

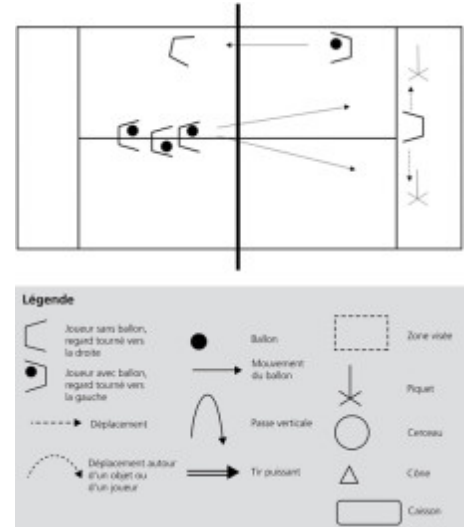
# Futnet – Défense: Sans concession

Le déplacement latéral et les gestes de défense sont entraînés dans cet exercice.

Par groupe de quatre joueurs ou plus. A et B effectuent à tour de rôle une passe en direction de C qui se trouve dans le camp adverse, entre les lignes de service et de fond.

C défend une zone, délimitée par deux piquets distants de quatre à cinq mètres, au travers de laquelle aucun ballon ne doit passer. Le ballon peut être touché avec toutes les parties du corps, excepté les mains et les bras. D récupère les ballons et les redonne à A et B.

Après dix passes cadrées entre les deux piquets, changer les rôles. Quel joueur parvient à garder sa zone de défense inviolée?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- C peut toucher le ballon avec les mains.
- Diminuer la distance entre les deux piquets.

### plus difficile

- A et B effectuent des frappes ou des services.
- C renvoie le ballon sur un petit tapis, près du filet au milieu du terrain.

**Matériel:** Piquets, tapis

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**