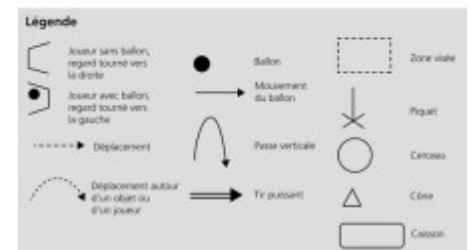
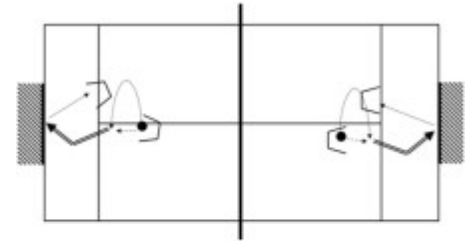


Futnet – Attaque: Frappe vers le bas

Avec cet exercice, les joueurs apprennent à frapper vers le bas et dans les limites du terrain.

Par deux. A lance le ballon vers le haut avec les mains, le laisse rebondir, puis frappe. Le ballon doit toucher le sol avant le mur. B tente alors de le rattraper avec les mains avant qu'il ne touche le sol. Changer les rôles après chaque frappe.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Effectuer l'exercice seul.

plus facile

- B tient le ballon en équilibre sur une main, attend la frappe de A, puis récupère.

plus difficile

- A effectue une passe à lui-même, attend le rebond, puis frappe.
- B effectue la passe pour A, qui frappe après le rebond.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO