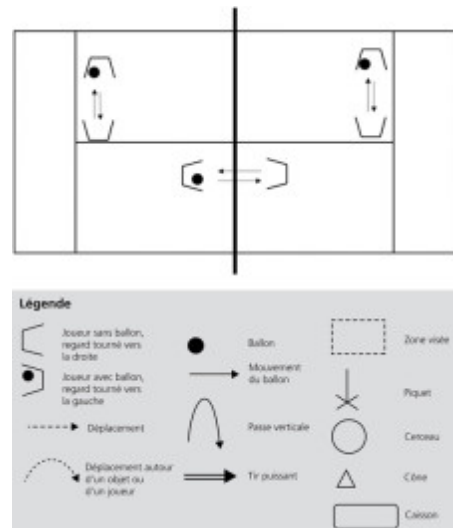


# Futnet – Pour joueurs avancés: Demi-volée

Cet exercice permet aux joueurs de se familiariser avec la technique de défense en demi-volée.

Par deux, sans filet. A lance le ballon avec les mains vers B qui effectue une demi-volée devant retomber directement dans les mains de A. La distance entre les deux joueurs est d'environ quatre mètres. Changer les rôles après une minute.

**Indications:** La passe de A doit être précise et toucher le sol à la hauteur du pied d'appui de B.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- B effectue une passe vers le haut avec les mains pour lui-même avant d'exécuter la demi-volée qu'il envoie dans les mains de A. Celui-ci rend le ballon à B, qui recommence l'exercice.

### plus difficile

- Alternier pieds gauche et droit en demi-volée.
- Effectuer l'exercice par-dessus le filet.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO