

Formation continue Futsal 04.12.24

Intervenant : Jérôme Karlen

A) Introduction théorique

Sport d'origine brésilienne et uruguayenne, inventé vers 1930, sport sous l'égide de la FIFA. Gros développement à partir des années 2000. On trouve actuellement 121 associations nationales de futsal. En Suisse : 3 divisions chez les hommes (1^{ère} division à 10 équipes), 1 division chez les femmes de 20 équipes. Pas de championnat junior, mais plutôt des tournois durant l'hiver. Le meilleur club en Suisse se situe à Berne avec un statut quasi professionnel. Le futsal n'est pas encore reconnu J+S. Sport en pleine croissance avec actuellement plus de 3000 licenciés dans notre pays. Actuellement, la Suisse est 40^{ème} au niveau du classement UEFA. A l'ASF, on souhaite utiliser le futsal comme outil de formation technique, tactique, mental et de condition physique.

Principales règles :

- Ballon de taille 4 qui ne rebondit pas
- 5 contre 5 (1 gardien + 4 joueurs de champ)
- 2 mi-temps de 20 minutes
- Pas de hors-jeu
- Touches se font au pied
- Relance du gardien avec les mains
- Règle de 4 secondes pour remettre en jeu lorsque le ballon sort
- 1 temps mort par mi-temps
- Fautes : 5 autorisées par mi-temps puis penalty à chaque faute supplémentaire
- Penalty à 10m dans ce cas sinon penalty à 6m pour les fautes dans la surface de réparation
- Remplacements illimités
- Le gardien ne peut toucher qu'une seule fois le ballon par action
- Se joue sur un terrain de handball (40m x 20m environ)
- Pas de tacle glissé lorsque le ballon est en possession de l'adversaire

Habiletés techniques très proche du football normal. On utilise beaucoup la semelle pour le contrôle au futsal. Le jeu de tête est très limité. Le système de jeu le plus utilisé est le 1 : 3 : 1 ou le 1 : 2 : 2 ou le 1 : 4 : 0.

B) Partie pratique

Mise en route

- 1 ballon chacun, conduite de balle libre dans la salle.
- Idem avec conduite uniquement de la semelle
- Course aux commandements : 1 sifflet = s'asseoir sur la balle, 2 sifflets = déplacement gauche-droite, 3 sifflets = faire 3 tours autour de 3 personnes différentes

Passe et va

Faire un cercle avec 5 pastilles avec des joueurs à chaque pastille. Toujours amener la balle (conduite de balle et passe à la fin) en laissant une pastille d'écart sur sa gauche. Commencer avec un ballon. Introduire plusieurs ballons pour finir à 5 ballons (selon le niveau des élèves).

Même exercice, mais faire tout de suite la passe après le contrôle puis se déplacer à la pastille. Possibilité de changer de sens. Introduire progressivement plus de ballons selon le niveau.

2 joueurs d'un côté, 1 ou 2 joueurs en face. Conduite de balle + passe et contrôle de la semelle pour le joueur en face. Commencer par des passes courtes puis allonger la longueur des passes. Variantes : passes directes sans contrôle ou faire un 1-2 avec le joueur qui arrive.

Travail contrôle et passes

Mettre 2 assiettes distantes d'environ 2m avec un joueur au milieu. Pareil en face à environ 10m de distance avec un autre joueur. Passe entre les deux assiettes, contrôle orienté vers l'extérieur avec la semelle puis passe entre les 2 assiettes en face, etc. En fonction du niveau : jouer sur l'écart entre les assiettes ou la distance de la passe. Possibilité de mettre des points lorsque l'adversaire fait une faute (petits matchs).

Formes de jeu

Faire un terrain avec 2 piquets de chaque côté. Mettre un joueur entre les piquets de chaque côté. Jeu 2 contre 2 ou 3 contre 3. Pour marquer = passe réceptionnée par le joueur entre les piquets d'en face. Possibilité de mettre plusieurs joueurs entre les piquets pour augmenter le nombre de points.

Tirs

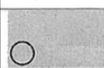
Exercices de tirs avec des cibles (dessins à la craie sur le côté gris d'un gros tapis). Mettre une ligne à ne pas dépasser pour déclencher la frappe. Techniquement, on trouve 3 types de frappes :

- Plat du pied
- Coup du pied
- Pointu

Possibilité de travail réflexif à l'aide d'une fiche de travail :

Futsal	Nom + Prénom :
Exercice shoot	Objectifs : En autonomie, l'élève se documente à l'aide d'une vidéo et expérimente différentes TE de shoots (plat du pied, coup du pied, pointu) sur différentes cibles. Il analyse les avantages et désavantages de ces TE selon la cible.

Consigne : En te basant sur la vidéo présentée à l'écran, expérimente les différentes techniques de shoot sur les 2 cibles. Complète le tableau ci-dessous par le nombre de réussite (2 shoots par technique par cible).

	Plat du pied	Coup du pied	Pointu
	/ 2	/ 2	/ 2
	/ 2	/ 2	/ 2
Totaux :	/ 4	/ 4	/ 4

Consigne : Suite à la séance de shoots, base-toi sur tes ressentis et les scores afin de compléter le tableau ci-dessous selon tes appréciations.
(++) très efficace / (+) efficace / (-) peu efficace / (-) pas vraiment efficace

(++, +, -, -)	Plat du pied	Coup du pied	Pointu
Précision			
Puissance			

Consigne : Fais-en de même concernant la difficulté technique.

(++) très facile / (+) facile / (-) plutôt difficile / (-) difficile

(++, +, -, -)			

Consignes : Donne un avantage et un désavantage par technique de shoot :

Plat du pied :

Coup du pied :

Pointu :

