

Futsal: Balle volée

Cet exercice permet aux joueurs d'entraîner le jeu de passes. Un ballon suffit à sa réalisation.

Deux équipes, sur un petit terrain, sans buts. Les équipes essaient de conserver le plus longtemps possible le ballon dans leurs rangs, l'objectif étant de réussir un maximum de passes à un coéquipier. En cas de ballon perdu, l'adversaire le récupère et le décompte des passes repart de zéro. Quelle équipe réussira le plus grand nombre de passes consécutives sans faire de faute?



Variante

Deux équipes se rencontrent sur un terrain de volleyball, chacune d'entre elles pouvant disposer de quatre joueurs à l'extérieur du terrain. Le point est marqué lorsqu'on réussit à adresser une passe à ces joueurs. Ces derniers ne peuvent pas s'attaquer.

Source: Cahier pratique «mobile» 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO