

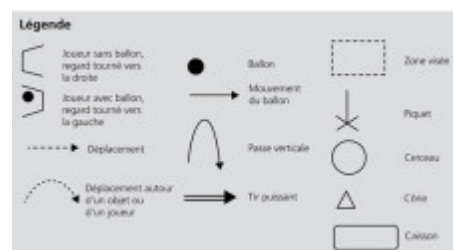
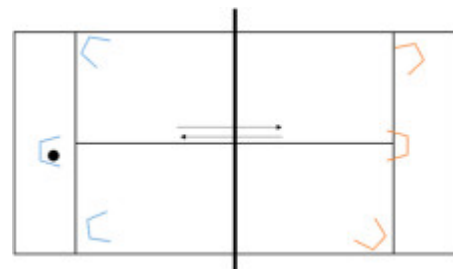
Futnet – Formes de jeu: Jeu sous contrainte

Les contraintes auxquelles sont soumis les joueurs durant cet exercice leur permettent de s'améliorer dans divers domaines.

Matches de double ou de triple. Outre les règles à respecter, une ou plusieurs contraintes de jeu sont imposées aux joueurs afin de cibler un aspect technique ou tactique.

Exemples de contraintes

- Interdiction de jouer avec la tête, le genou, la poitrine.
- Interdiction de jouer avec une autre partie du corps que le pied et/ou la tête.
- Interdiction de sortir des limites du terrain.
- Tous les joueurs de l'équipe doivent toucher le ballon avant qu'il ne passe dans le camp adverse.
- Attribuer des rôles fixes aux joueurs (passeur, défenseur, frappeur).
- Seuls un ou deux joueurs ont le droit de passer le ballon dans le camp adverse.
- Un point direct – lorsque les joueurs de l'équipe en défense sont incapables de toucher le ballon à temps sur une attaque adverse – vaut trois points.
- Un service manqué rapporte deux points à l'adversaire.
- Etc.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Augmenter le nombre de rebonds possibles.
- Possibilité de toucher une fois le ballon avec les mains (compte comme une touche de ballon).

plus difficile

- Diminuer le nombre de rebonds autorisés par équipe.

Règles

- Au maximum trois rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse.
- Au maximum trois touches de ballon non consécutives autorisées par équipe.
- Effectuer le service entre les lignes de service et de fond.
- Après le service, le ballon doit rebondir une fois dans le camp adverse avant de pouvoir être joué par l'autre équipe.
- Interdiction de remettre le ballon directement dans le camp adverse (au minimum deux touches de ballon effectuées par équipe).

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO