



**DISTRICT DE LA  
CÔTE D'AZUR**

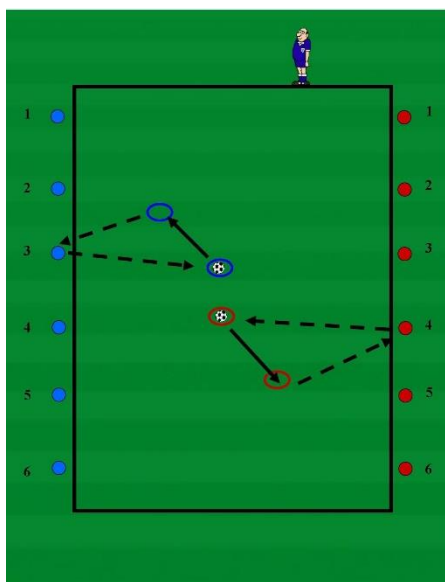
LIGUE DE LA MÉDITERRANÉE

**FUTSAL**

**EXERCICES ET JEUX**

# ÉTAPE 1

## LE BERET



2 équipes de 6 joueurs avec 1 ballon par équipe.  
Chaque équipe numérotée de 1 à 6.

Les élèves de chaque équipe sont disposés de chaque côté du terrain.

A l'appel de son numéro, le joueur doit récupérer le ballon et de l'immobiliser dans la zone délimitée par un cerceau.

MATERIEL : 4 cerceaux, 2 ballons, 20 coupelles

## LE JEU DU MASSACRE



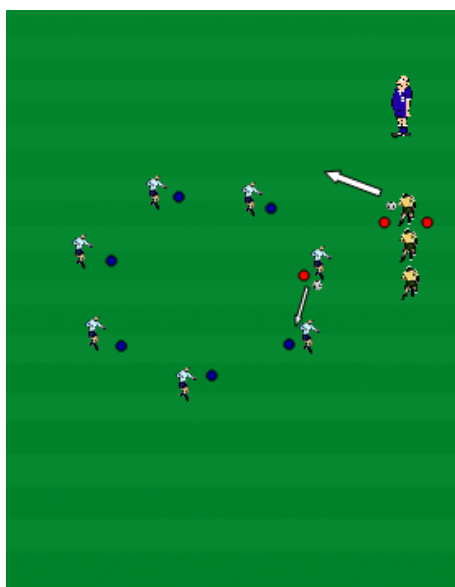
A une distance de 5m (variable selon l'âge) les joueurs doivent faire tomber la quille à l'aide de 5 tirs chacun. Faire des groupes de 2 ou 3 enfants.

On comptabilise le nombre de fois que la quille a été renversée par les joueurs.

S'il n'y a pas de mur derrière les quilles, vous pouvez aussi placer un enfant derrière les quilles pour renvoyer le ballon.

MATERIEL : 1 ballon et une quille par groupe de 2 ou 3 enfants.

# L'HORLOGE



2 équipes avec le même nombre de joueurs. La première équipe forme un **cercle de 8m de diamètre**.

Le ballon doit réaliser le plus de tour possible à l'aide de passes.

Chaque tour complet comptera pour 1 heure. La deuxième équipe évolue à l'extérieur du cercle. Sous forme de relais, les joueurs doivent courir le plus rapidement possible autour du cercle avec un ballon.

Dés que tous les joueurs de cette deuxième équipe sont passés, on arrête de compter le nombre « d'heures » réalisé par la première équipe.

On inverse alors les rôles des 2 équipes. Celle qui a

réalisé le plus grand nombre « d'heures » gagne.

Précision : à la main, puis au pied.

MATERIEL : 1 coupelle par enfant qui forme le cercle. 2 plots pour délimiter le départ du relais. 2 ballons.

# LE VA ET VIENT

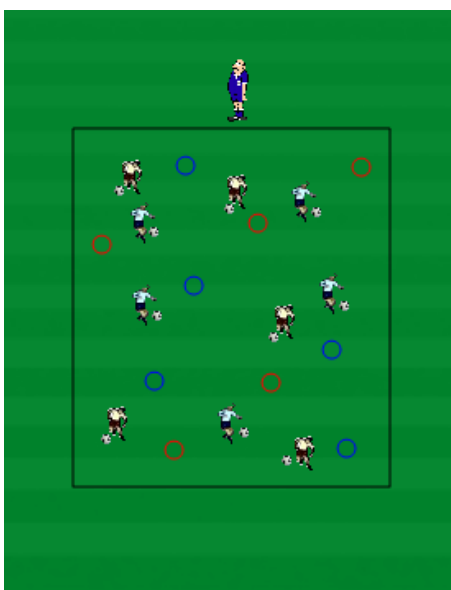


Travail de motricité sous forme de compétition. Slalom, déposer le ballon dans le cerceau vide puis faire tomber le plot avant de passer le relais en tapant la main d'un partenaire.

2 équipes s'affrontent en 3 manches. 1 passage par joueur.

MATERIEL : 2 ballons, 8 plots, 6 cerceaux.

## LES CHAISES MUSICALES



Dans une surface délimitée, on dispose 1 cerceau de moins qu'il y a de joueurs participants.

Les joueurs doivent se déplacer ballon au pied dans ce carré.

Au signal, les joueurs doivent regagner un cerceau libre en y stoppant le ballon à l'aide de la semelle.

Au fur et à mesure retirer 2 voire 3 cerceaux.

MATERIEL : 4 plots, 10 ballons, 10 cerceaux.

## L'ÉPERVIER



Les joueurs de la zone refuge doivent amener les ballons dans la zone refuge opposée.

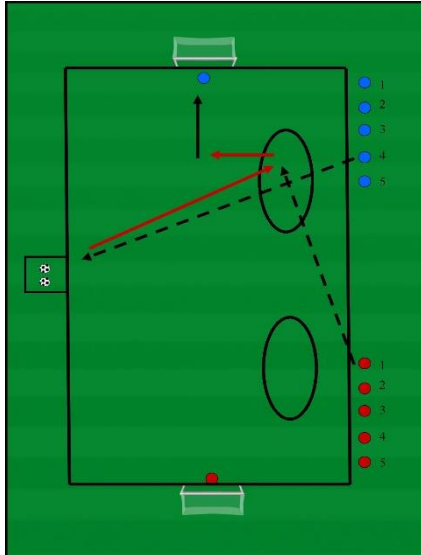
Les éperviers doivent sortir le maximum de ballons des limites du terrain.

Les joueurs éliminés deviennent épervier. Les éperviers doivent se tenir par la main pour défendre.

MATERIEL : 30 coupelles, 1 ballon par joueur, chasubles.

# ÉTAPE 2

## LE BERET 2



2 équipes de 6 joueurs avec 1 ballon par équipe.  
Chaque équipe numérotée de 1 à 6.

Les élèves de chaque équipe sont disposés du même côté du terrain.

Appeler 2 numéros, 1 joueur va chercher le ballon et fait la passe au 2<sup>ème</sup> joueur qui lui remet pour un tir.

Var : appeler 3 numéros

MATERIEL : 2 ballons, 20 coupelles

## L'HORLOGE 2



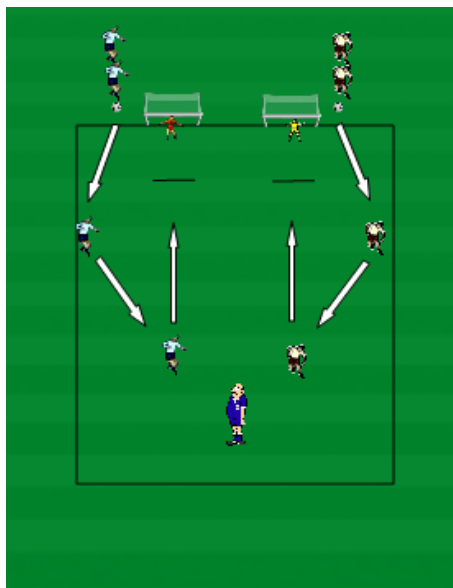
Nommer 1 gardien de but par équipe.

Demander à l'équipe constituant l'horloge, de faire 5 tours complets.

Pendant ce temps, la 2<sup>ème</sup> équipe doit marquer le plus de buts possibles contre le gardien de l'équipe adverse.

MATERIEL: 1 coupelle par enfant qui forme le cercle. 2 plots pour délimiter le but, 2 coupelles pour délimiter le départ du relais de tir. 2 ballons.

## LE SHOOTING



Sous forme de relais, chaque équipe tire dans le but adverse.

Les joueurs derrière le but récupèrent le ballon et effectuent un passe et suit.

Le joueur qui a tiré passe derrière le but et ainsi de suite.

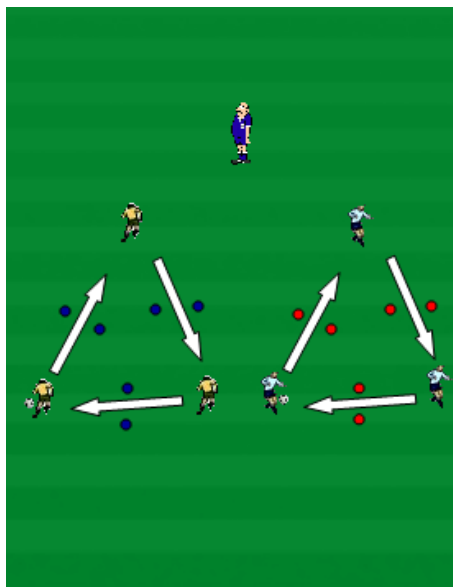
Dans un premier temps, chaque équipe tire 10 fois.

On comptabilise le plus grand nombre de buts.

Dans un 2<sup>ème</sup> temps, l'équipe doit marquer le plus de buts pendant un temps de 4 minutes.

MATERIEL : 4 contrings, 6 coupelles et 4 ballons.

## LA PASSE AU BUT



2 équipes s'affrontent sur un circuit de passe. Pour marquer 1 point, il faut faire passer le ballon dans le petit but matérialisé par les 2 coupelles.

L'équipe qui marque le plus de buts dans un temps donné a gagné.

MATERIEL : 20 coupelles, 2 ballons

# LE RENVERSE DE QUILLES

## LE RENVERSE DE QUILLES



Par équipe de 5 à 6 joueurs. Sous une forme de relais, 2 équipes partent en même temps.

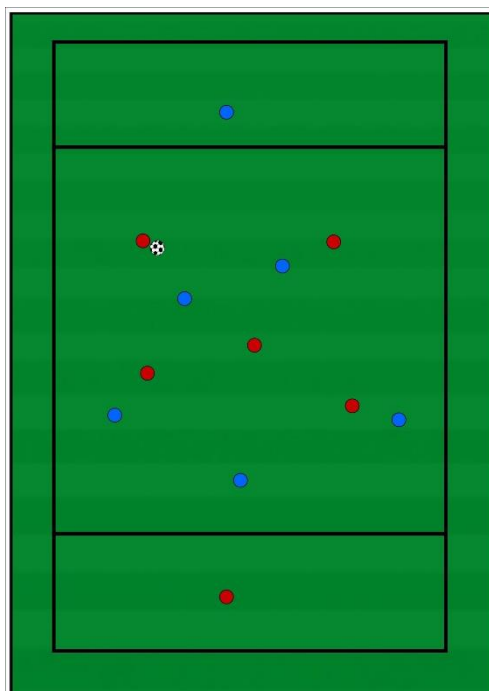
En slalom, entre les cerceaux, les joueurs doivent aller prendre le ballon dans le dernier cerceau, puis, au retour, ils doivent renverser (à la main) les plots situés à l'intérieur des cerceaux (sans qu'ils en sortent) et donner le ballon au partenaire suivant.

Celui-ci doit alors remettre (à la main) les plots debout dans les cerceaux, aller déposer le ballon dans le dernier et revenir en slalom pour passer le relais à son autre partenaire qui répète **la première étape de l'exercice**. Et ainsi de suite. Cet exercice s'effectue à la main puis au pied.

Var : Partir par 2, 3 ou 4 l'un derrière l'autre de manière simultanée.

MATERIEL : 6 plots, 4 coupelles, 8 cerceaux, 2 ballons

## LA BALLE AU CAPITAINE



Chaque équipe doit essayer de transmettre le ballon à son capitaine qui n'a pas le droit de sortir de sa zone.

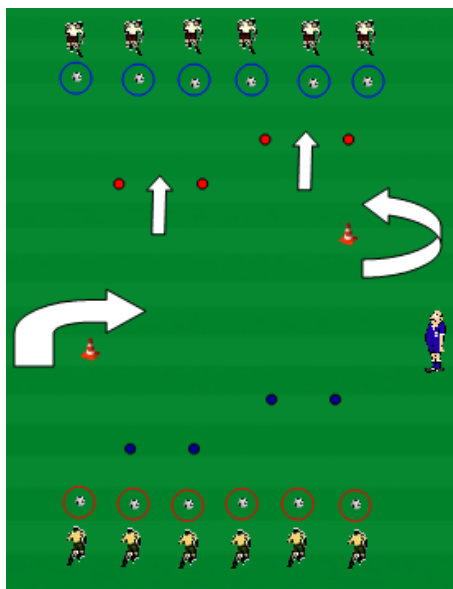
Le capitaine est mobile dans sa zone et doit essayer d'immobiliser le ballon dedans pour que l'équipe marque un point.

Quand le ballon sort des limites du terrain la remise en jeu se fait au pied.

MATERIEL : 3 zones délimitées par des coupelles, 1 ballon, chasubles.

# ÉTAPE 3

## LE PARCOURS DU COMBATTANT

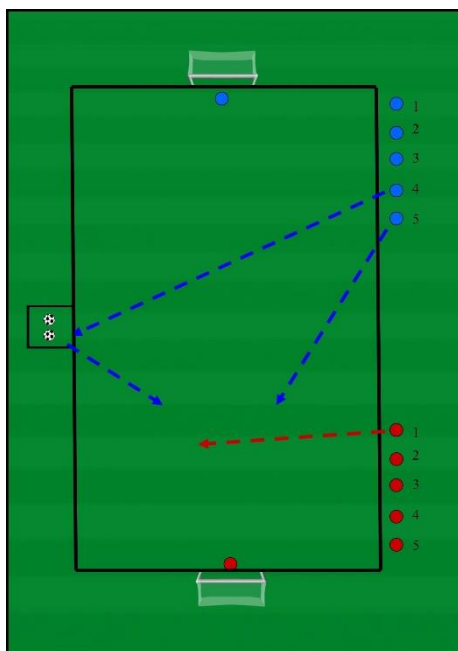


Au signal de l'éducateur, chaque joueur part avec un ballon.

Il doit contourner les 2 plots, passer dans une des 2 portes et immobiliser le ballon dans un cerceau. L'équipe dont tous les joueurs ont immobilisé leurs ballons dans un cerceau a gagné.

MATERIEL : 8 coupelles, 2 plots, 16 cerceaux, 16 ballons

## LE BERET 3



2 équipes de 6 joueurs avec 1 ballon par équipe. Chaque équipe numérotée de 1 à 6.

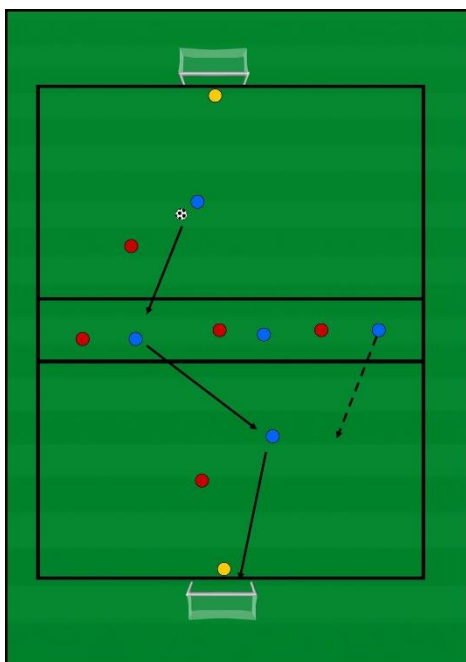
Les élèves de chaque équipe sont disposés du même côté du terrain.

Appeler 3 numéro, les deux 1<sup>er</sup> sont attaquants, le 3<sup>ème</sup> va se placer en défense.

MATERIEL : 2 ballons, 20 coupelles.



## JEU EN 3 LIGNES

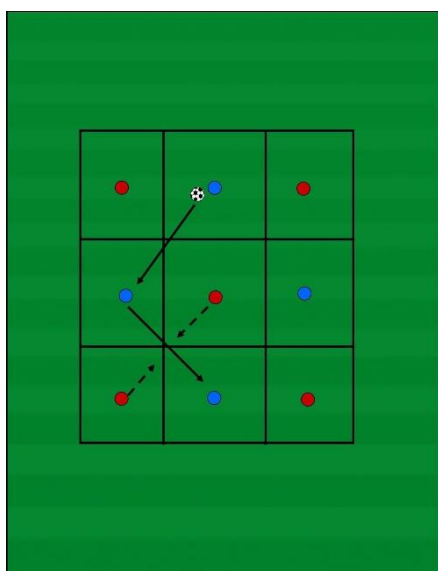


Chaque joueur est placé dans une des 3 zones, les joueurs dans la zone du milieu ne sont pas attaqués.

Après une passe dans la zone d'attaque, un joueur de la zone du milieu suit pour jouer un 2 contre 1.

MATERIEL : zones délimitées par des coupelles, 1 ballon, chasubles.

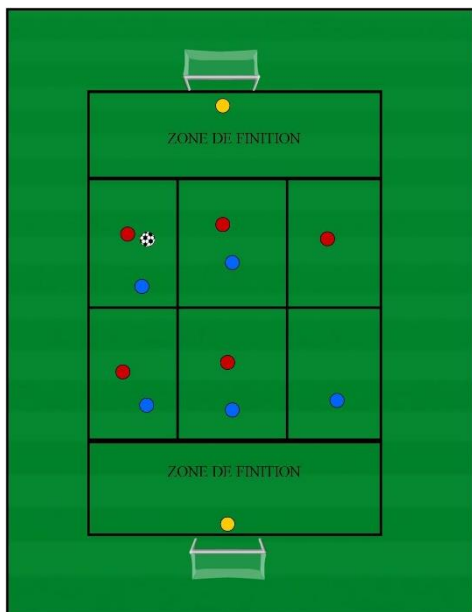
## JEU D'ECHIQUIER



Chaque joueur est fixe dans une zone. Faire 5 passes sans que l'adversaire intercepte le ballon pour marquer 1 point..

MATERIEL : zones délimitées par des coupelles, 1 ballon, chasubles.

## JEU D'ÉCHIQUIER 2



1 joueur de chaque équipes au maximum par zone.  
Faire 3 passes sans que l'adversaire intercepte le ballon pour pouvoir aller marquer dans le but.

MATERIEL : zones délimitées par des coupelles,  
1 ballon, chasubles.

# PROGRESSION FUTSAL

Niveaux	L'équipe a le ballon		L'équipe n'a pas le ballon	Esprit sportif et Arbitrage
	Le porteur de ballon	Le joueur sans ballon		
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- a conscience du sens du jeu</li> <li>- respecte les limites du terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- a conscience du sens du jeu : va vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- a conscience du sens du jeu : protège son but</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respecte l'arbitre, les adversaires et les partenaires</li> <li>- assure le rôle de juge de touche</li> <li>- chronomètre les rencontres</li> </ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prend en compte l'adversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se démarque : s'écarte de l'adversaire pour recevoir le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- marque son adversaire le plus proche (pas uniquement le porteur du ballon)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- accepte et utilise les règles de jeu</li> <li>- identifie et siffle les fautes</li> <li>- comptabilise les fautes collectives</li> </ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prend en compte les adversaires</li> <li>- prend en compte les partenaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sait occuper l'espace en fonction des adversaires et des partenaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- défend mon but par rapport à la position du ballon, des adversaires et des partenaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- encourage et participe à une stratégie collective</li> <li>- est capable d'expliquer ses décisions arbitrales</li> </ul>
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sait se libérer du ballon et continuer à participer au jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se déplace en avant ou en arrière du porteur de balle en fonction de l'évolution du jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sait récupérer le ballon et enchaîner vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sait proposer de nouvelles règles ou les faire évoluer</li> <li>- tient la table de marque : sait remplir tous les rôles pour organiser une rencontre</li> </ul>