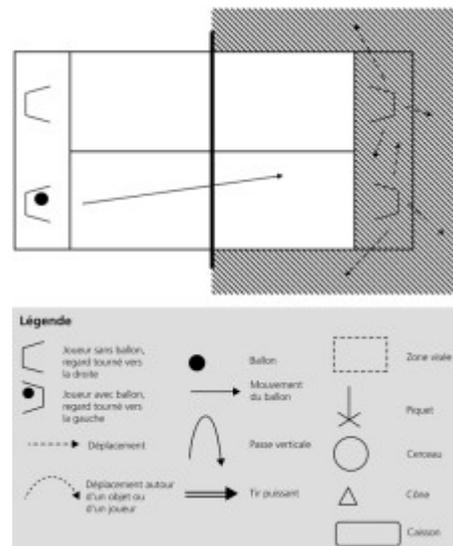


Futnet – Service: Zone de prédilection

Cet exercice entraîne la longueur et la précision du service. Le but est de mettre le ballon hors de portée de l'équipe adverse.

Deux élèves se trouvent entre les lignes de fond et de service de chaque côté du terrain. Un joueur de la paire A sert depuis la ligne de service. Après un rebond dans la zone de service, la paire B tente de rattraper le ballon avec les mains en se déplaçant autour des zones de service. Si elle y parvient, elle effectue le prochain service. Etc.

Un point est attribué à la paire au service si les adversaires ne parviennent pas à attraper le ballon. Un point est attribué à la paire adverse si le service n'est pas exécuté correctement (voir «[Règles de jeu](#)») ou ne retombe pas dans la zone de service.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Avancer la ligne (définie avec des assiettes de marquage) depuis laquelle le service est effectué, tout en gardant la même zone de réception.

plus difficile

- Augmenter le nombre de joueurs par équipe.
- Effectuer un geste défensif (tête, poitrine, demi-volée) avant de récupérer le ballon avec les mains. Un rebond à l'intérieur du camp est autorisé.

Matériel: Objets de marquage (cônes, assiettes, etc.)

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO