

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 25

**Artikel:** Futsal : technique de pointe  
**Autor:** Zanni, Luca  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998865>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Futsal

mobile  
cahier pratique

## 25

1|07 OFSPO & ASEP



**Technique de pointe //** Buts, dribbles à couper le souffle, vitesse, tels sont les ingrédients de la nouvelle variante du football en salle, inspirée du «Fútbol de Sala» espagnol. Nul doute qu'elle devrait faire fureur dans les écoles suisses.

*Luca Zanni*

*Révision rédactionnelle: Ralph Hunziker*

*Photos: Daniel Käsermann; dessins: Leo Kühne; graphisme: Andrea Hartmann*

► Le football en salle est l'un des sports indoor les plus populaires du monde. Consciente de l'engouement dont il fait l'objet, la FIFA a tenté d'en harmoniser les règles en créant le futsal. Contrairement au football en salle habituel, cette variante se dispute sur des terrains bien définis, avec un ballon spécial et selon des règles précises. Originaire d'Amérique du Sud, le futsal est pratiqué depuis les années 1920.

### Taillé pour l'école

En salle, un ballon de football normal rebondit très haut et est donc difficile à contrôler. Un problème résolu grâce au ballon de futsal de construction spéciale, beaucoup moins vif et qui reste le plus souvent au sol. Les contrôles étant facilités, le jeu gagne en qualité. Les règles ont été adaptées à la vitesse d'exécution et mettent l'accent sur la protection des joueurs, dont le nombre est approprié à l'exiguité des salles.

### Pépinière de talents

Dans leurs jeunes années, des stars mondiales sud-américaines comme Ronaldo et Ronaldinho ont commencé par jouer au futsal et au beach soccer avant d'évoluer sur les grands terrains. Leur maîtrise technique époustouflante doit beaucoup à la pratique de ces disciplines. Car, contrairement au football en salle traditionnel ou au football sur gazon, le futsal avantage les techniciens. Les tacles sous quelque forme que ce soit y sont strictement interdits et sanctionnés d'une faute. Priorité est donnée au fair-play et au plaisir de jouer.

### Formes ludiques

Comme au football classique, il faut s'échauffer avant de jouer au futsal, si possible avec le ballon (voir en page 2). Place ensuite au jeu. Il existe de multiples formes de jeu, en fonction du niveau des joueurs – débutants ou avancés – subdivisées en différentes catégories suivant les techniques que l'on souhaite travailler: conduite du ballon, dribbles, passes, tirs, etc. Les enseignants trouveront sur la double page 12/13 des formes de drill ou des tests destinés aux élèves. La dernière partie de ce cahier comprend différentes idées de jeu favorisant un futsal élégant et spectaculaire. //

Le *cahier pratique* est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.–/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch



# Un jeu pour tous

**Simple, sûr, attractif //** Le futsal convient à merveille pour l'enseignement de l'éducation physique. Les modifications du règlement font de cette variante du football une discipline accessible et motivante même pour les élèves peu doués pour le sport. Quelques précisions avant de démarrer...

## 1

### Caractéristiques – Ballon et technique

En futsal, l'accent est mis davantage sur la technique que sur les qualités physiques, ce qui favorise les joueurs doués techniquement (voir règles). Le futsal, ce sont des dribbles effectués sur un petit périmètre, des combinaisons de passes courtes et rapides et des buts souvent spectaculaires. Pour obtenir ce résultat, les joueurs utilisent un ballon un peu particulier, qui rebondit moins et qui se prête parfaitement à une utilisation en salle, notamment à l'école. Finis les ballons qui volent dans tous les sens et les blessures occasionnées par la nécessité de lever le pied à hauteur des hanches. Les élèves les habiles sont les premiers à profiter de ces ballons moins réactifs et plus contrôlables, rendant le jeu plus lisible pour eux.

## 2

### Méthodologie – Progression par le jeu

Comme dans de nombreux autres jeux, la méthode GAG (global-analytique-global) se prête bien à l'apprentissage. La leçon commencera par des formes simples de jeu pour se terminer par des situations proches de la forme finale. Dans la séquence intermédiaire – la partie analytique – les élèves exercent leurs capacités de coordination et certains gestes techniques de base («drills and skills»). Pour garantir la réussite de l'apprentissage, il est primordial de favoriser le plaisir de jouer à chaque étape.

## 3

### Règles – Protection des joueurs

Contrairement au football en salle traditionnel, la plupart des contacts physiques (y compris les bousculades) sont bannis et sanctionnés d'une faute. Les tacles de toute nature, par derrière, par devant ou par le côté, sont interdits. Après cinq fautes d'équipe commises par mi-temps, les adversaires bénéficient d'un penalty à chaque faute supplémentaire (comme au basket). Le jeu se déroule sur un terrain de 42 x 22 mètres, sans bandes, avec des buts de handball de 3 m sur 2. Les touches se jouent au pied mais il est interdit de marquer directement sur une remise en touche. Un match dure 2 X 20 minutes (temps net), la pendule s'arrêtant à chaque interruption du jeu. Les règles officielles peuvent être téléchargées sur le site [www.fifa.com](http://www.fifa.com).

## 4

### Futsal – Idéal à l'école

Grâce à cette discipline, le football en salle devient plus spectaculaire. Les propriétés du ballon et les modifications des règles rendent en effet le jeu plus attrayant tout en protégeant l'intégrité physique des joueurs. Le futsal répond ainsi aux préoccupations de l'école en proposant une discipline privilégiant le fair-play et la sécurité. Et comme ces deux aspects font partie intégrante des règles du jeu, que ces dernières n'émanent donc pas des enseignants eux-mêmes, elles sont mieux acceptées par les élèves. Autre avantage du futsal, la spécialisation y est moins grande que dans le foot traditionnel; tous les élèves évoluent aussi bien en défense, en attaque et au milieu du terrain. Ils touchent aussi beaucoup plus souvent le ballon, ce qui leur permet de progresser plus vite techniquement et tactiquement et de peser davantage sur le cours du jeu.

# Chauffer le moteur

## Suivez le chef!

**Comment?** Un chef est désigné. Tous les joueurs conduisent leur balle avec le pied. Soudain, le chef accélère et emmène son ballon à un autre endroit du terrain. Là, il ralentit le rythme et tous les autres joueurs

doivent tourner autour de lui (une fois, deux fois, etc.) en poussant leur ballon du pied.

**Variante:** le chef accélère au signal de l'enseignant. On change de chef après chaque accélération.



## Têtes d'or

**Comment?** Deux équipes s'affrontent. Les buts sont défendus par un gardien. Les joueurs ne peuvent se passer le ballon qu'à la main (handball), dribbles et passes au sol interdites. Les buts doivent se marquer exclusivement de la tête, sur passe d'un coéquipier.

### Variantes:

- Une passe sur deux doit se faire de la tête.
- Toute la paroi adverse fait office de but. Seuls les buts de la tête comptent.

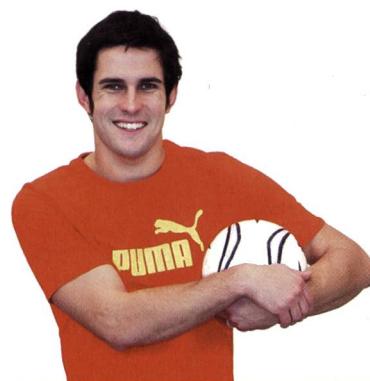


## Balle assise

**Comment?** Le terrain est séparé en deux. Dans un demi-terrain, on joue à la balle assise. Quand il est touché, un joueur doit changer de camp, lancer un dé et effectuer la tâche correspondant au chiffre obtenu (slalom en dribbles, conduite de la balle

par-dessus des obstacles, exercices de précision, etc.). Le joueur peut ensuite intégrer le terrain de jeu.

**Variante:** remplacer les postes par un parcours semé d'embûches, à effectuer autant de fois que le chiffre indiqué par le dé.



## Conduite du ballon

**Comment?** Un ballon par joueur. L'enseignant montre comment conduire le ballon, les élèves l'imitent et courrent sur tout le terrain en poussant le ballon du pied. Lorsque le signal retentit, chacun stoppe sa balle et l'échange avec celle d'un autre joueur.

## Marche à l'ombre

**Comment?** Les joueurs forment des paires, chacun avec un ballon. L'un des deux court à travers le terrain en conduisant la balle avec le pied. L'autre le suit de près. Le leader fait des feintes, des amorties et autres gestes techniques. Au signal, les deux joueurs intervertissent les rôles.

**Variante:** s'il manque des ballons, chaque paire en reçoit un seul. Dans ce cas, le leader effectue les exercices sans ballon, en mimant les gestes.

► Luca Zanni est maître d'éducation physique et responsable du projet «Le foot fait l'école» de l'Association suisse de football (ASF). Il a rédigé un travail de diplôme consacré au futsal et à la pratique de cette discipline à l'école.

Contact: [zanni.luca@gmx.ch](mailto:zanni.luca@gmx.ch)

## Exercices pour débutants

# Comme un aimant



## Balle au cerceau

**Comment?** On dispose des cerceaux dans la salle. Jeu à un contre un. A est en possession du ballon et essaie de le stopper dans un cerceau. B, en position de défenseur, essaie de l'en empêcher. Les joueurs intervertissent les rôles après chaque tentative réussie. Si le défenseur s'empare du ballon, il se transforme immédiatement en attaquant.

**Variante:** concours d'équipe: quelle équipe est la plus rapide à arrêter les ballons de tous ses joueurs dans un cerceau? Chaque attaquant qui réussit à marquer un but prend le ballon avec les mains.

## Attraction fatale

**Comment?** Les joueurs et l'enseignant se trouvent dans le rond central. L'enseignant lance les ballons (il y en a deux ou trois de moins que de joueurs) dans n'importe quelle direction. Les joueurs essaient de s'emparer d'un ballon (en respectant les règles du futsal) et de le ramener dans le rond central en conduisant la balle. Ceux qui y parviennent reçoivent un sautoir et rendent le ballon à l'enseignant qui le remet immédiatement en jeu.

## Nettoyage de printemps

**Comment?** On forme un enclos au centre de la salle à l'aide de quatre bancs suédois renversés. Cet espace abrite le stock de ballons. Une équipe de deux à trois joueurs est chargée de sortir les ballons, les autres au contraire les y ramènent avec le pied. Pour cela, ils doivent tirer le ballon contre le banc avant de le lancer (avec la main) dans le carré. L'équipe du centre réussira-t-elle à vider son stock?

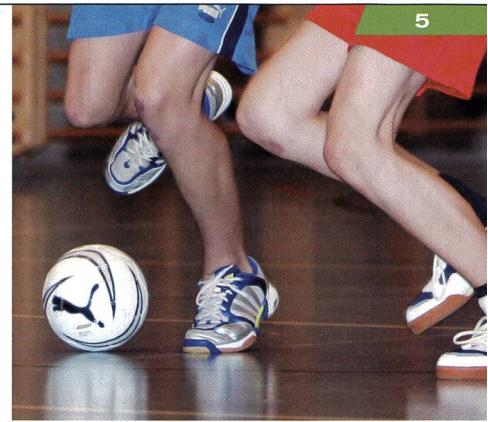
**Variante:** les élèves doivent non pas lancer les ballons dans le carré mais les shooter par-dessus les bancs.

## Les voleurs de ballons

**Comment?** Tous les ballons se trouvent dans le rond central. Les joueurs sont répartis en quatre équipes positionnées aux quatre coins de la salle. Chaque équipe dispose dans son coin d'une zone protégée (délimitée par un banc suédois placé en diagonale). Au coup de sifflet, tous les joueurs foncent en même temps vers le rond central, essaient de «voler» un ballon et de le ramener dans leur zone en dribblant puis en tirant la balle par-dessus le banc suédois. Un joueur qui n'a pas eu de ballon peut essayer de s'emparer de celui d'un autre joueur (en respectant les règles du futsal). Il est interdit de pénétrer dans les zones protégées des adversaires. Quelle équipe volera le plus de ballons?

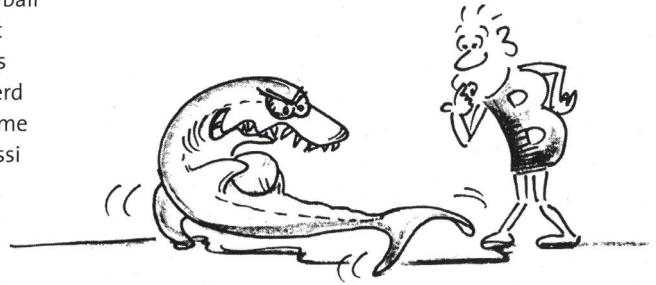
**Variante:** Au début du jeu, chaque équipe dispose de quatre ballons déposés dans sa zone protégée et désigne les «défenseurs» et les «attaquants». Le jeu dure deux minutes pendant lesquelles il s'agit de voler le plus de ballons possible dans les zones protégées des adversaires pour les ramener dans sa propre zone. Les défenseurs protègent leur balle.





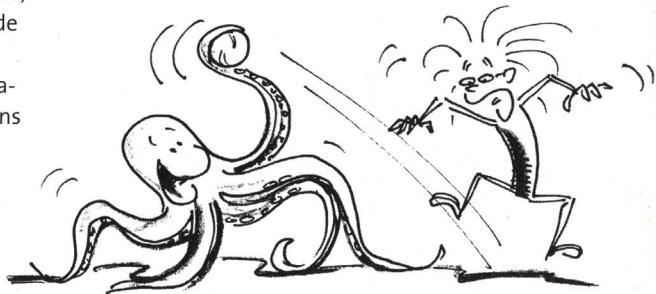
## Requins voraces

**Comment?** La moitié des élèves (requins) sont assis sur un terrain de volleyball (le bassin). Les autres se déplacent en conduisant la balle à l'intérieur de cet espace. Les requins essaient de s'emparer du ballon des autres joueurs mais ils ne peuvent se déplacer qu'à quatre pattes sur le dos. Lorsqu'un joueur perd la balle, il prend la place du requin qui l'a battu. Le ballon est considéré comme pris lorsque le requin le tient dans les mains. Les joueurs intervertissent aussi les rôles lorsqu'un joueur (ou son ballon) sort des limites du terrain.



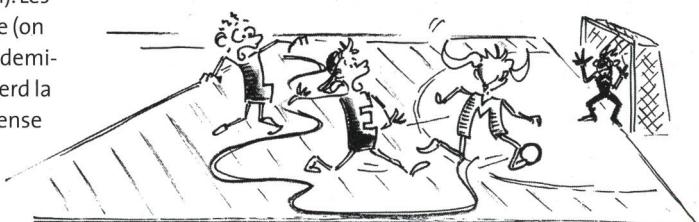
## Octopussy

**Comment?** Quatre joueurs (pieuvres) sont assis au centre de la salle. Les autres, chacun avec une balle, se placent derrière l'une des lignes de fond du terrain de volley. Il s'agit pour eux de traverser le terrain occupé par les pieuvres, sans se faire piquer la balle, pour rejoindre l'autre rive. Les pieuvres se déplacent à quatre pattes sur le dos et peuvent intercepter les ballons aussi bien avec les mains qu'avec les pieds. Le joueur qui perd son ballon le dépose dans le réservoir et rejoint le camp des pieuvres. Qui sera le dernier en possession de la balle? **Variante:** lorsqu'une pieuvre pique le ballon d'un joueur, ils changent de rôle (le nombre de pieuvres demeure donc constant).



## Zones interdites

**Comment?** Deux équipes de 5 jouent au futsal sur un terrain de handball normal, avec deux gardiens. Chaque équipe reçoit deux ballons. On ne peut marquer que si l'on se trouve à l'intérieur du cercle adverse (zone de handball). Les défenseurs essaient de stopper l'adversaire dès la ligne médiane franchie (on ne peut intercepter la balle lorsque les attaquants sont encore dans leur demi-terrain), mais avant la pénétration dans la zone de but. Si un attaquant perd la balle dans le camp d'attaque, il doit donc immédiatement revenir en défense pour pouvoir à nouveau récupérer le ballon.



## Ballon rond

► En futsal, le ballon est incontestablement l'accessoire le plus important avec les chaussures (bien ajustées et à semelles plates). Plus petit (taille 3 - 4) et un peu plus lourd qu'un ballon de football classique, le ballon de futsal rebondit surtout beaucoup moins, ce qui avantage les élèves moins à l'aise techniquement,

favorise les passes à ras de terre et désamorce les tirs puissants. On peut acheter ces ballons chez la plupart des fournisseurs d'articles de sport en Suisse. Leur prix varie entre CHF 39.- et CHF 59.-

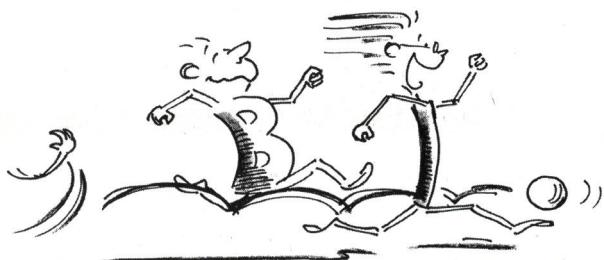


## Exercices pour avancés

**Le lottobut**

**Comment?** Par deux, chaque paire reçoit un numéro. Les duos évoluent dans une moitié de terrain et se disputent la possession du ballon à 1 contre 1. Dans l'autre demi-terrain se trouve un gardien qui défend une cage de handball. Lorsque l'enseignant crie un numéro, le joueur de la paire désignée qui contrôle le ballon traverse le terrain pour essayer de marquer un but le plus rapidement possible. Son adversaire essaie de l'en empêcher. Dès que la tentative est terminée, les deux joueurs rejoignent leur terrain et continuent à s'affronter pour la possession du ballon.

**Variante:** les deux joueurs de la paire ne s'affrontent pas pour la possession du ballon mais se passent le ballon ou jonglent ensemble, jusqu'au moment où l'enseignant crie leur numéro.

**Sprintball**

**Comment?** Dans une moitié de terrain, un gardien de but défend sa cage. Dans l'autre, deux joueurs se livrent un duel pour la possession du ballon. Celui-ci est mis en jeu par l'enseignant (introduction à la main ou au pied, en faisant rouler ou rebondir la balle). Le premier joueur qui parvient à contrôler le ballon devient attaquant et l'autre défenseur. Dès que l'attaquant a tiré au but, la paire suivante entre en jeu.

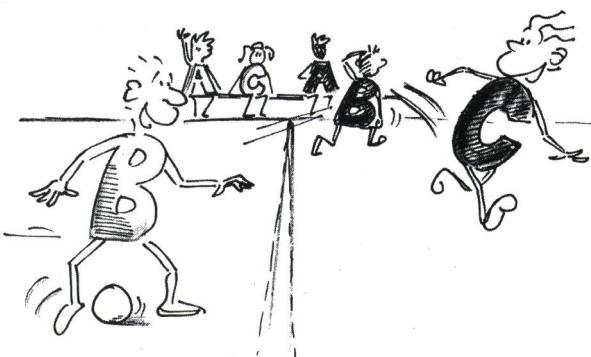
**Variantes:**

- Essayer différentes positions de départ (debout, assis, couché).
- Effectuer cet exercice sous forme de compétition par équipes.

**Le combat des chefs**

**Comment?** Les élèves forment des paires, un ballon par paire. L'objectif est de marquer des buts chez son adversaire direct. Il faut se trouver dans une zone précise (délimitée par des marques, le cercle de handball, par exemple) pour pouvoir marquer. Lorsqu'un but est marqué, les joueurs intervertissent les rôles. Le joueur qui attaque doit alors repartir depuis son camp (de l'autre côté de la ligne médiane).

**Variante:** le même exercice sous forme de compétition par équipes. Former quatre équipes de niveau égal. Chacun joue une fois contre un joueur de l'autre équipe. Quelle équipe remportera le plus de victoires?

**Brésilienne**

**Comment?** Former des groupes de trois dans lesquels les joueurs s'affrontent à un contre un. A commence comme attaquant et affronte B qui défend la première cage. B ne peut attaquer A que lorsque celui-ci a franchi la ligne médiane. Lorsque A a conclu son attaque (par un but ou par une perte de balle), B devient attaquant et affronte C, qui défend la deuxième cage. Enfin, C devient attaquant et affronte A, qui défend de nouveau la première cage. Cet exercice permet de passer sans cesse de l'attaque à la défense, l'attaquant devant toujours revenir de l'autre côté de la ligne médiane avant de lancer son offensive. L'exercice peut aussi se jouer sur trois tiers de salle, dans le sens de la largeur, avec des tapis en guise de buts.

**Variante:** les rôles changent seulement si aucun but n'est marqué. Si A affronte B, il reste attaquant et affronte C dans l'autre direction.

## La chasse aux trophées

**Comment?** Constituer deux camps de forme carrée servant de zones protégées, à une dizaine de mètres de distance. Deux chasseurs (joueurs sans ballon ne pouvant pas pénétrer dans les zones protégées) se placent dans la zone intermédiaire. Les autres joueurs se rendent au départ, chacun avec un ballon. Le but: pénétrer le plus souvent possible balle au pied dans le camp opposé, sans se faire intercepter le ballon par les chasseurs. Différents trophées (sautoirs, chiffons, balles de tennis, etc.) que les joueurs doivent ramener dans leur camp sont répartis dans le camp opposé. Les chasseurs essayent d'intercepter les balles et de les envoyer contre un mur. Les joueurs qui perdent leur ballon doivent retourner dans leur camp et, s'ils sont sur le chemin du retour, abandonner sur place les trophées éventuels qu'ils ramenaient.

**Variante:** sans chasseurs fixes. Au début du jeu, deux ou trois élèves sans ballon jouent le rôle de chasseur. Lorsqu'un chasseur intercepte un ballon, il marque des points. Le joueur qui perd son ballon devient lui-même chasseur. Plus il y a de joueurs sans ballon, plus il est difficile de s'emparer des trophées.



## Déménagement express

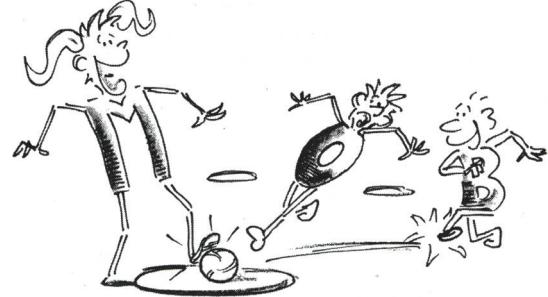
**Comment?** Tous les élèves reçoivent un ballon et se placent par groupes aux coins de la salle. Chaque groupe dispose aussi d'un cerceau à l'intérieur duquel les joueurs placent leurs ballons. Lorsque l'enseignant crie «largeur», «longueur» ou «diagonale», les groupes traversent le plus rapidement possible d'un coin à l'autre, dans la direction indiquée. Le groupe dont les joueurs réussissent à arrêter le plus vite possible le ballon dans le cerceau, récolte un point. Les joueurs peuvent s'entraider mais n'ont pas le droit d'utiliser les mains.

**Variante:** un joueur peut intercepter un ballon qui vient dans sa direction.



## Chasse aux cerceaux

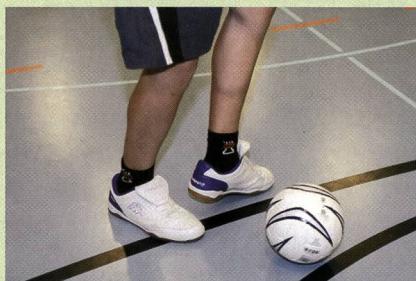
**Comment?** Deux équipes de quatre s'affrontent sur une moitié de salle dans laquelle sont disposés six à sept cerceaux. L'objectif est de marquer un but en arrêtant un ballon dans un cerceau. Les défenseurs peuvent interdire l'accès des cerceaux en y plaçant un pied. Interdiction de marquer deux fois de suite dans le même cerceau. Si un défenseur intercepte le ballon, il peut à son tour marquer des buts.



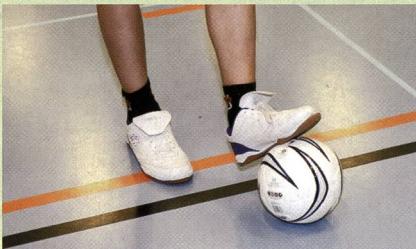
## Garder le contrôle

► Le futsal étant un sport très rapide, qui se dispute sur un périmètre restreint, il est très important que le joueur puisse réceptionner et contrôler le ballon de façon à se mettre directement en position favorable. C'est ce qu'on appelle en jargon footballistique le «contrôle orienté». Cette technique consiste à réceptionner le ballon, à le contrôler et à le pousser devant soi (ou à le passer à un coéquipier) en une seule touche de balle. Outre le contrôle orienté, on distingue encore trois autres formes classiques de contrôle:

- Arrêt: le ballon reste sur place.
- Demi-arrêt: le ballon roule encore légèrement.
- Amorti: le ballon est freiné par une partie du corps.



**Contrôle de l'intérieur du pied:** amortir le ballon et lui donner la direction souhaitée.



**Contrôle de la semelle:** après l'avoir immobilisé, faire rouler le ballon de la semelle dans la direction souhaitée.

On peut contrôler le ballon de différentes façons et avec n'importe quelle partie du corps. On enseigne toutefois aux débutants les deux formes suivantes:

Pour les débutants

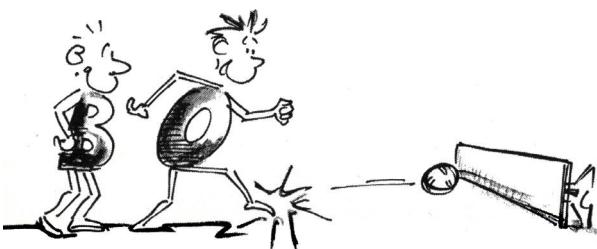
# Puissant, précis, au sol



## Passer et va

**Comment?** Former des groupes de cinq, quatre élèves en colonne en face du cinquième, le passeur. Le passeur redonne à chaque fois le ballon au premier de la rangée. Après chaque passe, le joueur passe en fin de colonne. Quand tout le monde a reçu une passe, on change de passeur.

**Variante:** même exercice en passant la balle par-dessus un banc suédois.



## Tirs en rafales

**Comment?** Quatre groupes, chacun avec un banc suédois renversé. Les joueurs se rangent en colonne à cinq mètres du banc. Le premier tire contre le banc, à terre, et laisse la place au second qui renvoie le ballon directement, et ainsi de suite. Si un joueur manque le banc, il reçoit un point de pénalité et le joueur suivant reprend l'exercice depuis le début. Quel groupe réussira le plus grand nombre de tirs consécutifs sans commettre d'erreur?

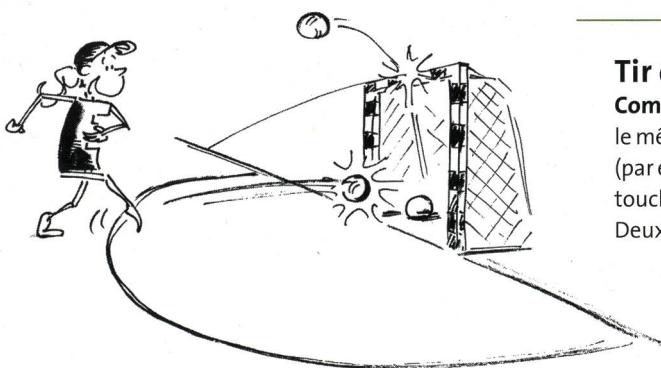
**Variante:** même exercice, mais avec la possibilité de contrôler le ballon avant de tirer.



## Buts sans fond

**Comment?** Plusieurs buts délimités par des piquets sont disposés dans la salle. Deux équipes s'affrontent et tentent de marquer des buts. Un but est considéré comme valable lorsqu'un joueur adresse une passe à un coéquipier à travers un but. Pour que le point compte, il faut qu'aucun adversaire ne touche le ballon. Interdiction de marquer deux fois de suite dans le même but.

**Variante:** disposer des buts de couleurs différentes. Pour marquer dans les buts rouges, il faut passer le ballon à un coéquipier à travers le but; pour marquer dans les buts bleus, le joueur doit passer entre les piquets avec le ballon.



## Tir de précision

**Comment?** Deux équipes s'affrontent sur un demi-terrain de handball, sur le même but. Les deux joueurs se placent avec le ballon derrière la zone de tir (par exemple derrière le cercle) et essayent durant un certain laps de temps de toucher le plus souvent possible les piquets (un point) ou la latte (deux points). Deux juges sont chargés de compter les points.



## Passer-passe

**Comment?** Par trois, deux joueurs avec ballon, le dernier sans ballon, placé entre les deux autres. Le joueur central fait un une-deux avec le premier joueur, tourne sur lui-même et fait un autre une-deux avec le deuxième joueur. Changement de rôles après 20 passes

**Variante:** même exercice en arrêtant le ballon.



## Le roi des buteurs

**Comment?** Quatre équipes s'affrontent sur quatre buts (cages de handball ou tapis faisant office de buts). Chaque équipe joue pour elle-même et désigne un gardien; tous les joueurs à l'exception du gardien reçoivent un ballon. Au sein de chaque groupe, les joueurs tirent tour à tour un penalty à une distance d'environ six mètres des buts. S'il marque, le joueur prend la place du gardien; s'il ne marque pas, il reprend place parmi les tireurs qui attendent leur tour. Le gardien reçoit un point par penalty retenu ou par tir manqué, les tireurs un point par but marqué. Après cinq minutes, on compte les points. Les quatre meilleurs marqueurs se qualifient pour la finale.

**Variante:** s'il ne marque pas, le joueur prend la place du gardien; s'il marque, il reprend place parmi les tireurs qui attendent leur tour.



## Au ras des pâquerettes

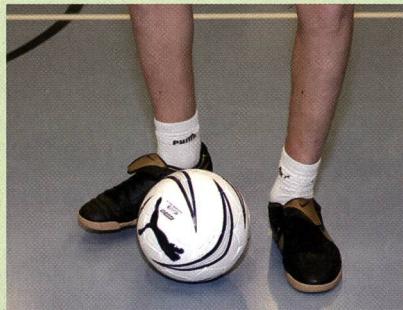
**Comment?** Deux équipes de sept ou huit joueurs, sans gardien, s'affrontent sur toute la longueur de la salle. Pour marquer, il faut toucher le mur adverse en tirant à ras de terre ou à mi-hauteur (au maximum à hauteur du genou). Les buts marqués sur des tirs aériens ne comptent pas.

**Variante:** même en jeu, seules les passes basses sont tolérées. Lors d'une passe aérienne, le ballon passe à l'équipe adverse.

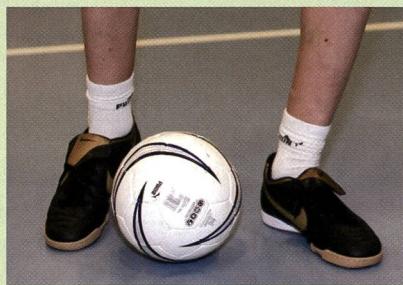


## Au début était la passe...

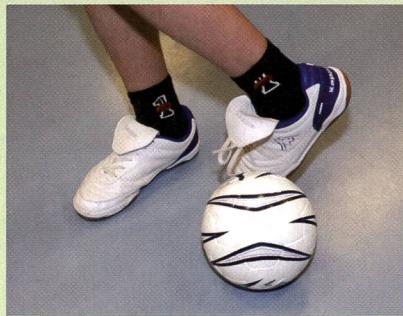
► L'un des principes fondamentaux du futsal pourrait s'intituler: «maîtriser l'art de la passe pour maîtriser l'adversaire». Les principales sortes de passe sont regroupées en fonction de la partie du pied en contact avec le ballon:



**Passe du plat du pied:** essentiellement utilisée pour adresser des passes courtes. La jambe d'appui est placée à côté du ballon et dirigée vers la cible. Le joueur ramène la jambe de frappe en arrière, frappe le ballon avec le plat du pied (avec un angle de 90 degrés) et accompagne le geste.

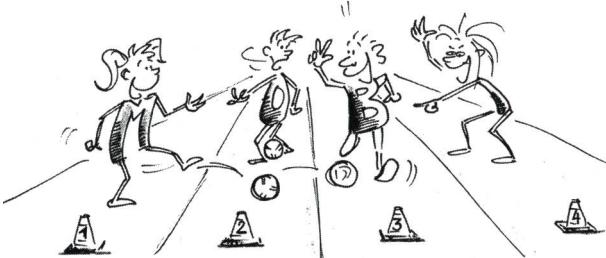


**Passe de l'intérieur du pied:** utilisée pour des passes à mi-hauteur ou de longues passes aériennes. La jambe d'appui est placée à côté ou derrière le ballon, le corps est légèrement incliné vers l'arrière. Le joueur frappe la partie inférieure du ballon de l'intérieur du pied.



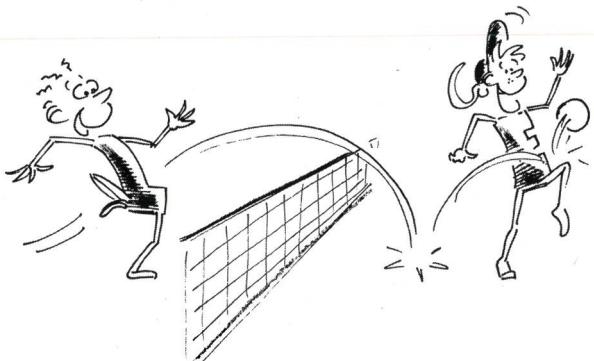
**Passe de l'extérieur du pied:** utilisée pour adresser des passes à toutes les distances possibles. Le ballon est frappé de l'extérieur du pied. Cette sorte de passe est fréquemment utilisée après une feinte à l'adversaire.

## Exercices pour avancés



## Les zones de passe

**Comment?** La salle est subdivisée en quatre zones. L'équipe A se place dans les zones 1 et 3 et l'équipe B dans les zones 2 et 4. Un ballon par zone. Une équipe se voit attribuer un point à chaque passe réussie adressée à un coéquipier situé dans l'autre zone. Les passes de l'adversaire peuvent être interceptées (sans l'aide des mains). Quelle équipe aura marqué le plus grand nombre de points après trois minutes?

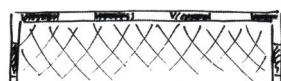


## Tennis-futsal

**Comment?** Trois contre trois sur quatre terrains de badminton séparés par un filet (placé à une hauteur d'environ 50 cm) ou des bancs suédois. Les équipes s'affrontent au tennis futsal. La mise en jeu s'effectue sous la forme d'un dégagement au pied depuis la ligne de fond. Après chaque contact, le ballon ne peut rebondir qu'une fois sur le sol. Une équipe peut s'adresser un nombre illimité de passes. Toucher le filet ou expédier le ballon en dehors des limites du terrain est considéré comme une faute.

## Variantes:

- Les passes avec les mains sont autorisées (pour faciliter l'exercice).
- Une équipe ne peut s'adresser que trois passes au maximum avant d'envoyer le ballon dans le camp adverse et le ballon ne peut toucher le sol qu'une seule fois.



## Une-deux et goal!

**Comment?** L'enseignant se tient dans le rond central. Les joueurs avec ballons sont placés sur la ligne médiane, de chaque côté de lui. Deux gardiens défendent deux cages de handball. L'enseignant fait un une-deux en direction des buts avec les joueurs se trouvant à sa droite, puis avec ceux se trouvant à sa gauche. Le joueur qui reçoit la passe reprend la balle directement (ou après un contrôle) et tire au but. Il doit se trouver à l'extérieur du cercle pour tirer. Si un joueur marque, il remplace le gardien de but; s'il ne marque pas, il rejoint le groupe de joueurs qui attendent leur tour.

## Triangle

**Comment?** Deux équipes s'affrontent sur un terrain. On dispose sur la ligne de fond du terrain de volleyball deux buts avec trois piquets pour former un triangle. On peut ainsi attaquer le but adverse en venant de trois directions différentes. Un but est marqué lorsque le ballon passe au-dessus de l'une des trois lignes de but (le tir ne doit pas dépasser la hauteur du genou).

**Variantes:** un but ne compte que lorsqu'un joueur réussit à adresser une passe à un coéquipier à travers le but.

## Balle volée

**Comment?** Deux équipes, sur un petit terrain, sans buts. Les équipes essaient de conserver le plus longtemps possible le ballon dans leurs rangs, l'objectif étant de réussir un maximum de passes à un coéquipier. En cas de ballon perdu, l'adversaire le récupère et le décompte des passes repart de zéro. Quelle équipe réussira le plus grand nombre de passes consécutives sans faire de faute?

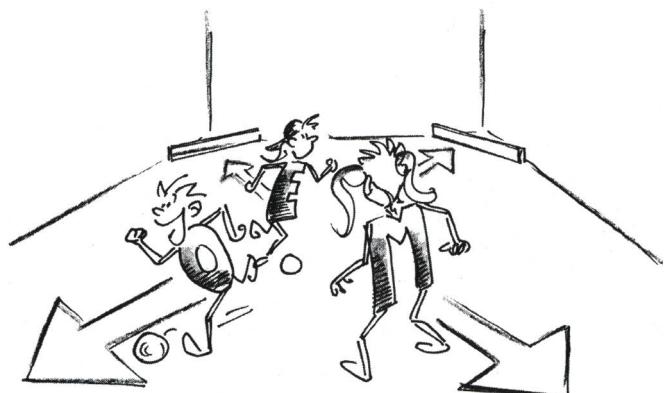
**Variante:** deux équipes se rencontrent sur un terrain de volleyball, chacune d'entre elles pouvant disposer de quatre joueurs à l'extérieur du terrain. Le point est marqué lorsqu'on réussit à adresser une passe à ces joueurs. Ces derniers ne peuvent pas s'attaquer.



## La diagonale du fou

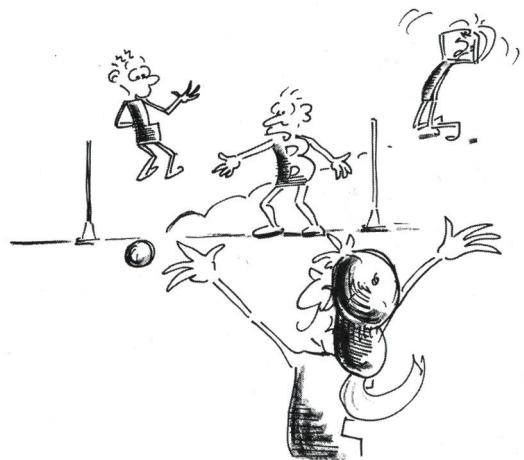
**Comment?** Constituer quatre équipes de trois ou quatre joueurs. L'équipe A joue en diagonale contre l'équipe B et l'équipe C dans l'autre diagonale contre l'équipe D. Des bancs suédois renversés placés aux quatre coins de la salle font office de buts. Les buts inscrits après rebond contre les parois ne comptent pas (dans les classes nombreuses, former six équipes, les gagnants restent sur le terrain pour affronter les deux équipes surnuméraires).

**Variante:** deux équipes de six joueurs. Chacune attaque contre deux bancs suédois et en défend deux autres (jouer éventuellement avec deux ballons).



## But ouvert

**Comment?** Deux piquets placés au centre de la salle font office de buts. Ils sont disposés de telle façon qu'il est possible de marquer des buts en venant des deux côtés. Les buts sont défendus par un gardien neutre (par ex. l'enseignant ou un remplaçant). Deux équipes formées de quatre attaquants et de trois défenseurs s'affrontent. Les attaquants peuvent évoluer uniquement dans le camp adverse et les défenseurs dans leur propre camp. Les attaquants essayent d'exploiter leur surnombre (quatre contre trois) pour marquer un maximum de buts. Les défenseurs cherchent à les empêcher; s'ils entrent en possession du ballon, ils le transmettent à leurs propres attaquants (attention aux buts contre son camp!). Les joueurs intervertissent les rôles après cinq minutes. Si le gardien capte le ballon, il le renvoie n'importe où sur le terrain.



## Le shoot

► Comme pour adresser une passe, il est possible de tirer aussi bien de l'intérieur que de l'extérieur du pied, que ce soit pour effectuer un tir à ras de terre, une demi-volée ou une volée. La variante la plus commune, permettant d'adresser les shoots les plus puissants, est celle consistant à shooter avec le cou-de-pied (voir photo), la pointe du pied dirigée vers le sol.

Quelle que soit la technique de tir utilisée, la position de la jambe d'appui et le maintien du haut du corps jouent toujours un rôle important pour que le ballon ne parte pas dans les étoiles: il importe en l'occurrence que la jambe d'appui soit placée à côté du ballon et que le haut du corps soit légèrement penché vers l'avant, au-dessus du ballon.

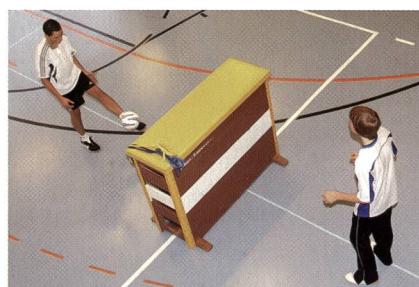
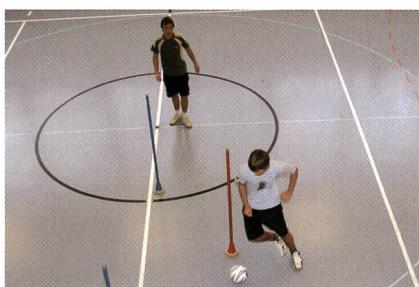


# Petits défis entre amis

## D'un poste à l'autre

► **Organisation:** former des paires, chaque joueur avec balle. Les joueurs passent sans interruption d'un poste à l'autre, chaque exercice dure deux minutes. Les postes peuvent être installés dans les deux moitiés de la salle (pour 24 joueurs au maximum).

**Matériel:** six bancs suédois, dix piquets, deux caissons, deux barres, deux grands tapis.



## 1 Passes au sol

**Comment?** Placer parallèlement deux bancs suédois renversés pour former un couloir de 5 m de large. Le joueur A adresse une passe au sol du pied droit contre le banc, stoppe le ballon, fait demi-tour et adresse une autre passe, du pied gauche, contre l'autre banc. Le joueur B prend le relais.

**Pourquoi?** Entraîner les passes à ras terre contrôlées.

## 2 Slalom et passe

**Comment?** Le joueur A slalome entre les piquets, balle au pied. Après avoir passé le dernier piquet, il pivote sur lui-même et adresse une passe puissante et précise en direction du joueur B, qui attend son tour au départ. Le joueur B effectue à son tour le slalom tandis que le joueur A retourne au départ en courant.

**Pourquoi?** Conduite du ballon, passe, synchronisation.

## 3 Volées

**Comment?** Les deux joueurs A et B se placent de part et d'autre d'un caisson. A adresse une passe du pied à B par-dessus le caisson. B capte le ballon avec les mains, le laisse rebondir sur le sol et le renvoie de volée à A. Pour les plus avancés, réceptionner la balle du pied, la contrôler et la renvoyer de volée par-dessus le caisson.

**Pourquoi?** Entraîner les passes à mi-hauteur, travailler la concentration.



## 4 Coups de tête

**Comment?** Une barre est placée entre les joueurs A et B. A lance le ballon et le propulse de la tête vers B, qui le réceptionne et le renvoie de la tête à A. Les joueurs avancés se renvoient le ballon sans contrôle.

**Pourquoi?** Entraîner le jeu de tête, travailler la coopération.

## 5 Passes calculées

**Comment?** Un banc suédois renversé est placé au coin de la salle, le côté large tourné vers l'avant. A adresse une passe à B en shootant le ballon du pied gauche de façon à le faire rebondir contre le banc. B renvoie le ballon à A de la même façon du pied droit.

**Pourquoi?** Entraîner les passes, travailler avec les deux pieds, coopérer.

## 6 Tirs au but

**Comment?** A se place à côté d'un tapis avec un ballon, B se positionne cinq à dix mètres devant lui. A adresse une passe à ras terre à B, qui shooote directement sur le matelas. B suit sa balle et A se prépare à shooter. Passer et tirer en alternance du pied gauche et du pied droit.

**Pourquoi?** Entraîner les tirs au but, travailler avec les deux pieds.

## Ronaldinho junior

► **Organisation:** ce parcours technique comprend six exercices à effectuer à la suite, le plus rapidement possible. En cas de faute, le mouvement doit être recommencé. Le chronomètre s'arrête lorsque le joueur a effectué l'intégralité du parcours.

**Matériel:** onze cônes de marquage ou piquets, trois cerceaux, trois bancs suédois, un ballon de futsal par joueur. //

### Exercice 1

Au départ, le joueur tient le ballon dans ses mains. Au signal, il lance le ballon au-dessus de sa tête, le contrôle et adresse un tir de l'intérieur du pied contre le côté large du banc suédois renversé.

**Faute:** lorsque le ballon ne touche pas le côté large du banc.

### «Le foot fait école»

► L'Association suisse de football (ASF) lance cette année une nouvelle offre dans le domaine du football scolaire baptisée «Le foot fait école». L'objectif de ce projet est de transmettre la fascination du sport, du football en particulier, aux élèves et aux enseignants. Il comporte deux volets:

- «Event» journalier «Le foot fait école»
- Moyens de formation et moyens didactiques supplémentaires.

Une délégation de l'ASF sillonnera la Suisse pendant toute l'année pour visiter différentes écoles. Elle apportera avec elle une plate-forme mobile, qui voyagera dans un camion de l'ASF. La plate-forme contient deux grands terrains de mini-football gonflables, un parcours technique ainsi qu'un module didactique très intéressant.

Le projet «Le foot fait école» s'adresse en principe aux élèves âgés de onze à seize ans. 20 jours d'événements sont prévus en 2007. Les écoles intéressées sont priées de prendre directement contact avec l'ASF.

**Contact:** [Balduzzi.Luca@football.ch](mailto:Balduzzi.Luca@football.ch)  
(chef du service football de base).

### Exercice 2

Slalomer en dribblant autour de huit piquets ou cônes de marquage distants de 2 m. Le joueur doit conduire le ballon avec les deux pieds. Le ballon ne doit pas toucher les piquets ou les cônes.

**Faute:** lorsque le ballon touche un piquet ou un cône ou lorsque le joueur n'effectue pas le slalom correctement.

### Exercice 3

Dribbler dans chacun des trois cercles placés en zigzag et séparés les uns des autres par 3 m et contrôler le ballon de la semelle.

**Faute:** lorsque le ballon ne reste pas clairement à l'intérieur du cercle, même brièvement.

### Exercice 4

Adresser quatre tirs directs de l'intérieur du pied, de l'extérieur du pied ou du coup-de-pied contre la partie large du banc suédois renversé (à 3 m env.).

**Faute:** lorsque le ballon ne touche pas le banc suédois ou lorsque la distance n'est pas respectée.

### Exercice 5

Le joueur court avec le ballon en direction du but et tourne autour de deux cônes de marquage ou piquets.

**Faute:** lorsque le ballon touche un cône ou une paroi de la salle.

### Exercice 6

Un banc suédois renversé est placé à environ 4 m de la cage. Se placer à la distance de son choix, tirer contre le côté large du banc, contrôler le rebond et marquer.

Le joueur continue aussi longtemps que la balle n'a pas franchi la ligne de but.

## Notation

► Le chronomètre s'arrête lorsque la balle franchit la ligne de but à l'exercice 6. L'enseignant définira son propre barème, par exemple:

- Classe nationale  
(par ex. temps inférieur à 40 secondes)
- Niveau Swiss Futsal League  
par ex. de 41 à 50 secondes)

- Niveau moyen  
(par ex. de 51 à 60 secondes)
- Peut mieux faire (de 61 à 70 secondes)
- Doit persévirer! (de 71 à 80 secondes).

# Dans le vif du sujet

## Vive la compétition!

► Les nombreuses formes de tournoi (avec différentes équipes) permettent de répondre aux besoins des enfants et des adolescents de se mesurer aux autres: comparaison directe, résultats représentatifs, évaluation (avec classement et cérémonie de remise des prix). Dans la mesure du possible, les enseignants organisent ces tournois selon le mode de jeu traditionnel à cinq contre cinq (quatre joueurs de champ et un gardien attribué par équipe). C'est cette variante qui garantit aux joueurs le plus de satisfaction. Elle se prête à l'organisation non seulement de formes de tournoi classiques, à deux ou quatre équipes, (sur un seul ou deux terrains) mais aussi à des tournois à trois équipes (une équipe encaissant deux ou trois buts étant immédiatement remplacée par la troisième).

### «Brasilia»

**Comment?** Trois équipes de cinq (quatre joueurs de champ et un gardien) s'affrontent. Chaque équipe joue avec son propre ballon. L'équipe A commence par affronter l'équipe B et essaie de marquer le plus rapidement possible; si elle y parvient ou si elle perd le ballon, B affronte C (qui se tient déjà prête) en direction de l'autre but. C affronte ensuite A, enattaquant à nouveau vers le premier but et ainsi de suite. Les équipes changent de gardien à chaque attaque.

**Variante:** si l'équipe A conclut victorieusement son attaque, elle reste en possession du ballon et affronte l'équipe C, enattaquant dans l'autre direction.

### Foot-matelas

**Comment?** On dispose dans la salle six tapis de taille différente faisant office de but (deux dans la largeur et quatre dans la longueur). Chaque équipe doit défendre trois buts dans sa moitié de terrain et marquer dans les trois buts adverses. Pour marquer, il est indispensable de se trouver dans la moitié de terrain adverse (ou au-delà d'une ligne donnée). Il n'y a pas de gardien. La possession du ballon change à chaque but marqué. Former des équipes de six à huit joueurs.

**Variante:** on peut jouer avec deux ou trois ballons.





## Quatre règles d'or pour l'école

### Nombre de joueurs

Privilégier dans la mesure du possible la forme de jeu à cinq contre cinq ou, si la salle est trop petite, à quatre contre quatre.

### Aire de jeu

Le futsal se pratique sans bandes, avec des lignes latérales. Le terrain de handball se prête très bien au futsal. Si vous ne disposez pas d'un terrain de handball, les parois de la salle peuvent délimiter l'aire de jeu. Si le ballon sort des limites du terrain, il est remis en jeu au pied. Les buts inscrits sur remise en jeu ne sont pas valables.

### Fautes

Tout contact physique est considéré comme une faute et sanctionné comme tel. Les tacles, latéraux, par devant ou par derrière, sont également prohibés, que l'on joue le ballon ou non (cette règle ne vaut pas pour le gardien de but dans sa surface de réparation). Les coups francs sont tirés à l'endroit de la faute.

### Fautes d'équipe

Après un nombre donné de fautes (déterminé en fonction de la durée du jeu), chaque faute supplémentaire est sanctionnée d'un penalty en faveur de l'adversaire.

Variante: l'arbitre accorde un penalty toutes les trois fautes après, quoi le compteur est remis à zéro.

### Balle au coin

**Comment?** Quatre bancs suédois renversés, côté large tourné vers l'avant, sont disposés aux quatre coins de la salle. Chaque équipe doit défendre deux coins et attaquer les deux autres. Un but est marqué lorsque le ballon reste immobilisé dans la zone intermédiaire située entre un banc et un coin de la salle. Ni les attaquants ni les défenseurs ne peuvent pénétrer dans cette zone. Il faut se trouver dans la moitié de terrain adverse pour pouvoir marquer. Il n'y a pas de gardien.

**Variante:** quatre équipes défendent un même but et disposent de trois occasions de marquer des buts.

### Jeu des trois buts

**Comment?** Trois équipes composées de cinq joueurs de champ et d'un gardien jouent simultanément. Trois tapis mous (deux dans la largeur et un dans la longueur, à hauteur de la ligne médiane) font office de buts. Chaque équipe part avec un capital de cinq points. Chaque but marqué (quel que soit l'adversaire) donne droit à un point supplémentaire et chaque but encaissé entraîne la déduction d'un point. On joue trois fois cinq minutes en opérant une rotation des buts afin que chaque équipe défende le but central au moins une fois.

**Variante:** jouer avec plusieurs ballons.

### Jeu à variantes

**Comment?** Cinq contre cinq, avec des gardiens fixes (buts de handball ou tapis ou bancs suédois faisant office de buts). Plusieurs variantes possibles:

- Un but ne compte que si tous les membres de l'équipe attaquante se trouvent dans la moitié de terrain adverse.
- Un but compte double lorsque tous les joueurs adverses ne se trouvent pas dans leur moitié de terrain.
- Les tirs directs (sans contrôle) et les reprises de volée comptent double.
- Tous les joueurs de champ d'une équipe doivent avoir touché le ballon au moins une fois avant de marquer.

### Bibliographie

**ASF (éditeur):** Le football va à l'école. ASF, Berne. 2004.

**FIFA (éditeur):** Formation des entraîneurs de futsal, FIFA. 2003.

**Site internet:** [www.football.ch/sfv/fr/futsal.aspx](http://www.football.ch/sfv/fr/futsal.aspx)

# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.-/ Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.-/ Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP / lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)