Récupération tir express

Futsal • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Exploiter une récupération de balle pour tirer vite

But

10 tirs immédiats réussis

Thème

Tirer rapidement après une passe ou une récupération

Organisation et rôles

Trio: récupérateur, passeur/défenseur, gardien; rotation toutes les 2 min. — 3 élèves, dont 3 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Pas de contact violent, tirs contrôlés, espace libre derrière les buts.

Consigne

Zone 15×12 m. Un défenseur perd volontairement la balle. Attaquant récupère et doit tirer en ≤ 3 s. +1 point si tir cadré.

Critères de réalisation

- Réagir immédiatement à la récupération
- Se tourner vers le but
- Frapper en puissance ou précision

Critère de réussite

≥ 10 tirs cadrés en 4 min

Matériel

2 mini-buts, 8 plots, 4 ballons

Variables de différenciation

- Temps tir 2–4 s
- Distance 5–9 m
- Pression défensive 20–40%