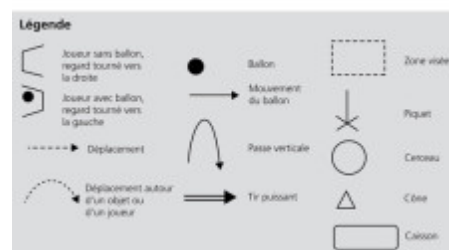
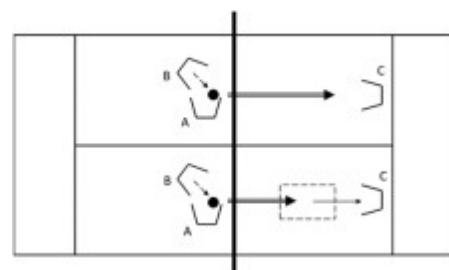


Futnet – Attaque: Plus c’est haut...

Cet exercice se focalise sur le jeu d’attaque: le secret d’une frappe réussie est une prise de ballon la plus haute possible.

Former des groupes de trois joueurs au minimum. A tient le ballon en équilibre sur la paume d’une main, à un mètre de distance du filet. B frappe le ballon par-dessus le filet en direction de C, qui le récupère après un rebond et le redonne à A. Changer les rôles après dix frappes.

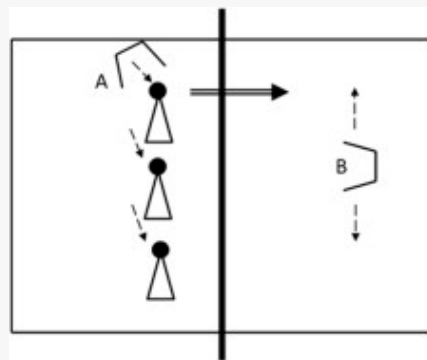
Indications: Pour des raisons de sécurité, le joueur qui tient le ballon en équilibre peut utiliser un accessoire, de préférence mou, entre sa main et le ballon (petit cône tourné à l’envers, assiette, etc.).



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Le frappeur vise un petit tapis posé à quelques mètres du filet dans le camp adverse (voir illustration ci-dessus, terrain inférieur). Quel groupe touche le petit tapis à cinq reprises en frappant le ballon? Changer les rôles après chaque frappe réussie. Attention: il est impératif que le passeur maintienne le ballon au-dessus du filet.
- Par deux. Poser des ballons au sommet de trois ou quatre grands cônes, alignés en parallèle au filet. A frappe les ballons à la suite, B les replace sur les cônes, puis les joueurs changent de rôle (voir illustration ci-contre).



plus facile

- Diminuer la hauteur du filet.

plus difficile

- Le passeur lance le ballon vers le haut avec les mains. Le frappeur attend le rebond, puis frappe.

Matériel: Tapis, petits et/ou grands cônes, assiettes

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO