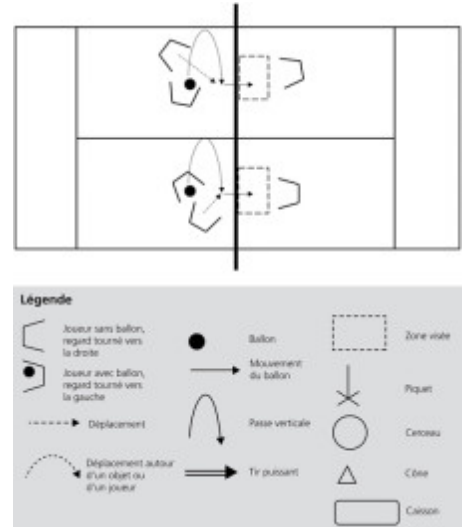


# Futnet – Pour joueurs avancés: Amortie

L'objectif de cet exercice est d'appréhender la technique de l'amortie d'attaque.

Par groupe de trois joueurs. A effectue une passe vers le haut avec ses mains à B. Celui-ci laisse le ballon rebondir, puis réalise une amortie en direction d'un tapis placé juste derrière le filet. C récupère le ballon et le redonne à A. Etc.

Quel joueur du groupe touche un maximum de fois le tapis sur dix essais?  
Changer les rôles.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Par deux. A lance le ballon en l'air avec les mains, attend le rebond puis amortit. B récupère le ballon et le redonne à A.

### plus difficile

- Même exercice, mais A effectue une passe du pied à B.

**Matériel:** Tapis

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO