

Futnet – Attaque: Caisson mobile

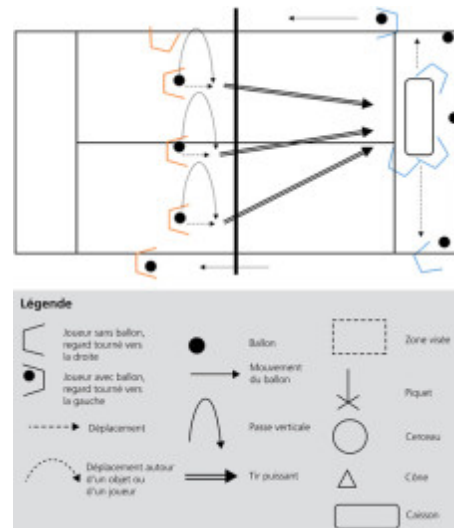
Une cible mouvante rend l'entraînement de la précision des frappes plus difficile.

L'équipe A, composée de quatre joueurs ou plus, se trouve d'un côté du filet. Son rôle est de viser un caisson placé dans le camp adverse.

Les joueurs lancent leur ballon vers le haut avec les mains, le laissent rebondir, puis frappent. Les joueurs de l'équipe B doivent, eux, déplacer le caisson sur la ligne de service, de sorte qu'il soit touché par le moins de ballons possible.

Quelle équipe touche le plus de fois le caisson en deux minutes? Quelle équipe touche en premier cinq fois le caisson?

Indications: Il est conseillé de définir un ou deux joueurs, qui ramènent les ballons frappés par l'équipe A dans le camp de celle-ci en passant par les côtés du terrain. Changer régulièrement les rôles.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

Possibilité d'effectuer l'exercice par deux. A tient le ballon en équilibre sur une main, B le frappe. Changer les rôles après chaque frappe.

plus facile

- Nommer un ou deux passeurs, qui tiennent le ballon en équilibre sur une main.

plus difficile

- Comme la variante «plus facile», mais le passeur effectue une passe du pied. Le frappeur attend le rebond, puis frappe.

Matériel: Caisson

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO