



LE RENDEZ-VOUS DES ÉDUCATEURS

LE FUTSAL AU SERVICE DE LA
FORMATION DU JOUEUR



Arnaud VAUCELLE
Conseiller Technique Régional
06.34.61.35.24
avaucelle@lfppl.fff.fr





Objectifs

Garder le lien avec nos éducateurs

**Partager un moment « Foot »
avec vous**



ACCUEIL



Un casque-micro ou des écouteurs



Un carnet de notes et un stylo



Une bonne connexion internet



Pourquoi ce choix d'intervention Futsal ?

Pour s'ouvrir à un autre type de pratique

Pour élargir son champ de compétences

En raison de la complémentarité foot / futsal, riche d'enseignements et de progrès pour les joueurs

Pour envisager différemment le football de demain dans nos clubs

Pour contribuer au développement de l'activité





Utilisez-vous le Futsal avec votre groupe de joueurs durant la saison ?

- OUI, régulièrement
- Ponctuellement
- NON, pas du tout

Notez dans le chat votre nom / prénom / club, ainsi que votre réponse.

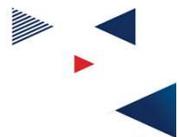
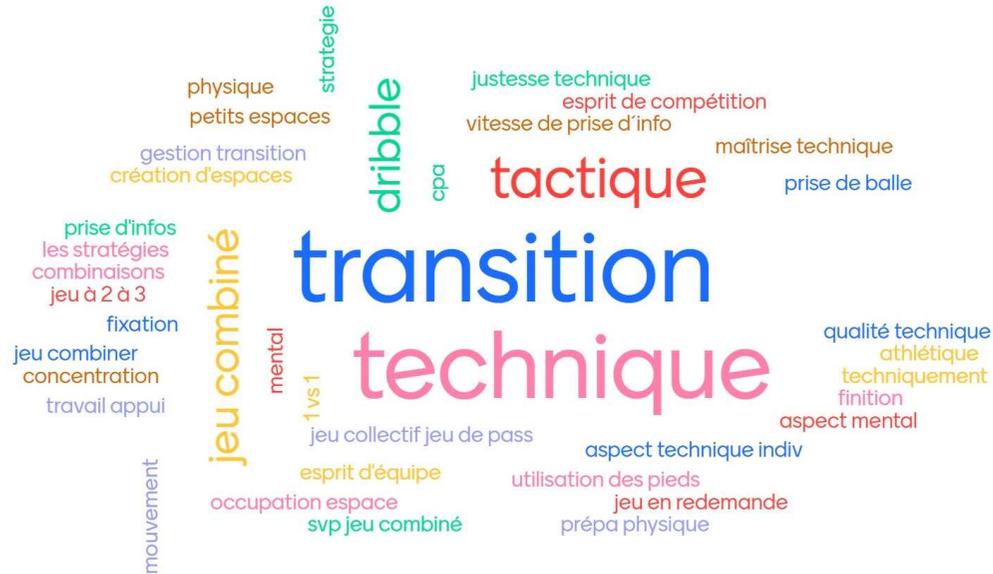


iNCLUSION



Dans quel domaine le Futsal pourrait-il être complémentaire au football ?

Notez dans le chat votre réponse.



SOMMAIRE

1

Les spécificités
du Futsal



2

Les convergences
Foot / Futsal



3

Synthèse



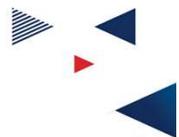
1

Les spécificités du Futsal

Combattre les idées reçues

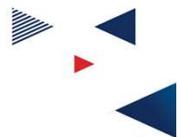
Le Futsal n'est pas une succession de combinaisons

Le Futsal n'est pas que de la technique et du dribble



Combattre les idées reçues

Le meilleur entraîneur de futsal n'est pas celui qui connaît le plus de combinaisons et qui téléguide ses joueurs mais celui qui place ses joueurs au cœur du jeu



Prendre
des
décisions
rapidement
et jouer vite



Qu'en
disent les
joueurs ?

Pensez
vite,
jouez
vite !



*« Le futsal m'a clairement aidé à développer le jeu rapide et cette intelligence. J'ai eu une enfance très heureuse et je me souviens encore que je me réveillais chaque matin simplement avec l'envie de jouer au foot, même si je devais aussi aller à l'école (...)
Le futsal a eu une influence énorme sur moi quand j'ai grandi. C'est un sport très éprouvant et cela m'a aidé à développer ma technique, ma vitesse d'exécution et ma capacité à réussir des gestes dans des petits espaces. Le futsal est une part fondamentale de la vie d'un footballeur. Quand vous y jouez, vous êtes obligés de penser et bouger plus vite. Si vous perdez une seconde, le ballon sera parti (...)
Cela ne fait aucun doute que le futsal m'a beaucoup aidé dans ma carrière(...)»*

NEYMAR

 Futsal O' Football

 @FutsalOFootball

Qu'en
disent les
joueurs ?

Iniesta :
« le futsal aide à jouer juste »



L'intelligence de jeu



Aujourd'hui dans les entrainements, il y a 60 % de physique et 40 % consacré à la technique. Autrement dit 0 % du temps est consacré à la réflexion sur le jeu, à son interprétation. Tu ne peux pas entrer sur un terrain juste avec de la motivation.


BURRDA SPORT

www.entrainementfootballpro.fr

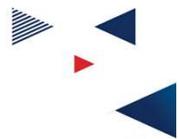
En futsal, les joueurs doivent constamment prendre des décisions



« En futsal, les joueurs doivent constamment prendre des décisions. Quand vous recevez le ballon, vous avez des dizaines d'options. Votre cerveau fonctionne comme un ordinateur: il réalise qu'il a déjà rencontré cette situation auparavant et essaie de trouver la meilleure solution: la passe ou le tir qui convient par exemple. En futsal, vous êtes souvent placé dans ce genre de situation, et c'est pour cette raison que vous progressez autant quand vous y jouez. ».

Arsène WENGER

 Futsal O' Football
 @FutsalOFootball
 @futsal_o_football



Les spécificités du Futsal



TOUJOURS CONCERNE
DEFENSIVEMENT ET OFFENSIVEMENT

- VITESSE DE PERCEPTION
- JUSTESSE DE LECTURE DU JEU

PEU DE TEMPS, PEU D'ESPACE

- PRISE DE DECISION
- VITESSE D'EXECUTION

TOUT EST IMPORTANT
EFFICACITE DANS LES HABILETES

- BEAUCOUP DE QUALITES
PHYSIQUES ET TECHNIQUES





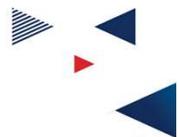
Les spécificités du Futsal

AU PLAN TACTIQUE

- Peu de temps, peu d'espace
- Le jeu en mouvement
- Le jeu à 2, à 3
- Synchronisation et coordination des déplacements
- La prise d'info et la prise de décision : voir vite, décider vite, agir vite
- Lecture du jeu, anticipation
- Tous concernés offensivement et défensivement
- Utilisation différents systèmes
- Transitions permanentes
- Polyvalence des postes
- Importance des CPA



L'acte tactique



AU PLAN ATHLETIQUE

- Efforts courts et intenses, vitesses à haute intensité atteintes
- Des déplacements avec changements de directions
- Des contraintes cardiaques et musculaires : accélérations, freinages, redémarrages...
- Travail de force et d'explosivité
- Qualités aérobies
- Développement de la motricité et de la proprioception
- Moins de blessures qu'au foot
- Importance du travail prophylactique

Les spécificités du Futsal

le saviez-vous?



Selon son temps de jeu ou de sa fonction tactique, un joueur de futsal peut parcourir une **distance totale allant jusqu'à 8000 m.**



La distance couverte par minute par un joueur est supérieure à celle du foot, avec une moyenne de 121 mètres / min.



Les sprints représentent 9% de la distance couverte, pour une durée moyenne de 1,9 sec et une distance moyenne de 13 m



Dans la répartition de la distance totale parcourue par le joueur de futsal, le jogging est l'allure de course qui représente 40 % de celle-ci.



La V.M.A moyenne des joueurs Internationaux est de 17,27



Comparativement à l'activité football, les déplacements arrière et latéraux sont plus nombreux dans le Futsal, et représentent 28% de la distance totale couverte

*Par conséquent, pour jouer à un haut-niveau, un joueur de futsal doit avoir ou développer une grande capacité de **l'endurance intermittente**, la **capacité de Sprint répétée**, la **puissance des jambes**, et **l'Agilité**.*



Les spécificités du Futsal



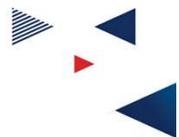
AU PLAN TECHNIQUE

- Ballon facilement maîtrisable car anti-rebond
- Qualité de la 1^{ère} touche
- Vitesse d'exécution dans les enchaînements techniques
- Passes fortes et précises
- Peu de dribbles
- Beaucoup de tirs, force de frappe
- Technique spécifique du GDB
- Le jeu et la technique du pivot



AU PLAN MENTAL

- Capacités de concentration et d'attention
- Capacités à « switcher »
- Accepter les changements de statuts permanents
- Volonté de courir
- Discipline, combativité
- Accepter de faire les courses pour les partenaires



Des lois du jeu spécifiques

5x5, remplacements illimités

Pas de hors-jeu

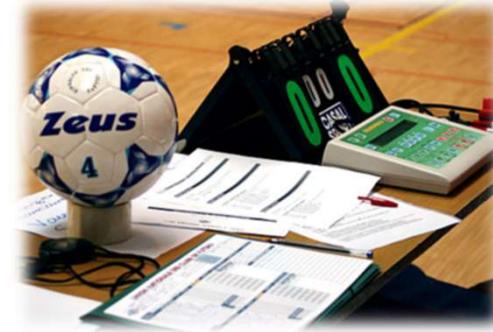
Fautes cumulées

4 secondes pour jouer

Règles spécifiques pour le GDB

Temps mort 1' par équipe et par mi-temps

Match 2x20' chrono arrêté



2

Les convergences Foot / Futsal

Réflexion



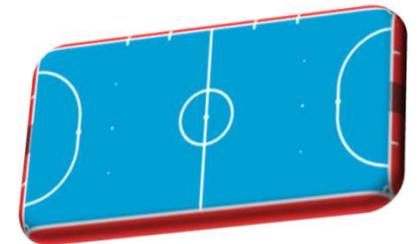
Face à l'évolution rapide de ces deux pratiques complémentaires, sur tous les plans (athlétiques, techniques, tactiques et mentales), comment puiser dans la pratique réduite, celle de la densité, de la vitesse, de la transition, de la prise de décision ; de nouvelles ressources au service de la progression individuelle des joueurs de football de demain, mais aussi collective pour un projet de jeu offensif et défensif pertinent, adapté aux nouvelles contraintes posées par les blocs adverses... ??



Futsal et Football : LA CONVERGENCE DES PRATIQUES



- 1- Principes généraux, constats, tendances actuelles des pratiques
- 2- Le Parallèle sur plusieurs points et l'apport potentiel du Futsal au Football



Principes majeurs du Futsal

SUR LES ASPECTS OFFENSIFS :

- La précision sur tous les points (technique, tactique...)
- L'acceptation ou plutôt la gestion du pressing haut adverse (sortie de press)
- Des courses au service de l'autre pour créer de l'incertitude, pour libérer le peu d'espace possible
- Garder le temps d'avance dans les transitions (utilisation de la supériorité numérique)
- Recherche du pivot pour mettre en orbite un frappeur ou un finisseur, trouver de la profondeur
- Les rotations pour assurer la couverture tout en permettant des courses profondes
- La finition au second poteau pour augmenter la chance de marquer
- Le jeu à 2, 3
- Les combinaisons sur les CPA





Principes majeurs du Futsal

SUR LES ASPECTS DEFENSIFS :

- Des postures larges, près du sol, dynamiques, semi fléchies, dynamiques, réactives
- Des contres efforts indispensables à la perte du ballon (transition)
- Les changements de joueur au marquage
- La prise en compte du pied adverse à la frappe (proximité du but)
- Les principes de défense en infériorité
- Des prises d'informations à 360° accentuées (absence de hors jeu...)

SUR LES ASPECTS POSTURAUX :

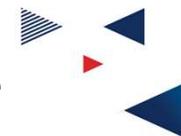
- L'orientation du corps face aux connections potentielles (appui, soutien, pendant les courses offensives pour garder le porteur en vu) - appels de balle « cliqués » pour proposer plusieurs fenêtres de passes



Les tendances du football actuel

SUR LES ASPECTS OFFENSIFS :

- La prise de risque dès l'ouverture du jeu du gardien pour casser la première ligne, et jouer la supériorité
- Lors de scénario de match « attaque/défense », l'importance de la patience à la recherche de l'intervalle pour porter l'estocade
- Contournement - prise de vitesse sur les côtés (1-2, dedoublement, dribble) et/ou pied rentrant (droitier à gauche...)
- Face à des défenses de mieux en mieux coordonnées, l'équipe et le projet de jeu s'en remet de plus en plus à l'acte individuel (MESSI, RONALDO, MBAPPE, GRIEZMANN)
- Courses coordonnées à 2 max (croisées)
- Des rideaux bien identifiés, mais des postes souvent figés, non interchangeables (pas de compensation anticipée verticale ou horizontale)

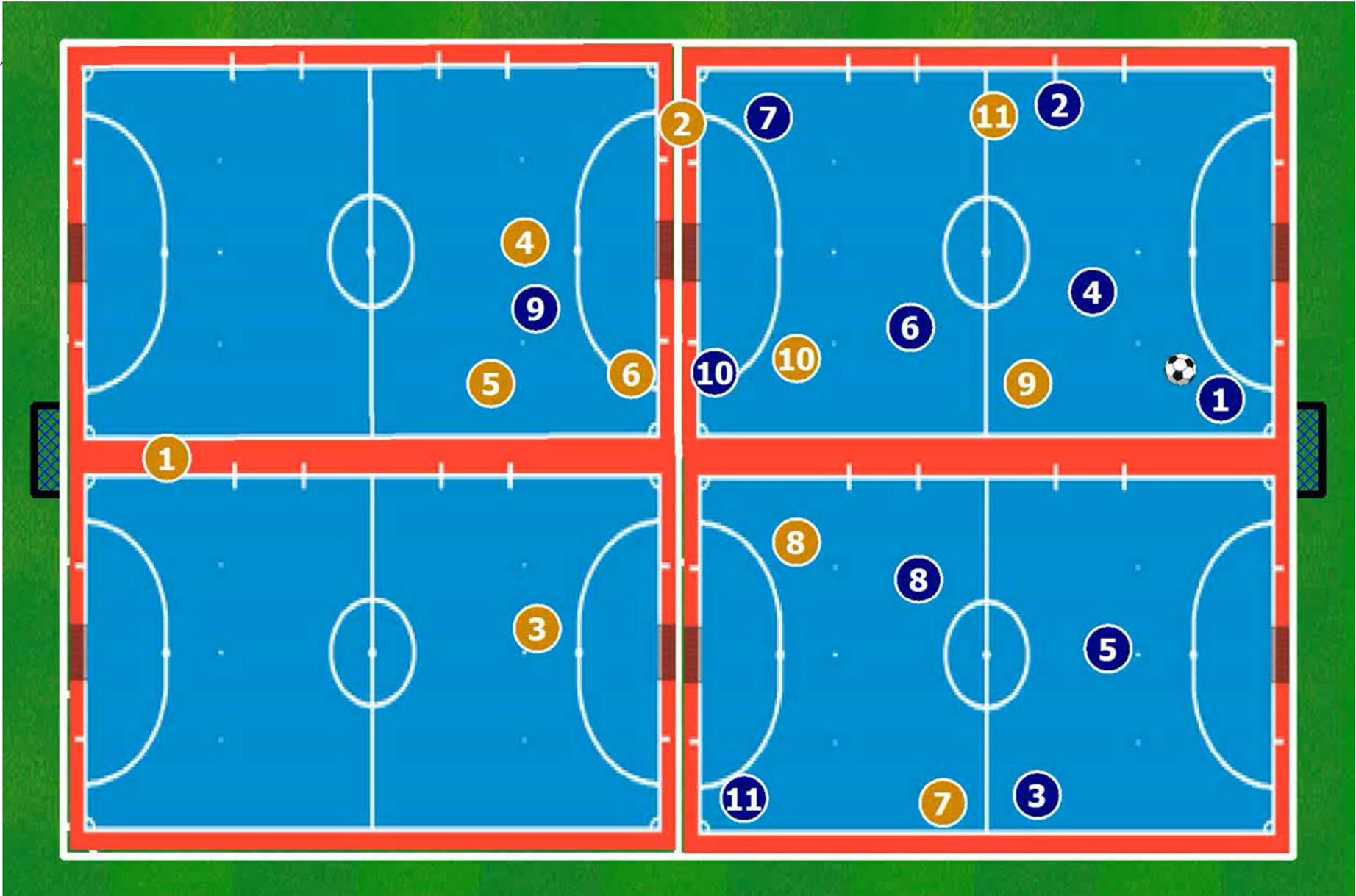




Les tendances du football actuel

SUR LES ASPECTS DEFENSIFS :

- L'organisation en zone employée en majorité, maîtrisée par de plus en plus d'équipes et de nations
- Bloc compacts
- Pressing en général du premier rideau (attaque), sur les lignes de passes mais rarement en supériorité haute sur l'ouverture du jeu courte du gardien
- Un regard au ballon plus marqué, moins de prise d'information dans le dos ou sur les côtés, mais un cadrage fort sur le porteur, et beaucoup de densité autour du ballon, près des connections proches





Actions	Finalités	Vidéos		
L'ouverture du jeu	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour déjouer un pressing ➤ Pour aspirer l'adversaire ➤ Pour casser le premier rideau adverse ➤ Pour trouver la supériorité numérique 			
		En situation basse : jeu large de contournement	Le jeu intérieur - Latéral rentrant	L'apport potentiel du Futsal : le jeu en rotation
Le jeu à 2, à 3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour sortir de la densité ou la maîtriser ➤ Pour créer la supériorité numérique 			
		Donner et suivre : pour créer la supériorité numérique, pour changer de rythme		Jeu intérieur en redemande : 1-2 ; 1-2-3
Le jeu du pivot	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recherche du jeu direct ➤ Pour trouver de la profondeur ➤ Pour libérer des espaces ➤ Pour positionner un frappeur en remise ➤ Pour frapper en rotation 			
		Pour trouver de la profondeur Pour positionner un frappeur en remise		Pour frapper en rotation
Le jeu au 2nd poteau	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Accompagner, "aller au bout" et fermer la seconde zone ➤ Pour se donner plus de chance de marquer ➤ Attitude naturelle au Futsal au vu de la taille du but 			Le centre tir
Les CPA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combinaison à choix multiple ➤ Pour créer l'incertitude ➤ Prise de décision selon la situation 		Corner avec bloc	
Au plan cognitif : Les prises d'infos à 360°	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour avoir des repères ➤ Pour mieux anticiper les déplacements ➤ Pour « rester connecté » 			
Les transitions	Prise de décision rapide : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour trouver de la profondeur ➤ Pour profiter du déséquilibre 			
Le gardien de but : la posture en croix	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour rester sur les appuis ➤ Pour éviter la faute de main dans la surface 			



3

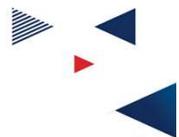
Synthèse



L'ATTRACTIVITE DU FUTSAL



Au plan offensif	Au plan défensif	Spécificités
<ul style="list-style-type: none"> • Le jeu en mouvement • Les joueurs toujours concernés et disponibles • Synchronisation et coordination des déplacements • Proximité du but • Prise d'information • Prise de décision • Un jeu plus rapide • Densité • Plus de tirs • 	<ul style="list-style-type: none"> • Densité devant le but • Espace réduit • Reformuler le bloc le plus rapidement possible • Former un bloc pour protection du but • Cadrage du porteur • Les joueurs toujours concernés et actifs • Synchronisation et coordination des déplacements • 	<ul style="list-style-type: none"> • Règles spécifiques • Rôle important du GDB • Nombreuses transitions • Importance des coups de pieds arrêtés (Touche – Coups Francs – Corners – Penalty à 10 m) • Gardien volant (Power play) • Exclusion temporaire • Technique spécifique •



Intérêts de la pratique, en complément du foot

- La spécificité du Futsal s'oriente vers **un jeu en lecture** plus que d'un jeu programmé
- Il faut **entraîner le joueur à anticiper, à décider vite et à jouer juste**
- Tactiquement, le Futsal permet d'une part de **solliciter les capacités auto-adaptatives du joueur** :
 - - par **des jeux aménagés**, pour lui permettre de s'approprier les principes de jeu dans un contexte proche de la réalité
 - - par **des situations problèmes**, pour le guider vers les solutions et les principes de jeu efficaces
- Sans oublier de proposer **des exercices** : non pas pour appliquer une combinaison miracle, mais pour assimiler des exemples modélisants à intégrer dans un répertoire.





Futsal

PSYCHOLOGIQUE

LE FUTSAL ACCENTUE LA CAPACITÉ DE CONCENTRATION ET D'ATTENTION

TACTIQUE

LE FUTSAL DÉVELOPPE LA LECTURE DU JEU

ATHLÉTIQUE

LE FUTSAL FAVORISE LES PROGRÈS EN COORDINATION MOTRICE

TECHNIQUE

LE FUTSAL AMÉLIORE LA MAÎTRISE ET LE CONTRÔLE DU BALLON



LES PROS EN PARLENT

« Je pense que les jeunes joueurs devraient passer plus de temps à jouer au futsal et à développer leur technique. Le futsal pourrait devenir une pratique fondamentale à l'avenir, car elle constitue la base du jeu »

W. BEN YEDDER

LES INTÉRÊTS LES RÈGLES FONDAMENTALES



LES PROS EN PARLENT

« Le futsal a été très important dans ma vie pour développer ma technique, la rapidité de mes prises de décision et mes mouvements sur le terrain. Le futsal est fondamental dans la carrière d'un joueur selon moi. Il a été très important pour moi »

NEYMAR JR.

5 CONTRE 5

Un match de futsal oppose 2 équipes de 5 joueurs composées de 4 joueurs de champ et 1 gardien de but. Les remplacements sont illimités.

GARDIEN VOLANT

Un joueur peut entrer à la place du gardien mais l'arbitre doit vérifier que le gardien volant porte un maillot de gardien avec son propre numéro.

PAS DE HORS JEU

La règle du hors-jeu n'est pas valable en futsal.

4 SECONDES MAXIMUM POUR REMETTRE LE BALLON EN JEU

Pour les rentrées de touche, les coups francs, les dégagements et les coups de pieds de coin, le joueur a 4 secondes pour relancer le jeu.

TEMPS DE JEU

Un match de futsal se compose de 2 périodes de 20 minutes chacune en temps de jeu effectif (chronomètre arrêté).

FAUTES CUMULÉES

Au-delà de 5 fautes cumulées par une équipe pendant une mi-temps, la 6^{ème} ainsi que les suivantes sont sanctionnées par un coup franc sans mur pour l'adversaire.



BEAUCOUP DE JOUEURS PROFESSIONNELS ONT DÉBUTÉ PAR LE FUTSAL :

NEYMAR
INESTA
BEN YEDDER
...



IMPLICATION DANS TOUTES LES ACTIONS :

L'action étant continue, chaque joueur est concerné à tout moment par l'action, il ne peut s'arrêter pour observer

LE FUTSAL EST LA PRATIQUE PRÉFÉRÉE DES ADOLESCENTS :

Sport d'équipe le plus pratiqué au niveau scolaire ou universitaire et autant plébiscité par les garçons que les filles.

ATTAQUER ET DEFENDRE :

Chaque joueur va appréhender le jeu de transition. Le passage d'une phase offensive à défensive lui demandera d'être mobilisé à tout moment

DU SPECTACLE ET DES ÉMOTIONS :

Les joueurs et les spectateurs apprécient cette pratique d'adresse rapide et technique qui met au défi leurs capacités

FAVORISE LA PRISE DE DÉCISION :

L'espace limité et la pression constante obligent le joueur à réagir et à penser plus rapidement

TERRAIN ET BALLON :

Le futsal se joue sur un terrain réduit avec un ballon plus petit et lesté. Il rebondi moins qu'un ballon classique.

TOUJOURS PROCHE DU BUT :

La dimension du terrain permet aux équipes de se retrouver rapidement en situation de marquer un but

PEU DE BLESSURES :

L'interdiction des tacles limite le risque de blessures

DU RYTHME ET DE L'INTENSITÉ :

Le futsal se joue sur un espace réduit où l'intensité des actions est permanente

AMÉLIORATION DE LA TECHNIQUE :

Les espaces réduits permettent aux joueurs de progresser rapidement en matière de maîtrise du ballon

DES RÈGLES SPÉCIFIQUES ET ÉDUCATIVES :

Le futsal dispose de ses propres règles permettant au jeu d'être plus vivant et adapté aux différentes catégories



« Je conseille
le futsal à tous
les jeunes
footballeurs »

Maxence Caqueret



Répondre aux besoins des pratiquants

Améliorer le taux de fidélisation

Contribuer à la formation du joueur / de la joueuse

Afficher le dynamisme du club

Créer une dynamique interne

Renforcer le pouvoir d'attraction



LE FUTSAL EN PAYS DE LA LOIRE

Un PLAN DE
DEVELOPPEMENT

Un LABEL
JEUNES
FUTSAL

Des OFFRES
DE PRATIQUES

Une
FORMATION
SPECIFIQUE

Un TERRAIN
OUTDOOR
SPECIFIQUE





L'ETR Pays de la Loire : de l'expertise technique et pédagogique au service des clubs sur l'ensemble du territoire Pays de la Loire

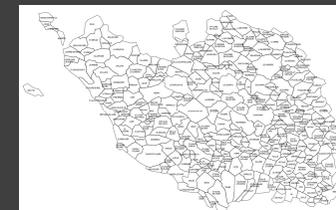
Vos référents Futsal :



Arnaud VAUCELLE
CTR DAP - Référent Futsal
avaucelle@lfpl.fff.fr
06.34.61.35.2



Adrien REMAUD
CTD DAP - Référent Futsal
aremaud@foot85.fff.fr
06.27.24.12.67





LES TERRAINS SONT GLISSANTS, VIVE LE FUTSAL !

MERCI

