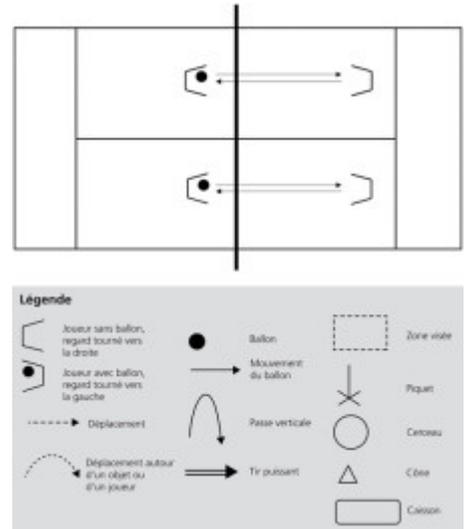


# Futnet – Défense: Un avec un

Dans cet exercice, les joueurs apprennent à renvoyer le ballon vers l'avant, directement de l'autre côté du filet.

Par groupe de deux. A lance un ballon par-dessus le filet avec les mains en direction de B qui se trouve devant la ligne de service. B attend le rebond, puis essaie de renvoyer le ballon directement dans les mains de A avec le pied.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

- Renvoyer le ballon avec la tête, le genou, ou même la poitrine. Il est conseillé de diminuer la distance entre les deux joueurs.

## plus facile

- Augmenter le nombre de rebonds possibles.

## plus difficile

- A rejoue directement le ballon pour B, sans le prendre avec les mains.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO