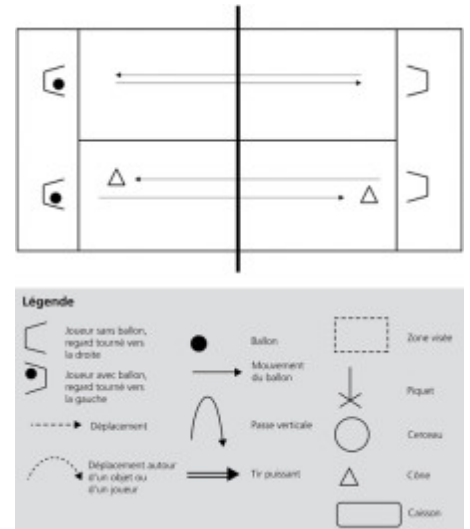


Futnet – Service: Dans le mille!

Cet exercice a pour objectif l'amélioration de la précision des services.

Par deux. A sert depuis la ligne de service par-dessus le filet en direction de B. Après le rebond, B récupère le ballon et sert à son tour en direction de A. Etc.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Réduire la distance entre les deux joueurs.

plus difficile

- Viser un ou plusieurs cônes (piquets, assiettes, etc.). Qui touche le plus de cibles en trois minutes?

Matériel: Cônes, piquets ou assiettes

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen