



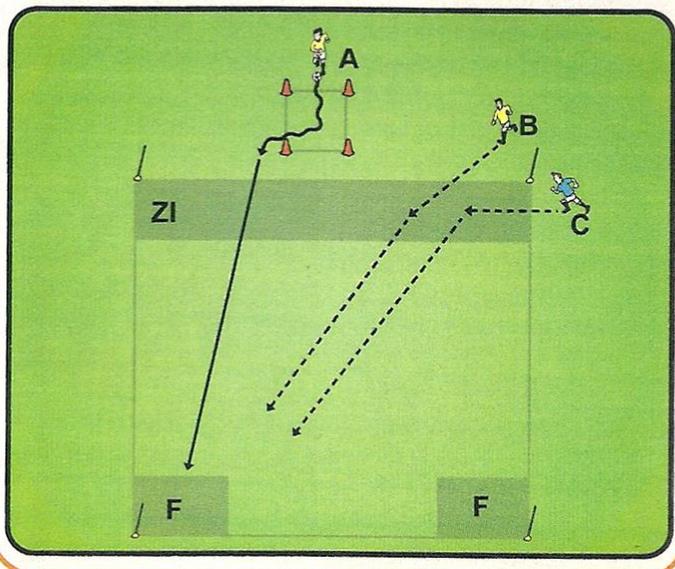
A VOS CARNETS

Travailler le corps obstacle en situation défensive

La protection du ballon est une qualité essentielle à acquérir par le joueur. Elle met en jeu les paramètres athlétiques, techniques, de coordination et de prise d'info. Voici un exercice très simple à mettre en place, à utiliser dans toutes les catégories et qui est destiné non pas l'attaquant (traditionnellement concerné par le corps obstacle, la protection de balle) mais le défenseur. Un exercice ludique à aborder sous forme d'apprentissage chez les plus petits, ou sous forme de rappel chez les plus grands.

Règles : dans un espace de jeu de 25x30 mètres dont deux zones de 5x5 mètres. Le joueur **A** conduit le ballon en passant par le carré. Au même moment, **B** et **C** sont en mouvement dans la zone intermédiaire (**ZI**). Puis **A** choisit de sortir par la droite ou la gauche du carré. A ce moment-là, **B** et **C** peuvent courir en direction d'une des deux zones **F**. La passe est effectuée dans la zone du côté du crochet du joueur **A**. Le joueur **B** ne pourra se saisir du ballon qu'une fois arrivé dans la zone **F**. L'objectif pour le joueur **C** est de mettre son corps en opposition à la course du joueur **B**. Il tente ensuite de récupérer le ballon et de le redonner à **A**. Le joueur **B**, lui, doit maîtriser le ballon dans la zone **F**, auquel cas la séquence s'arrête.

Critères de réalisation pour le joueur C : position de trois quarts afin de prendre l'information, d'être face au jeu, de pouvoir démarrer plus rapidement. Etre à bonne distance de jeu : ni trop près pour ne pas être en retard lors de l'appel en profondeur, ni trop loin sous peine d'être en retard si l'attaquant décroche.



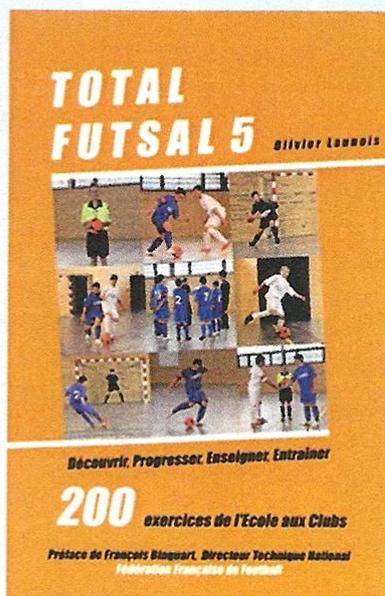
Foot d'animation : le match du samedi "en fin de séance" ?

Voici un exemple qui devrait inspirer bon nombre de nos clubs amateurs. Dans plusieurs pays européens, notamment en Suisse, aux Pays-Bas et en Allemagne, de plus en plus de clubs choisissent de réduire d'une unité le



nombre de séances hebdomadaires en école de foot, passant de 3 à 2 séances ou de 2 à 1, et ce, pour limiter toute "usure" du jeune footballeur et éviter que la pratique de son sport favori ne nuise à son rendement scolaire. Pour pallier à ce "déficit" d'entraînement, les clubs ont décidé d'inclure le match du samedi dans le cadre d'une séance. Aussi, plutôt que de donner rendez-vous aux enfants une heure avant la rencontre, l'éducateur les convoque deux heures avant le coup d'envoi (midi, par exemple, pour un match à 14h). S'en suit une séance normale (à forte dominante technique) où deux ateliers de 15/20 minutes seront proposés aux joueurs, avant d'enchaîner avec le match, le tout correspondant à une activité d'une heure trente, soit le temps d'une séance. Exit, donc, l'échauffement pour lequel on ne sait pas toujours que faire... Un bon moyen par ailleurs de relativiser la compétition, de prendre du plaisir et de s'amuser le week-end, quel que soit son temps de jeu ou le résultat du match... ■

À LIRE "Total Futsal 5"



Pas moins de 200 exercices pratiques ainsi que de nombreuses illustrations pour cet ouvrage de 184 pages dédié au futsal et préfacé par François Blaquart, le Directeur Technique National. Que vous soyez pratiquant, arbitre, enseignant, éducateur ou entraîneur, ce livre signé Olivier Launois (webmaster du site www.futsal5.fr) propose de parfaire vos connaissances sur l'activité futsal. A commander sur : www.futsal5.fr ■