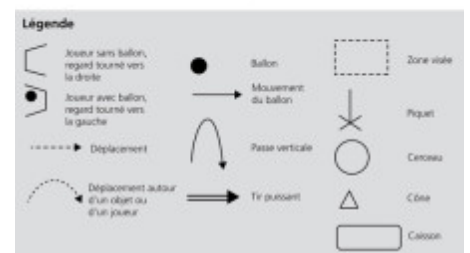
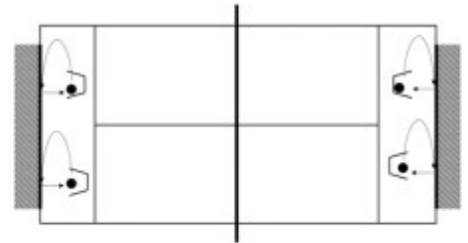


# Futnet – Passe: Au pied du mur

L'enchaînement et la multiplication de passes, au menu de cet exercice, permettent au joueur d'améliorer sa technique.

Les joueurs se tiennent seuls à deux mètres du mur avec un ballon dans leurs mains. Ils le lâchent, attendent le rebond, puis effectuent une passe contre le mur. Au retour du ballon, ils le laissent rebondir une fois, puis enchaînent directement avec une nouvelle passe, etc. Quel joueur réussit à effectuer le plus de passes contre le mur sans commettre de faute?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Avant chaque passe, reprendre le ballon avec les mains.

### plus difficile

- Ne pas laisser rebondir le ballon au sol.
- Effectuer la passe en alternant à chaque fois pied droit et pied gauche.

**Indications:** Définir contre le mur une hauteur au-dessus de laquelle le ballon doit être joué (deux mètres ou plus) et éventuellement une zone au sol, accolée au mur, dans laquelle le ballon devrait rebondir.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen