



Programme Futsal
FC Laval

par Sandro Grande
(Directeur Technique)



FC Laval
Futsal

Introduction

Introduction

Futsal

- D'origine brésilienne, Le terme “FUTSAL” vient de la contraction des mots “FUTEBOL” et “SALA”, qui peuvent se traduire par “Football de Salon” ou “Football en Salle”. Mais des différences importantes, dans la façon de jouer font de ce sport, une activité à part entière, avec ses propres règles, redéfinies par la FIFA et l'AMF, au niveau international. Le Futsal n'est donc pas du football en salle, joué dans un gymnase avec les mêmes règles et le même ballon. Ce n'est pas du tout le cas, il y a beaucoup de différences
- La première grande différence vient des dimensions réduites du terrain. En effet, il se pratique sur un terrain de Handball en gymnase.
- La technique de la balle au pied s'opère avec la semelle pour avoir un maximum d'emprise sur le ballon. Le contrôle avec la semelle permet de continuer à regarder où sont placés ses coéquipiers, tout en gardant la maîtrise du ballon
- Le ballon est plus petit que le ballon de football traditionnel (taille 3 pour les pitchounes (ou T4 si pas de T3), taille 4 pour les autres) et rebondit très peu. Les ballons de futsal sont spécifiques car ils permettent, de part leur faible rebond (dû à une faible pression et plusieurs couches entre la chambre et la surface), de permettre un jeu au sol, plus technique.



FC Laval
Futsal

Objectifs

Objectif

Futsal

Aide dans le développement du joueur

Augmenter le nombre de touches avec le ballon

Augmenter le nombre de tirs vers le but

Jeu très rapide

Joueurs toujours en mouvement

Prise de décision en constance évolution compte tenu du temps de réaction limite

Maîtrise élevée de contrôle du ballon

Renforce l'importance de la communication

Plus de répétition de duels (défensif et offensif)

Augmente la créativité des joueurs



FC Laval
Futsal

Programme Offerts

	PROGRAMME FUTSAL
<i>Nom du Programme</i>	Programme Futsal (U9-U12)
<i>Nombres de Semaine</i>	8 Semaines
<i>Mois</i>	Mars-Avril
<i>Volume d'Entrainement par Semaine</i>	1 ou 2 x Semaine
<i>Joueurs</i>	Ouvert a Tous
<i>Ratio Educateurs/Joueurs</i>	1 pour 10

	Conge								Intérieur								Extérieur									
	Janvier				Février				Mars				Avril				Mai				Juin					
Semaines	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Congé								Programme Futsal (8 Semaines)								Congé	Programme D'Été								
									Optionnel									Match de ligue ARS								
	Extérieur																Intérieur									
	Juillet				Aout				Septembre				Octobre				Novembre				Décembre					
Semaines	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	Programme D'Été				Congé	Programme D'Été												Programme D'Hiver								Congé
						Match de ligue ARS												Matchs amicaux (4 à 6)								

	PROGRAMME FUTSAL
<i>Nom du Programme</i>	Programme Futsal (U13-U17)
<i>Nombres de Semaine</i>	15 Semaines
<i>Mois</i>	Jan-Avril
<i>Volume d'Entrainement par Semaine</i>	1 x Semaine
<i>Joueurs</i>	HP Juvénile-Elite-Développement
<i>Ratio Éducateurs/Joueurs</i>	1 pour 16

	Intérieur																Extérieur									
	Janvier				Février				Mars				Avril				Mai				Juin					
Semaines	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Programme D'Hiver / Programme Futsal																Programme D'Été									
	Matchs amicaux																Match de ligue ARS									
	Extérieur																Congé									
	Juillet				Aout				Septembre				Octobre				Novembre				Décembre					
Semaines	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	Programme D'Été																Congé									
	Match de ligue ARS																Plan hors saison, Formation des entraîneurs, Formation des arbitres									



FC Laval
Programme Futsal