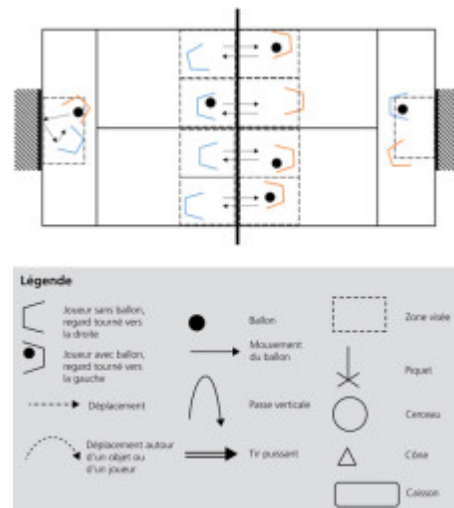


Futnet – Evaluation de la trajectoire: Un contre un

Cet exercice met l'accent sur la trajectoire du ballon. En la modifiant, les joueurs mettent l'adversaire en difficulté, car il doit se déplacer en conséquence.

A joue contre B par-dessus le filet, dans une zone près de celui-ci et définie au préalable par l'enseignant. Chaque joueur est autorisé à laisser rebondir le ballon une fois et à le toucher deux fois au maximum avant de le renvoyer dans le camp adverse.

Si un joueur commet une faute ou est dans l'incapacité de défendre un ballon, son adversaire marque un point. Le joueur peut toucher le ballon avec n'importe quelle partie du corps, excepté les bras et les mains.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Jouer contre un mur (voir dessin): il suffit de marquer la hauteur du filet à la craie ou au scotch contre le mur et de définir une zone au sol, accolée au mur, dans laquelle le ballon peut rebondir après avoir touché le mur.

plus facile

- Avant chaque passe, possibilité de contrôler le ballon de la main.
- Deux rebonds non consécutifs avant de passer le ballon à l'adversaire.

plus difficile

- Augmenter la hauteur du filet.
- Toucher le ballon uniquement avec les pieds.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO