement stratégie</td><td>Technico-tactique
Améliorer tout ce qui concerne le jeu</td><td rowspan="2">Si trêve courte : reprendre par la période compétitive</td></tr>
<tr><td>Jeux</td><td>Matches (4 à 6)</td><td>Matches (4 à 6)</td><td>Matches</td></tr>
</table>

Glossaire de futsal

Armé de la jambe
Geste qui consiste à lever la jambe en arrière avant de faire une passe ou de frapper le ballon.

Attaque de position ou placée
Attaque menée face à une défense organisée.

Attaque rapide
Attaque effectuée directement sur la relance du gardien de but ou après avoir pris le ballon à l'attaquant adverse. La défense adverse est alors généralement désorganisée.

Avantage ou supériorité numérique
Disposer d'un plus grand nombre de joueurs lors d'une action déterminée ou à un moment donné.

Avantage de position
Jouir d'une meilleure position ou avoir une meilleure organisation que l'adversaire lors d'une action déterminée ou dans un espace particulier.

Basculement
Action réalisée par le joueur situé sur l'autre aile que celle où se trouve le ballon pour apporter de l'équilibre à son équipe. Il peut s'agir d'une action offensive ou d'une action défensive.

Champ de vision
Il s'agit de tout ce que l'on est en mesure de voir. Le champ de vision est conditionné par la position ou l'orientation du corps et se compose de la vision centrale et de la vision périphérique.

Conquérir le ballon
Récupérer le ballon.

Contrôle du ballon
Gestion de la possession du ballon en fonction de certains critères stratégiques (faire courir l'équipe adverse, l'inquiéter, laisser le temps s'écouler sans prendre de risques, etc.).

Contrôle du jeu
Gestion du rythme, de la vitesse et du timing de tous les aspects qui influent sur le match.

Coordination entre l'œil et le pied
Coordination entre la vitesse, la distance et la direction d'un coéquipier sans ballon et la puissance et la direction données au ballon pour qu'il lui parvienne dans les meilleures conditions.

Couloirs latéraux
Parties du terrain les plus proches des lignes de touche.

Couverture
Aide échelonnée que l'on apporte à un coéquipier susceptible de se faire déborder par l'adversaire.

Défense active
Défense avec pressing sur le porteur du ballon qui provoque une erreur de l'adversaire.

Défense fermée
Défense très organisée sur le tiers du terrain.

Défense passive
Défense sans pressing qui attend une erreur de l'adversaire.

Démarquage d'appui
Mouvement sans ballon effectué pour venir soutenir un coéquipier qui a le ballon.

Démarquage de rupture
Mouvement sans ballon destiné à créer un espace libre pour un coéquipier.

Faire écran
Marquer l'attaquant sans lui faire obstacle, pratiquement en l'accompagnant.

Faire un pointu
Frapper le ballon avec la pointe du pied.

Feinte
Geste destiné à tromper l'adversaire qui consiste à faire semblant d'aller d'un côté et à changer de direction.

Fréquence de tir
Nombre de répétitions de tirs que l'on effectue pendant un laps de temps déterminé.

Ligne de passe
Les lignes de passe sont toutes les possibilités réelles de passe qui se présentent au cours du jeu, qu'elles se concrétisent ou non.

Lignes défensives
Il s'agit de lignes imaginaires qui sont représentées par chacun des défenseurs. Ainsi, si deux défenseurs sont placés à la même hauteur du terrain, ils occupent une même ligne défensive. La première ligne défensive est constituée par le défenseur qui joue le plus haut, et ainsi de suite jusqu'à la dernière ligne défensive, qui est le gardien de but.

Lire le jeu
Interpréter, d'un point de vue tactique, ce qui se passe sur le terrain (placement et mouvements aussi bien des adversaires que de ses coéquipiers) pour prendre la décision la plus appropriée.

Mouvements synchronisés
Ils consistent à réaliser au moins deux mouvements simultanés ayant un objectif commun.

Orienter son corps
Placer le corps de façon à obtenir le meilleur résultat pour l'objectif visé (protéger le ballon, faire une passe, tirer, etc.).

Passeur
Joueur dont la spécialité est de faire des passes.

Permutation
Echange de positions entre deux joueurs.

Précision de la passe
Degré de réussite de la passe.

Premier poteau
Poteau le plus proche de l'endroit où se trouve le ballon.

Ratisser le ballon
Geste effectué avec la plante du pied.

Rendre automatique un geste technique ou un mouvement
On dit qu'un geste ou un mouvement est automatique lorsque sa réalisation n'exige aucune réflexion préalable et qu'il est effectué de façon spontanée.

Repli
Fait de revenir dans sa moitié de terrain lorsqu'on perd le ballon.

Schéma du système de jeu
Schéma du positionnement de départ du système de jeu choisi.

Second ou deuxième poteau
Poteau le plus éloigné de l'endroit où se trouve le ballon.

Temporiser
Fait de retarder l'attaque.

Terrain
Aire de jeu. On parle généralement du « tiers du terrain » jusqu'à 14 m plus ou moins de son propre but, de la « moitié du terrain » jusqu'à la ligne médiane et des « trois-quarts » du terrain jusqu'à 30 m plus ou moins de son propre but.

Vision centrale
Partie de la vision où se concentre l'attention. Elle est généralement nette et non gênée.

Vision périphérique
Partie extérieure de la vision. En général, elle n'est pas nette, et elle est parfois quasiment intuitive.

Vitesse d'exécution
Vitesse de l'armé de la jambe ou de toute autre partie du corps nécessaire pour la réalisation d'un geste technique.