

# Check-list : 5 exercices incontournables pour progresser en futsal

## 1. Contrôle orienté contre un mur

- Place-toi à environ 2 mètres d'un mur solide.
- Frappe le ballon fort contre le mur.
- Contrôle le ballon en orientant ton pied vers la gauche ou la droite.
- Répète 50 fois en alternant pied droit et pied gauche.

## 2. Jongles avec le pied faible

- Réalise 30 à 50 jongles avec ton pied non dominant.
- Essaie de ne pas laisser tomber le ballon.
- Filme-toi pour analyser ta technique et ta posture.

## 3. Slalom rapide avec bouteilles

- Dispose 6 bouteilles à 1 mètre d'écart en ligne droite.
- Dribble rapidement en slalomant entre les bouteilles, ballon toujours proche du pied.
- Alterne pied droit et pied gauche à chaque passage.
- Fais 3 séries de 1 minute avec 30 secondes de repos entre chaque.

## 4. Frappe instantanée au but

- Après réception du ballon, tire immédiatement au but.
- Effectue au moins 20 frappes par pied.
- Varie les distances pour simuler les conditions réelles de match.

## 5. Jeu appui-remise en binôme

- Avec un partenaire, faites des passes rapides en une touche.
- Changez de rôle toutes les 2 minutes.
- Faites des séries de 5 minutes avec 1 minute de repos.

## Pourquoi ces exercices ?

- Amélioration de la précision et du contrôle.
- Renforcement de la coordination entre les deux pieds.
- Préparation à des situations réelles de match.
- Adapté à tous les niveaux, du débutant au confirmé.