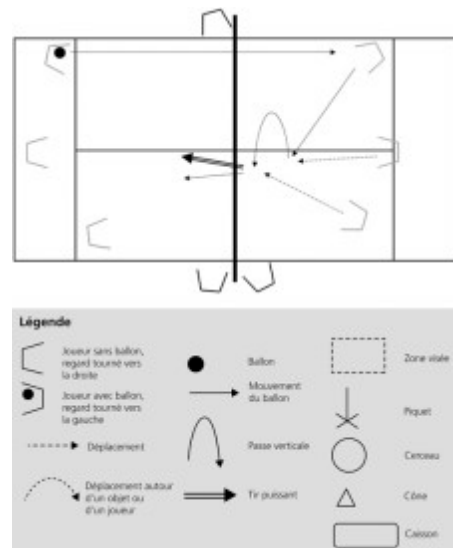


Futnet – Formes de jeu: Chasse gardée

Cet exercice se déroule sous forme de matchs rapides permettant à chacun de jouer le plus possible.

Sur un terrain, matchs de double ou de triple jusqu'à sept points. L'équipe perdante sort du terrain et laisse sa place à l'équipe jusqu'ici au repos, ou elle change un ou deux joueurs avec les remplaçants à disposition. Les joueurs au repos arbitrent.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Augmenter le nombre de rebonds possibles.
- Possibilité de toucher une fois le ballon avec les mains (compte comme une touche de ballon).

plus difficile

- Diminuer le nombre de rebonds autorisés par équipe.

Règles

- Au maximum trois rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse.
- Au maximum trois touches de ballon non consécutives autorisées par équipe.
- Effectuer le service entre les lignes de service et de fond.
- Après le service, le ballon doit rebondir une fois dans le camp adverse avant de pouvoir

- être joué par l'autre équipe.
- Interdiction de remettre le ballon directement dans le camp adverse (au minimum deux touches de ballon effectuées par équipe).

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO