

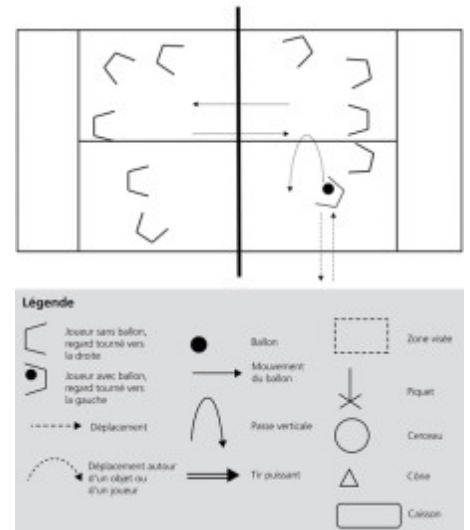
# Futnet – Mise en train: Echange sans fin

La coopération est un élément indispensable. Durant cet exercice, les joueurs apprennent à se déplacer en fonction du ballon et prennent connaissance des dimensions du terrain.

Former deux équipes de trois à cinq joueurs, qui jouent ensemble par-dessus le filet. Après avoir effectué une passe en ne touchant qu'une seule fois le ballon avec l'intérieur du pied, le joueur sort du terrain pour effectuer une tâche, avant d'y revenir.

Tous les joueurs de l'équipe doivent toucher le ballon avant de le transmettre à l'équipe adverse et il est autorisé de le laisser rebondir une fois au sol entre chaque touche. Quelles équipes arrivent à faire le plus d'échanges sans commettre de faute?

**Tâches possibles:** Contourner des obstacles, toucher un mur de la salle, faire le tour de son terrain, etc.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Possibilité de toucher le ballon avec une autre partie du corps, y compris les mains.
- Augmenter le nombre de rebonds par équipe.
- Effectuer l'exercice sans filet.

### plus difficile

- Toucher le ballon uniquement du mauvais pied.
- Limiter le nombre de rebonds par équipe.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen