Gestes techniques : Futsal

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique individuelle, la vivacité, la stratégie collective et la gestion rapide des phases de jeu en espace réduit.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer le corps et l'esprit aux efforts spécifiques du futsal.

1. Mobilisation chevilles, genoux, hanches.
2. Étirements dynamiques : pas chassés, courses fractionnées.
3. Rondes de passes sur terrain réduit, activation des appuis.

Contrôle du matériel

Vérification chaussures, ballon, protections.

1. Chaussures indoor à semelle lisse et amortissante.
2. Ballon spécifique futsal, taille et pression adaptées.
3. Tenue légère, protèges-tibias recommandés.

Technique individuelle

Maîtrise du ballon et conduite

Gérer le ballon sur surface réduite et en mouvement.

1. Conduite balle proche du pied et corps entre le ballon et l'adversaire.
2. Utilisation de la semelle pour contrôler, dribbler, orienter.
3. Variations d'accélération, changements de pied.

Passe courte et appui

Faire circuler vite et efficacement.

1. Passe appuyée, souvent à ras de terre.
2. Jeu à une/deux touches, recherches d'appui/remise.
3. Communiquer avant de recevoir/passer.

Finition rapide

Armer le tir sans contrôle superflu.

1. Frappe en mouvement, petite orientation puis tir.
2. Viser bas ou contourner le gardien.
3. Réagir vite sur les ballons repoussés.

Tactique et déplacements

Jeu en triangle

Créer des décalages par mobilité constante.

1. Déplacements permanents des partenaires.
2. Soutien, appui-remise, dédoublement sur les ailes.
3. Changer de position dès la passe effectuée.

Transitions rapides

Réagir vite attaque/défense, défense/attaque.

1. Repli défensif immédiat dès perte de balle.
2. Projections offensives à chaque récupération.
3. Lecture du jeu pour anticiper et couper les trajectoires.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.