

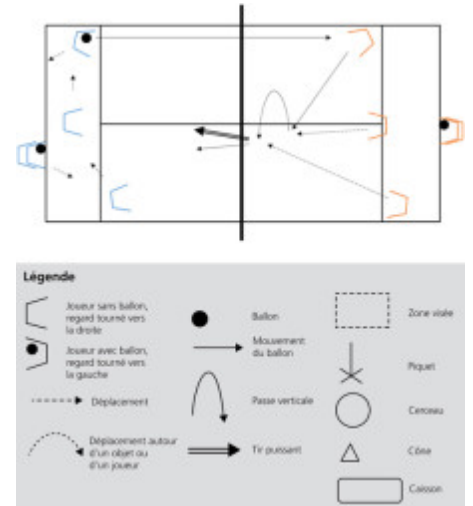
Futnet – Formes de jeu: Mouvement perpétuel

Au cours de cet exercice, les joueurs transitent par tous les postes et ils doivent s'adapter rapidement à leurs nouveaux rôles.

Former des équipes de trois, éventuellement de deux joueurs. Après chaque point, un remplaçant de l'équipe qui était au retour de service rentre sur le terrain à la place d'un coéquipier, avec un ballon en main, puis engage. Fixer au préalable le tournus entre les joueurs et les remplaçants.

Quelle que soit l'équipe qui gagne le point, on alterne à chaque fois le camp depuis lequel le service est effectué.

Indications: voir «[Tactique](#)», en particulier les paragraphes «En cours de jeu» pour l'attaque, «Au retour de service» et «Lors d'une attaque au filet» pour la défense.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO