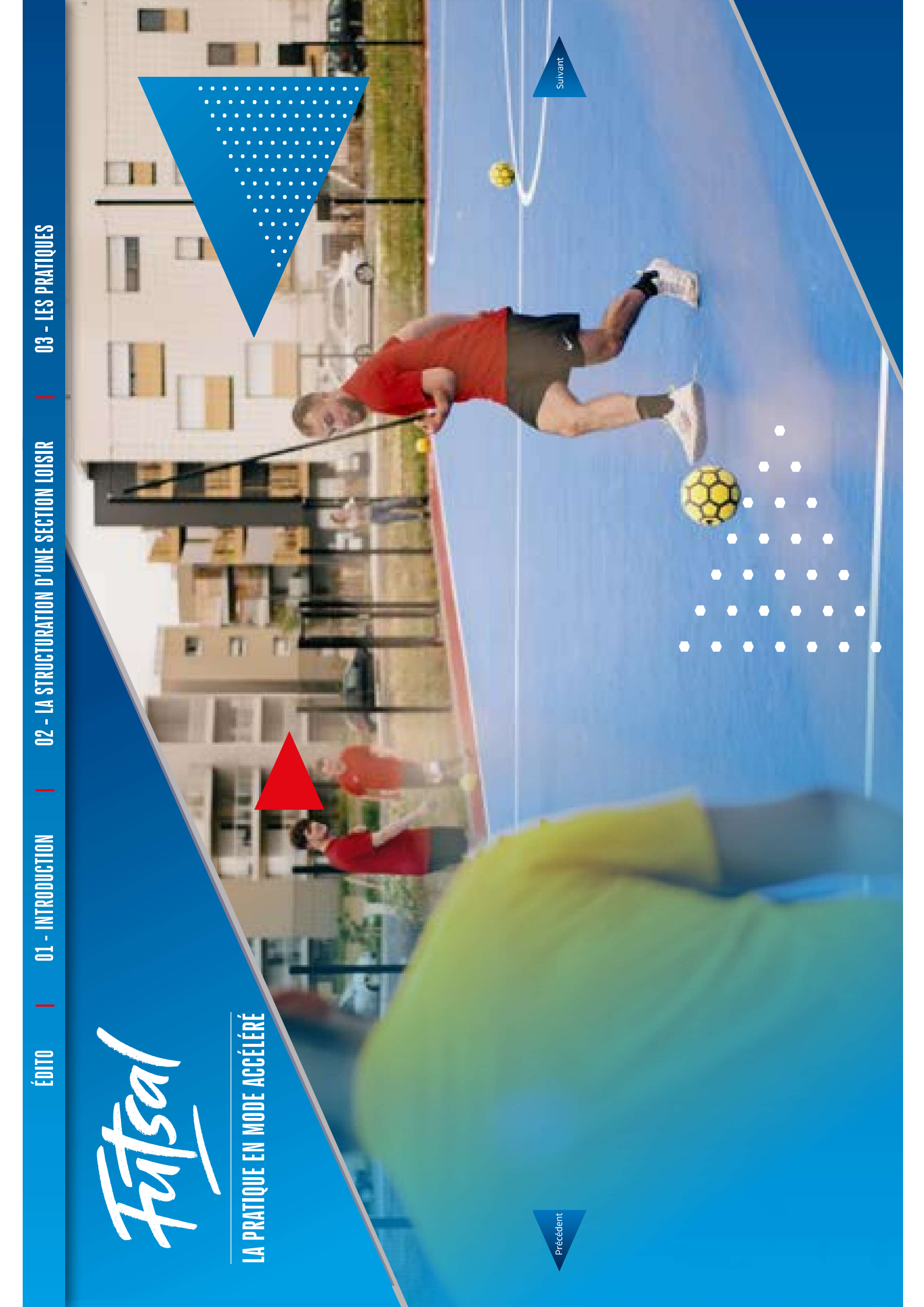


# Futsal

LA PRATIQUE EN MODE ACCÉLÉRÉ





# Futsal

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

Découvrez la pratique en vidéo

## RÈGLES DE BASE

- Durée préconisée : 2 périodes de 25 minutes (2x20mn ou 20 mn 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. A partir de la 6<sup>ème</sup> faute par période, l'équipe bénéficie d'un coup de pied de pénalité à 10 mètres.
- 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.

Précédent

## INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

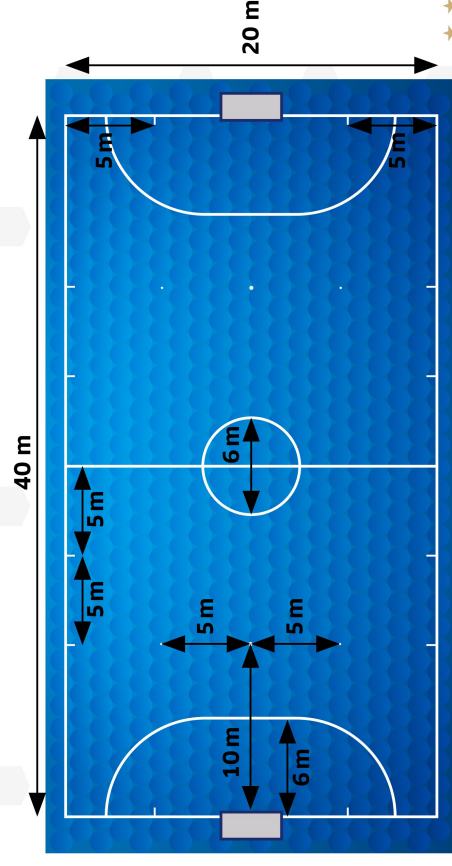
- Protège-tibia obligatoire
- Chasubles pour remplaçants
- Ballon spécifique Futsal taille 4
- Compteur pour faute ou cônes
- Terrain : intérieur (gymnase) ou terrain de Futsal extérieur



Cliquez ici pour retrouver les Sections Loisir près de chez vous

Précédent

Suivant



FOOT  
LOISIR

# Futsal

## SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF



## 5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
Conserver - Progresser	Occuper l'espace en longueur et en profondeur
Conserver - Progresser	Etre en mouvement - se déplacer avant de recevoir le ballon
Déséquilibrer - Finir	Trouver un joueur dans le dos de la défense
Déséquilibrer - Finir	Aller au 2 <sup>ème</sup> poteau sur une situation offensive
Transition	Trouver un appui offensif pour profiter de la récupération

## SYSTÈME DE JEU DÉFENSIF

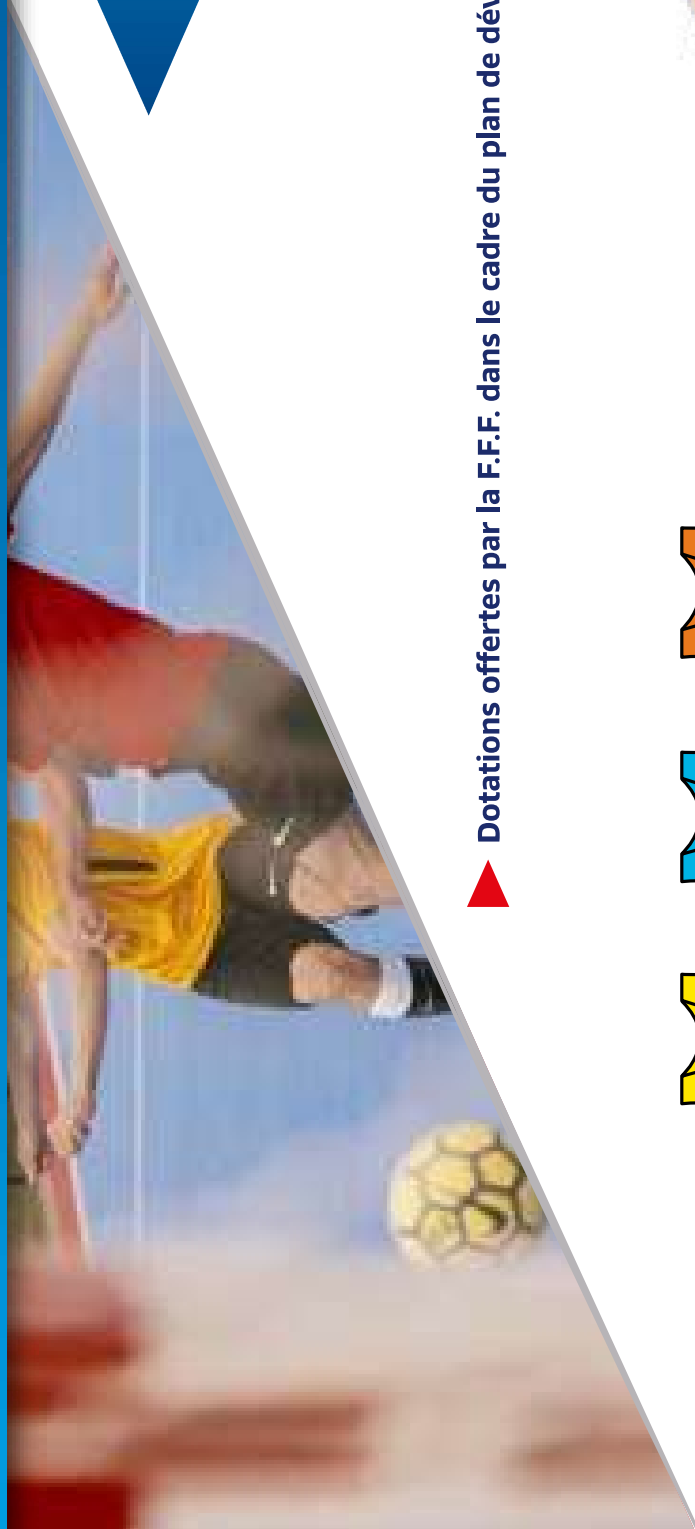


## 5 CONSEILS POUR DÉFENDRE

Phases de jeu	Conseils
Empêcher la progression	Cadrer le porteur du ballon sur le temps de passe
Faire écran à la perte	Créer un bloc dans l'axe ballon - but
Empêcher la progression	Coulisser et couvrir le cadreur du porteur de balle
Transition	Essayer de récupérer rapidement le ballon à la perte
Transition	Reformer le bloc le plus vite possible

Précédent

Suivant



# Futsal

▲ Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.



3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE FUTSAL

# Futsal

▲ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Précédent

Suivant

Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

Télécharger ici

# INSTALLATION

## Futsal

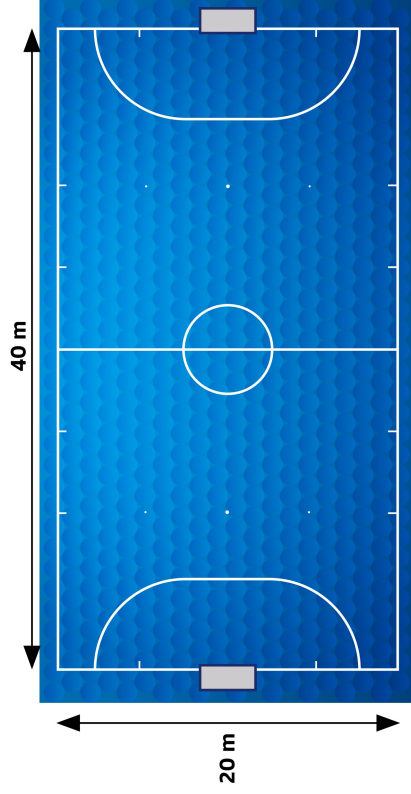
# FAFA

FONDS D'AIDE AU FOOTBALL AMATEUR

### DIMENSIONS

40m de long pour 20m de large.

À noter : Le terrain possède les mêmes dimensions que pour le Handball.



### RECOMMANDATIONS D'INSTALLATION

- En proximité des utilisateurs et facile d'accès.
- Sur une zone parfaitement plane.
- Un point d'eau et des vestiaires à proximité.
- Possibilité de couvrir le terrain et d'être éligible à des subventions complémentaires
- Réhabilitation de plateaux multisports obsolètes (revêtements dégradés...)

Cliquez ici pour retrouver la cartographie des terrains

### ESTIMATION DES COÛTS

Postes de dépense	Coût estimé	Subvention FFF
Dalles de polypropylène / gazon synthétique	40K€*	15K€
Buts (3x2m)		
Marquage		
Système d'éclairage (recommandé)	20K€	5K€
Filet pare-ballon (recommandé)		
Couverture (préau) du terrain (option)	150/200K€	30K€

\* L'estimation de montant proposé intègre la fourniture et la pose des équipements décrits dans la colonne « Postes de dépense ». Le montant ne prend pas en compte les coûts de terrassement qui varient fortement en fonction de l'implantation décidée.

### ENTRETIEN

Entretien peu coûteux se résumant principalement à vérifier l'état du sol (joints de collage des dalles) et des buts (serrage des filets).

Précédent