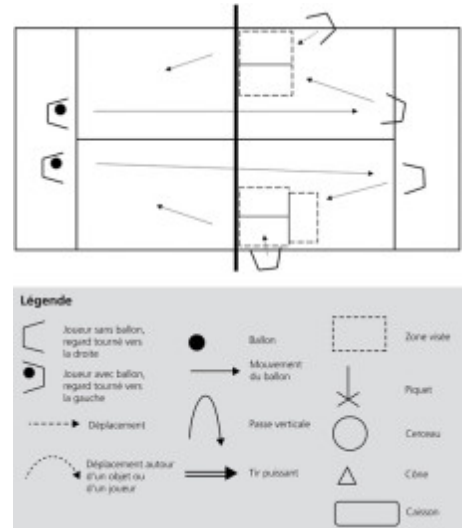


# Futnet – Défense: Renvoi ciblé

Les défenseurs ont pour objectif, durant cet exercice, de ramener le ballon vers l'avant, à proximité du filet.

Par groupe de trois joueurs ou plus. A effectue un service sur B, qui doit renvoyer le ballon dans une zone au milieu de son terrain, près du filet, constituée de deux ou trois petits tapis disposés les uns à côté des autres. Le geste défensif peut être exécuté de la tête, du genou ou de la poitrine. C récupèrent les ballons.

Après dix services réussis, changer les rôles. Qui touche le plus de fois les tapis lors du premier rebond suivant le geste défensif?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Servir avec les mains.
- Augmenter le nombre de rebonds possibles.
- Contrôler le ballon (défenseur) avant de le renvoyer dans la zone.

### plus difficile

- Changer régulièrement les tapis de position sur le terrain.
- Installer moins de tapis.

**Matériel:** Tapis

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**