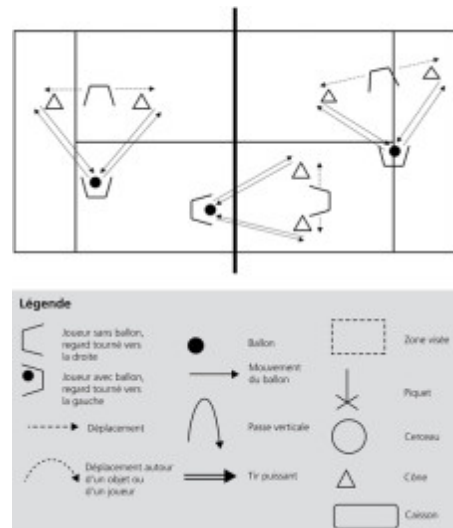


# Futnet – Défense: Essuie-glace

Cet exercice permet d'entraîner les gestes de défense et il améliore la bilatéralité.

Par deux, sans filet. B se déplace latéralement, d'un cône à l'autre. Arrivé au cône situé à sa droite, il renvoie du pied droit la passe que A lui a faite de la main sans laisser tomber le ballon sur le sol. Puis il se déplace vers le second cône et renvoie cette fois-ci du pied gauche le ballon que A lui a servi. Etc.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

- Effectuer l'exercice avec la tête, le genou ou en demi-volée.

## plus facile

- B peut contrôler le ballon avec une autre partie du corps, y compris les mains, avant de le rendre à A.
- B peut profiter d'un rebond avant de rendre le ballon à A.

## plus difficile

- Effectuer l'exercice par-dessus le filet.

**Matériel:** Cônes

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**