

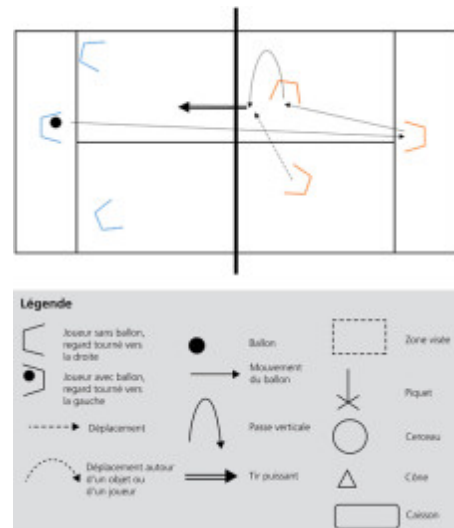
Futnet – Attaque: Let's smash it!

Cet exercice de frappes se rapproche de la forme finale du jeu. Il se dispute à trois contre trois.

Match de triple sur un terrain ou un demi-terrain. Trois rebonds non consécutifs sont autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse.

Le frappeur marque un point s'il réussit à mettre le ballon hors de portée de l'adversaire. En revanche, le point est attribué au défenseur si celui-ci contrôle correctement la frappe. Quelle équipe comptabilise en premier onze points?

Indications: Le rôle de chaque joueur dans l'équipe (défenseur, passeur et frappeur) devrait être convenu au préalable.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Une fois qu'il a récupéré un ballon, le défenseur peut devenir frappeur, offrant ainsi au passeur deux options. Le premier frappeur se place près du passeur, le deuxième se positionne quelques mètres plus loin, également à proximité du filet.

plus facile

- Effectuer la passe de manière indirecte: après la défense, le passeur prend le ballon avec les mains, le lance en l'air (ou le tient en équilibre sur une main); le frappeur attend le rebond, puis frappe.

plus difficile

- Limiter le nombre de rebonds.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO