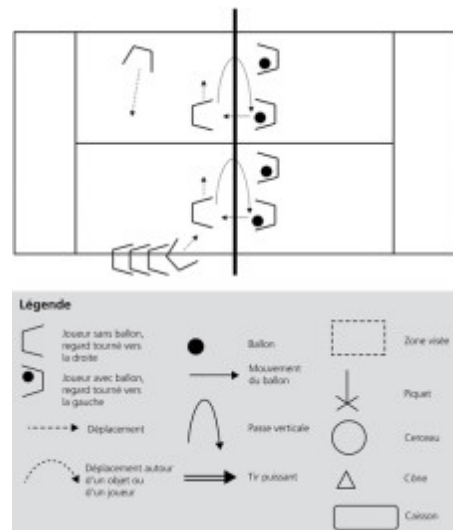


Futnet – Passe: A l'infini

Les éléments travaillés dans cet exercice sont le placement par rapport au ballon et la précision du renvoi.

A pénètre sur le terrain depuis le côté et renvoie, «en direct» (sans que le ballon touche le sol) et avec le plat du pied, le ballon donné des mains par B au filet, qui reprend alors le ballon avec les mains. A se déplace ensuite vers la gauche/droite et renvoie le ballon donné par C, etc.

En trois ou quatre passages, qui renvoie le plus de ballons précis aux joueurs près du filet? Aller dans un sens pour travailler un pied, puis dans l'autre pour le deuxième pied. Changer les rôles.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Renvoyer le ballon de la tête.

plus facile

- Permettre un rebond avant d'effectuer la passe.

plus difficile

- Interdiction de prendre le ballon avec les mains.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO