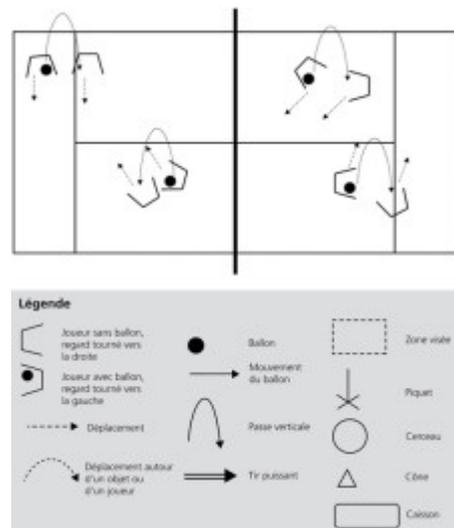


Futnet – Mise en train: En musique

Dans cet exercice, le système cardiovasculaire est mis à contribution. En outre, les joueurs découvrent les caractéristiques du ballon et entraînent la précision de la passe.

Former des groupes de deux. A et B courent dans la salle. Au coup de sifflet ou à l'arrêt de la musique, A, ballon en main, effectue une passe «en direct» (sans que le ballon touche le sol) vers B qui se trouve à moins de trois mètres.

A et B reprennent la course. Au second coup de sifflet ou arrêt de la musique, A effectue une passe contre le mur et B récupère le ballon avec les mains sans que celui-ci ne touche le sol. A et B reprennent la course. Etc. Changer les rôles.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Laisser rebondir le ballon une fois avant ou après la passe.

plus difficile

- Les deux joueurs ont chacun un ballon. Au signal, ils se l'échangent en effectuant une passe simultanément, sans faire les rebondir.

Matériel: Ballons de futnet ou de football, sifflet ou musique

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO