mobilesport.ch

Futsal: «Tennis»

Les objectifs de cet exercice sont de jouer haut, de faire de passes, puis des tirs précis pour feinter l'adversaire. Le jeu se fait avec un filet de tennis.

Trois contre trois sur quatre terrains de badminton séparés par un filet (placé à une hauteur d'environ 50 cm) ou des bancs suédois. Les équipes s'affrontent au tennis futsal. La mise en jeu s'effectue sous la forme d'un dégagement au pied depuis la ligne de fond. Après chaque contact, le ballon ne peut rebondir qu'une fois sur le sol. Une équipe peut s'adresser un nombre illimité de passes. Toucher le filet ou expédier le ballon en dehors des limites du terrain est considéré comme une faute.



Variantes

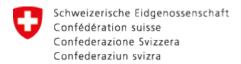
plus facile

Les passes avec les mains sont autorisées (pour faciliter l'exercice).

plus difficile

Une équipe ne peut s'adresser que trois passes au maximum avant d'envoyer le ballon dans le camp adverse et le ballon ne peut toucher le sol qu'une seule fois.

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



Office fédéral du sport OFSPO