

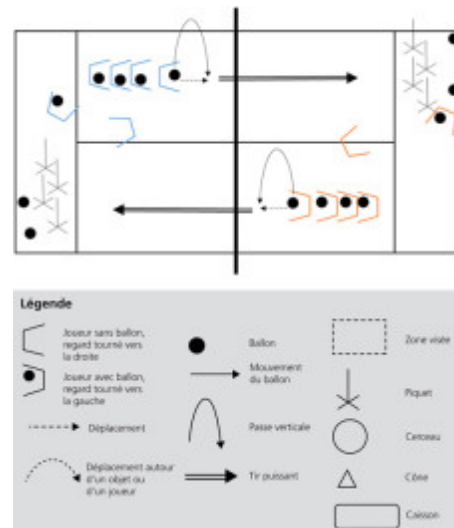
# Futnet – Attaque: Strike

Cet exercice permet aux joueurs d'adresser des frappes de plus en plus précises.

Former deux colonnes placées de part et d'autre du filet, dans les zones de service en diagonale.

Le premier de chaque colonne lance son ballon vers le haut avec les mains, attend le rebond, puis frappe droit devant lui, avec l'objectif de faire tomber un ou plusieurs piquets placés entre les lignes de service et de fond adverses. Une fois l'action terminée, il récupère un ballon frappé par un joueur de la colonne d'en face.

Quelle équipe renverse tous les piquets avant l'autre?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Un passeur fixe tient le ballon en équilibre sur une main, en fonction de la jambe de frappe du joueur.

### plus difficile

- Un joueur effectue une passe à un coéquipier, qui attend le rebond avant de frapper.

**Matériel:** Piquets

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO