

## QU'EST-CE QUE C'EST?

Petit cousin du soccer, le futsal nécessite **peu d'infrastructures**, requiert **peu de joueurs** (5) et interdit les **contacts physiques**. Il a été déménagé à l'intérieur des gymnases en 1930 à cause de fortes pluies à la Coupe du monde de soccer. Ses règles s'inspirent du soccer, du basketball (nombre de joueurs, fautes collectives) et du handball (dimension du terrain). Des joueurs comme Pelé, Zico, Romario, Ronaldo et Ronaldinho expliquent leur réussite au plus haut niveau et leur grande qualité technique par la pratique du futsal pendant leur enfance.

## MATÉRIEL



1 ballon de futsal par joueur



1 dossard par joueur (ou chandail de même teinte)



Des cibles (buts)



Des cônes

## POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Prévoir **suffisamment de matériel** pour que tous puissent toucher au ballon.



Remplacer les buts par **1 ballon sur 1 cône** pour forcer les tirs précis.



Passer et tirer avec l'**intérieur du pied** pour garder le ballon au sol (éviter les accidents au visage).



Utiliser des **cibles** dans les buts plutôt que des gardiens (surtout si vous avez de petits terrains).

## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo

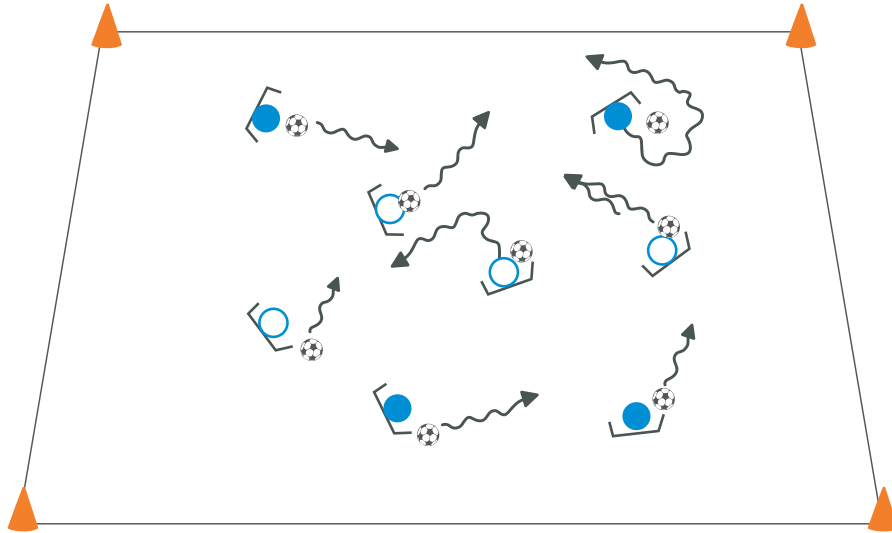


Les activités proposées peuvent être réalisées **à l'extérieur** sans aucun problème. Toutefois, garder en tête l'esprit du futsal (garder le ballon au sol : miser sur la conduite du ballon, la passe avec l'intérieur du pied et l'arrêt avec la semelle). Éviter les grands buts, les bottés hauts et les passes avec le bout du pied.

MATÉRIEL: 1  par joueur et 4 

**OBJECTIF :** Conduire et dribler le ballon en déplacement malgré les obstacles (autres joueurs).

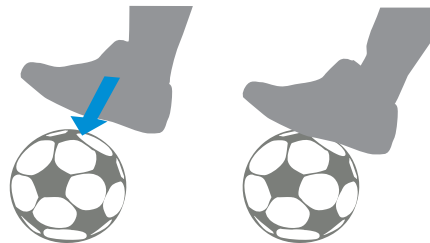
Conduire le ballon à l'intérieur du carré en levant la tête. Au signal, se déplacer le plus rapidement possible avec son ballon sur une **ligne** (ou autre repère dessiné au sol) **de la couleur annoncée** pour **arrêter le ballon avec la semelle**. Éviter tout contact avec les autres joueurs.



**VARIANTES:**

- Ajouter des **obstacles** à contourner (déplacement plus difficile).
- Rétrécir le **terrain de jeu** (contrôle plus difficile).
- Intégrer des joueurs sans ballon qui essaient de prendre celui des joueurs dans le carré (**défenseurs**).

**BLOCAGE AVEC LA SEMELLE.** Arrêter le ballon de la semelle en appliquant une pression du pied sur le ballon. Ne pas marcher sur le ballon ou mettre trop de poids pour éviter les blessures au genou.



**CONDUITE DE L'INTÉRIEUR DU PIED.** Garder le ballon près de soi entre les jambes. Diriger le ballon devant soi avec de légères touches sur le ballon. Utiliser les 2 pieds et prendre soin de lever la tête pour voir loin devant.



## ÉCHAUFFEMENT

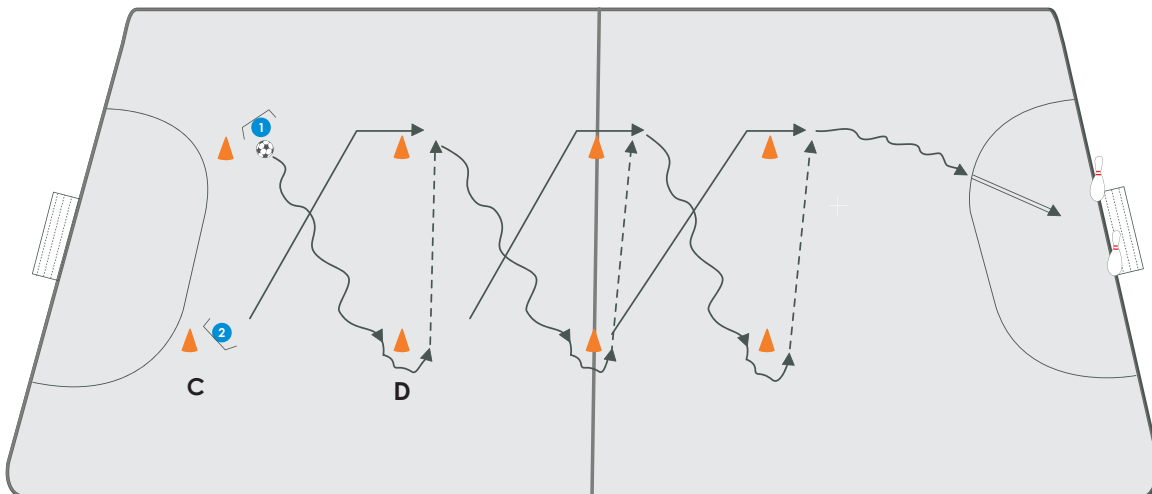
### LE PARCOURS



**MATÉRIEL:** 1 par duo, 8 et 2 par terrain

**OBJECTIFS:** Conduire le ballon. Passer à un partenaire en mouvement. Botter le ballon sur une cible.

En **duo**, progresser dans le parcours avec son partenaire. Le **joueur (1)** débute avec le ballon. Il le conduit, contourne le cône D, puis le passe au **joueur (2)** qui est allé contourner le cône de son côté. Le joueur (2) conduit le ballon à son tour au prochain cône pendant que le joueur (1) passe au centre pour se rendre au prochain cône de l'autre côté, et ainsi de suite. Le joueur (2) termine avec le ballon et peut tenter un tir sur la quille.



Essayer le plus possible de **lever les yeux** lors de la conduite de ballon pour avoir une vue d'ensemble sur le terrain.

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

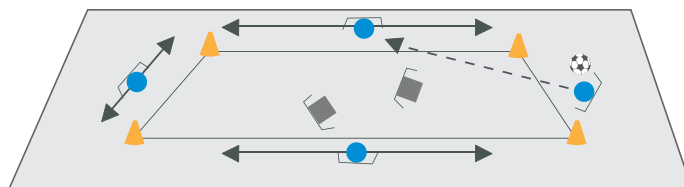
### LE TAUREAU



**MATÉRIEL:** 1 et 4 par équipe

**OBJECTIFS:** Passer à un joueur libre ou démarqué. Contrôler et passer le ballon.

Former des équipes de **5 à 7 joueurs**: **4 attaquants** entre les cônes placés en carré se passent le ballon. Placer **1 ou 2 défenseurs** au centre qui tentent de l'intercepter. Les attaquants peuvent se déplacer **latéralement** entre leurs cônes. Dès qu'un attaquant perd le ballon (**sortie de terrain** ou **récupération** du défenseur), il prend la place du défenseur.



#### VARIANTES:

- Permettre aux attaquants de **se déplacer**.
- Ajouter 1 **défenseur** (jouer avec 4 attaquants contre 3 défenseurs).

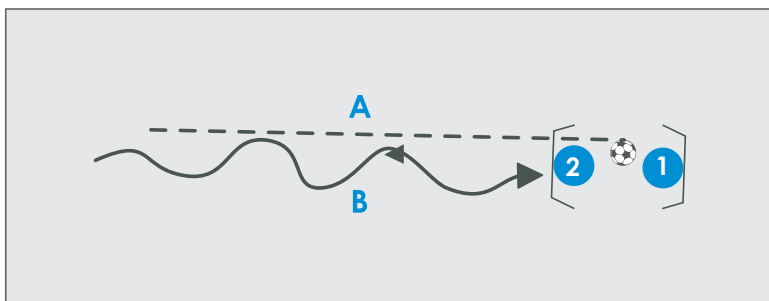



Utiliser l'**intérieur du pied** pour mieux contrôler le ballon et le garder au sol. À L'ATTAQUE, **contrôler** et **passer** le ballon à un joueur accessible et démarqué. Pour déjouer un adversaire, feinter avec son corps (**crochet** ou **passement de jambes**). EN DÉFENSIVE, **se déplacer rapidement** pour reprendre un ballon ou pour l'intercepter.

MATÉRIEL: 1  par duo et des 

**OBJECTIFS :** Se déplacer rapidement pour reprendre un ballon libre. Faire des passes précises entre les jambes.

Délimiter un **terrain de jeu** à l'aide de cônes. (A) En **duo**, face à face, le joueur **1** passe le ballon entre les jambes écartées du joueur **2**. Dès que le ballon franchit ses jambes, le joueur **2** pivote et court pour rattraper le ballon et l'arrêter avec la semelle avant qu'il sorte du terrain. (B) Le joueur **2** conduit le ballon vers le joueur **1** pour faire, à son tour, une passe entre les jambes, et ainsi de suite.

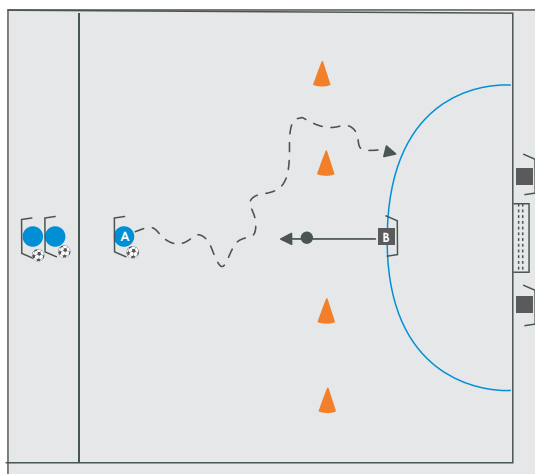


 Bien doser la **puissance des passes** et utiliser l'**intérieur du pied** pour que le ballon soit récupérable par le joueur sans ballon (passe ni trop molle ni trop forte).

MATÉRIEL: 1 , 1 cible et 4  par équipe

**OBJECTIF :** Réussir à éliminer son adversaire (duel) pour effectuer une frappe au but.

Former des équipes de **5 à 6 joueurs** divisées en 2 et placer **2 portes** (4 cônes). Le **défenseur (B)** remet le ballon à l'**attaquant (A)**. Dès la réception du ballon, (A) le conduit et tente de passer dans 1 des 2 portes. Si le joueur (A) passe par 1 porte, il marque **1 point** et peut tirer sur la cible choisie pour marquer 1 point supplémentaire. Dès que l'attaquant passe par 1 porte, le défenseur ne peut plus intervenir. Le prochain défenseur reprend le ballon pour le donner à l'attaquant suivant, puis (A) et (B) changent de rôle.



**VARIANTE :**

- Jouer en formule **2 contre 1** (2 attaquants et 1 défenseur). Les portes deviennent des buts entre lesquelles les attaquants doivent arrêter le ballon avec la semelle pour marquer.

 **À L'OFFENSIVE :** Conduire le ballon avec l'**intérieur du pied**. Utiliser le **crochet** et le **passement de jambes** pour feinter le défenseur. **EN DÉFENSIVE :** Ne pas rester **entre les 2 portes** et être à **1 ou 2 enjambées** devant l'attaquant, dos aux portes.

## SITUATION DE JEU MODIFIÉE

### LE RELAI DE QUILLES



**MATÉRIEL :** 1 , des cibles et 4  par équipe

**OBJECTIF :** Réussir à éliminer son adversaire (duel) pour effectuer un tir sur la cible.

Former **4 équipes** de **5 à 7 joueurs**. Placer ces équipes en colonne l'une à côté de l'autre d'un côté du terrain. De l'autre côté, il y a **3 ou 4 cibles** au sol par équipe (quille, ballon sur cône, etc.). Au signal, les 2 premiers de chaque équipe se font des passes pour progresser jusqu'à une ligne de tir à 3 m des cibles. Après le tir (à conseiller de l'intérieur du pied), le joueur qui n'a pas tiré récupère le ballon et donne le relai (ballon) à la course. La première équipe à faire tomber toutes les cibles remporte la manche.

## SITUATION DE JEU MODIFIÉE

### LE MÉNAGE



**MATÉRIEL :** 1 , et des 

**OBJECTIF :** Récupérer les ballons dans son terrain pour les relancer (avec les pieds) dans le terrain adverse.

Former **2 grandes équipes** chacune dans son terrain, séparées par une ligne centrale. Répandre plusieurs ballons au sol, répartis dans les 2 zones. Au signal, les joueurs passent les ballons libres dans leur propre terrain avec l'intérieur du pied vers un espace libre dans le terrain adverse. Les joueurs peuvent conduire le ballon près de la ligne médiane avant de le passer. Après un certain temps, l'équipe qui a le moins de ballons dans son terrain remporte la manche. Faire plusieurs manches.

**VARIANTES :**

- Avec les mains seulement, **rouler** le ballon au sol (préparer les gardiens à remettre le ballon).
- Passer le ballon avec **1 pied** seulement (seulement le droit, seulement le gauche).
- Obliger la **conduite du ballon** avant de passer.

## SITUATION DE JEU MODIFIÉE

### LE 3 CONTRE 3

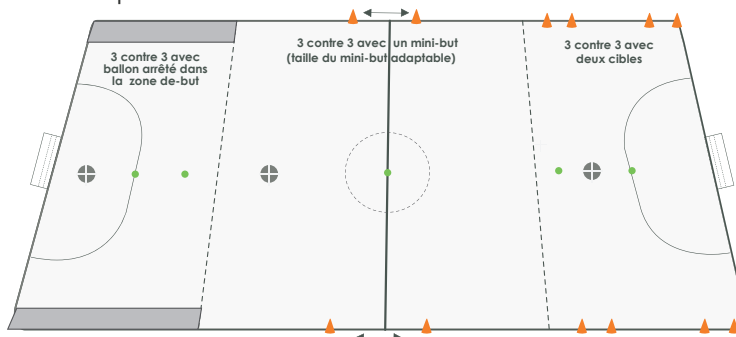



**MATÉRIEL :** 1   par joueur, 1 , des  et 2 cibles par terrain

**OBJECTIF :** Travailler en équipe pour réussir à tirer sur la cible et marquer 1 point.

Organiser des parties en **3 contre 3**. Miser sur les passes et la conduite du ballon, peu importe l'option choisie :

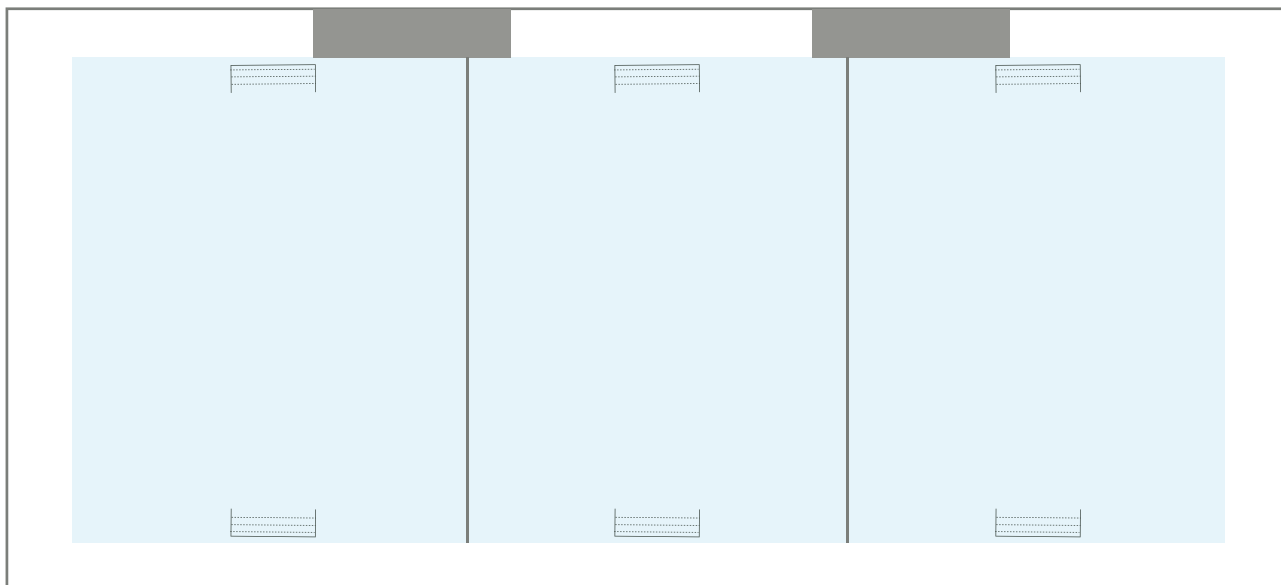
- **Arrêter le ballon** dans la zone de but (identifiée avec des cônes).
- Faire passer le ballon dans le **minibut** ou sur le **banc couché sur le côté**.
- Faire tomber **1 des 2 cibles** placées à l'extrémité du terrain.



**MATÉRIEL :** 1  et 2 cibles par terrain et 1  par joueur

**OBJECTIF :** Travailler en équipe pour réussir à tirer au but et marquer 1 point.

Former des équipes de **4 à 5 joueurs**. Faire s'affronter **2 équipes** sur un **demi-terrain**. Placer 1 équipe complète à l'attaque en fond de terrain avec le ballon et **1 seul défenseur à 3 m** devant. Ce dernier commence à se déplacer après la première passe de l'adversaire. À l'attaque, faire au minimum **3 passes** avant de tirer sur la cible (but). L'essai se termine lorsque le **ballon sort du terrain**, qu'il est **intercepté** ou qu'un **tir au but est effectué** (réussi ou non). L'équipe à l'attaque se replace en fond de terrain et on ajoute 1 défenseur. Continuer ainsi jusqu'à ce que les 2 équipes soient complètes, puis échanger les rôles.



**VARIANTES :**

- Possibilité d'avoir **1 gardien** pour protéger le but si désiré (stratégie de l'équipe à l'attaque).
- **4 CONTRE 4**. Faire un dernier essai avec tous les joueurs. Si l'équipe à l'attaque perd la possession du ballon, 1 **attaquant** sort du jeu (surnombre offensif) et l'équipe adverse essaie de marquer 1 point.



Pour plus de détails sur les ligues de **futsal** et de **soccer intérieur** de votre région, consulter le site du RSEQ.

**RSEQ.CA**

