

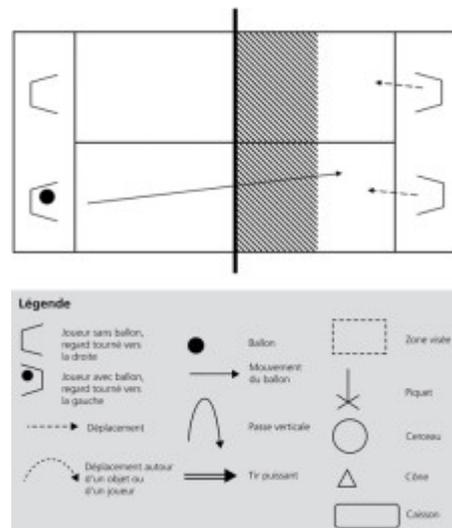
# Futnet – Pour joueurs avancés: Tête et poitrine

Dans cet exercice, les élèves apprennent à remonter le ballon vers la zone d'attaque au moyen d'un geste défensif.

Deux élèves se trouvent entre les lignes de fond et de service de chaque côté du terrain. Un joueur de la paire A sert depuis la ligne de service.

Après un rebond dans la zone de service, la paire B effectue un geste défensif de la poitrine ou de la tête avec l'objectif de faire retomber le ballon dans une zone près du filet, définie avec des assiettes de marquage (**terrain de double/triple**: jusqu'à 4 m du filet; **terrain de simple**: jusqu'à 3 m du filet).

Changer les rôles après chaque action. Un point est attribué à la paire qui défend si elle parvient à faire rebondir le ballon dans la zone. Quelle paire comptabilise en premier sept points?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

- Effectuer l'exercice en «un contre un» sur un demi-terrain.

## plus facile

- Augmenter la taille de la zone devant le filet.

## plus difficile

- Imposer le geste défensif: tête ou poitrine.

**Matériel:** Assiettes de marquage

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**