

Futsal

LA PRATIQUE EN MODE
ACCELERÉ



Futsal

LA PRATIQUE EN MODE
ACCELERÉ

PUBLIC CIBLE
Adolescents
et seniors

PÉRIMÈTRE

Variante du football qui se joue à 5 joueurs (4 joueurs de champ et un gardien de but) sur un terrain de 20 mètres de largeur et 40 mètres de longueur (terrain de handball) avec un ballon spécifique lesté qui rebondit peu.

CARACTÉRISTIQUES

Jeu offensif, technique, intensif, sans contact

RÈGLES DE BASE

- Durée préconisée : 2 périodes de 25 minutes (2x20mn ou 20 minutes en arrêtant le chronomètre à chaque arrêt de jeu)
- Touches au pied (adversaire à 5 mètres et 4 secondes pour jouer).
- Les joueurs ont 4 secondes pour faire toutes les remises en jeu (touches, coup francs, corners)
- Tacles, blocs et charges interdits
- Pas de hors-jeu. 5 remplaçants maximum par équipe.
- Toutes les fautes commises entraînant un coup franc direct sont cumulées. À partir de la 6^{ème} faute par période, l'équipe bénéficie d'un coup de pied de pénalité à 10m.
- Gardien de but : le ballon est relancé à la main depuis la surface de réparation. Une fois dans ses mains, le gardien bénéficie de 4 secondes pour jouer le ballon
- Prise de balle à la main interdite sur passe délibérée d'un partenaire
- Interdit de retoucher dans son camp, le ballon donné par un coéquipier, si celui-ci n'a pas été touché par un adversaire.

Précédant

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Protège-tibia obligatoire
- Chasubles pour remplaçants
- Ballon spécifique futsal taille 4
- Compteur pour faute ou cônes
- Terrain : intérieur (gymnase) ou terrain de futsal extérieur

40 m

DÉCOUVREZ LA PRATIQUE EN VIDÉO

<https://youtu.be/LjwYjQM2iK>

Suivant

