

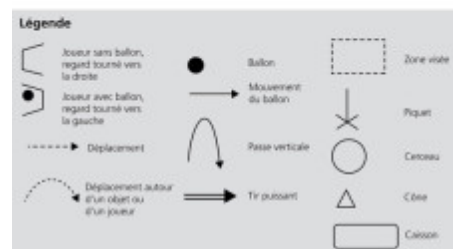
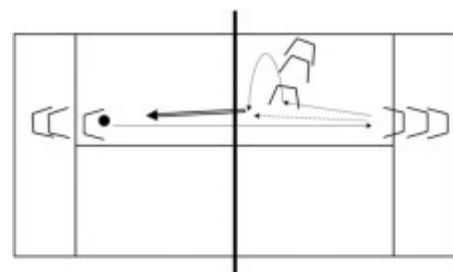
# Futnet – Pour joueurs avancés: Service, passe et frappe

Cet exercice permet d'entraîner une phase d'attaque complète, suite à un service.

Former trois colonnes: les serveurs (A) d'un côté du filet, les receveurs-frappeurs (B) et les passeurs (C) de l'autre côté du filet.

A effectue un service, B renvoie le ballon sans contrôle dans la zone de passe. C effectue une passe pour B, qui s'est avancé au filet et frappe le ballon par-dessus le filet en direction du deuxième serveur de la colonne, prêt à réceptionner le ballon des mains et à lancer la prochaine phase de jeu. Changer de colonne après l'action.

**Indications:** Il est conseillé de laisser tomber le ballon une fois sur le sol entre chaque touche.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Le receveur et/ou le passeur peuvent contrôler le ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains, avant d'effectuer leur geste.

### plus difficile

- Limiter le nombre de rebonds autorisés.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO