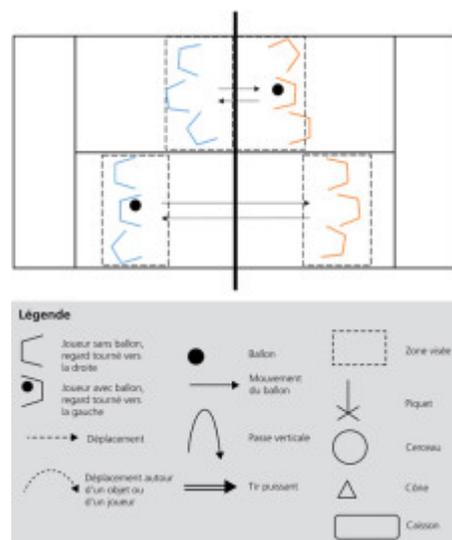


Futnet – Pour joueurs avancés: Rebond exclu

Grâce à cet exercice, les réflexes, la vivacité et la précision des coups sont améliorés. Le choix des gestes à effectuer doit également se faire rapidement.

Match de double ou de triple dans une petite zone, définie au préalable par l'enseignant (zone idéale: accolée au filet, 4,5 m de largeur sur 3 m de longueur).

Aucune touche de ballon au sol n'est permise. Au moins une passe doit être adressée à un coéquipier avant que le ballon ne passe de l'autre côté du filet. Le service s'effectue au pied, depuis derrière la zone de jeu.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Déplacer la zone de jeu vers le fond du terrain (voir illustration, terrain inférieur). Le service s'effectue depuis l'intérieur de la zone. Dans cette variante, l'évaluation de la trajectoire du ballon est capitale: le joueur doit à chaque fois estimer si le ballon envoyé par l'équipe adverse tombe ou non dans les limites de sa zone de jeu.
- Augmenter la hauteur du filet, agrandir éventuellement la zone de jeu.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO