

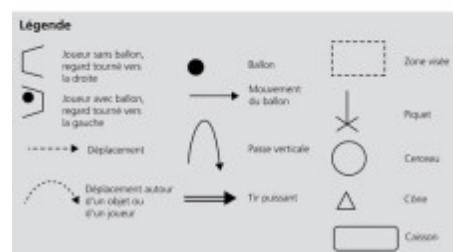
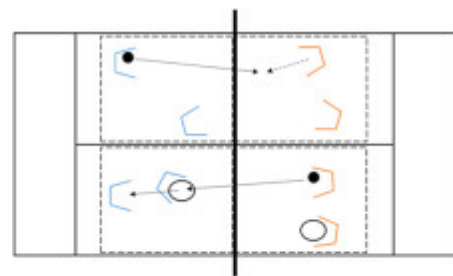
Futnet – Evaluation de la trajectoire: Deux contre deux

L'objectif de cet exercice est de viser un endroit du terrain, dans lequel aucun joueur ne se trouve, forçant le défenseur à se replacer correctement.

La paire A joue contre la paire B par-dessus le filet dans une zone définie au préalable par l'enseignant ou éventuellement les joueurs.

Le joueur en possession du ballon effectue une passe en direction du camp adverse: si l'adversaire réussit à rattraper le ballon avec les mains avant qu'il ne touche le sol, c'est à son tour d'effectuer une passe dans le camp adverse, etc.

La paire qui parvient à faire tomber le ballon dans le camp adverse marque un point. Il est interdit de se déplacer avec le ballon dans les mains.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Augmenter le nombre de joueurs.
- Varier les dimensions du terrain et la hauteur du filet.

plus facile

- Permettre un rebond par paire.

plus difficile

- Un joueur déplace un cerceau, posé au sol, dans lequel doit tomber le ballon lorsqu'il arrive dans le camp (= 1 point). Son coéquipier récupère le ballon avec les mains et effectue une passe dans l'autre camp. Quelle paire atteint en premier 15 points?

Matériel: Cerceaux

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO