

09 | 2014

Futnet

Thème du mois – Sommaire

Considérations pratiques	2
Technique	5
Tactique	7
Exercices	9
• Mise en train	10
• Passe	11
• Evaluation de la trajectoire	13
• Service	14
• Attaque	15
• Défense	17
• Pour joueurs avancés	19
• Formes de jeu	21
• Formes de tournoi	23
Leçons	25
Indications	30

Catégories

- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Degré scolaire: secondaire I
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Le futnet est un sport sans contact, adapté à tous les âges et qui requiert habileté et coordination, tout en privilégiant l'aspect ludique, sa qualité fondamentale. Les joueurs évoluent en simple, double ou triple, sur un terrain séparé par un filet, et se renvoient le ballon sans l'aide des bras et des mains.

Le futnet – anciennement football-tennis ou tennis-ballon – est né en Tchécoslovaquie, dans les années 1920. Il servait de jeu aux équipes de football lors de la phase de récupération. Aujourd'hui, c'est un sport à part entière, avec ses propres règles et compétitions internationales, présent sur cinq continents. Apparue en Suisse en 1987, le futnet est principalement représenté en Suisse romande, en particulier dans le canton de Fribourg.

Un principe simple

Deux équipes d'un à trois joueurs se renvoient un ballon par-dessus un filet et essaient de le faire rebondir dans le terrain de l'adversaire sans que celui-ci parvienne à le retourner. Cet objectif peut être atteint en attaquant dans une zone libre et en donnant plus ou moins de force et d'effet au ballon. Ce dernier peut rebondir sur le sol, mais jamais deux fois successivement. Le joueur ne peut pas non plus effectuer deux touches du ballon consécutives (sauf en simple). Chaque erreur donne un point à l'équipe adverse qui effectue alors un engagement.

Un jeu pour l'école

Lorsque les enfants savent manier un ballon avec leurs pieds, ils sont aussi à même de jouer au futnet en équipe. Ce sport s'apparente tactiquement au volleyball puisqu'il reprend certains éléments tels que la défense commune du terrain, le déplacement vers le ballon, l'observation de l'adversaire et l'attaque ciblée. Le futnet se déploie sur les infrastructures de volleyball ou de tennis et peut se pratiquer avec un ballon de football. Il ne nécessite donc pas d'investissement coûteux. Comme il est simple à comprendre et à mettre en place, il convient particulièrement bien aux tournois, journées de sport scolaire, en salle ou en extérieur.

Un recueil d'exercices exhaustif

Ce thème du mois s'adresse en premier lieu aux enseignants du degré secondaire I. Les exercices et formes de jeu proposés permettent de concevoir plusieurs leçons. Deux exemples de leçons sont également mis à disposition: un sous forme de tournoi pour boucler ce volet de manière ludique et un autre pour les enseignants qui n'ont pas beaucoup de plage de libre dans leur programme, mais qui voudraient tout de même initier leurs élèves à ce sport.



Considérations pratiques

Quel est le but du jeu? Sur quel terrain joue-t-on? Quel type de ballon utilise-t-on? Quelles sont les règles? Tour d'horizon des éléments nécessaires à la pratique du futnet.

But du jeu

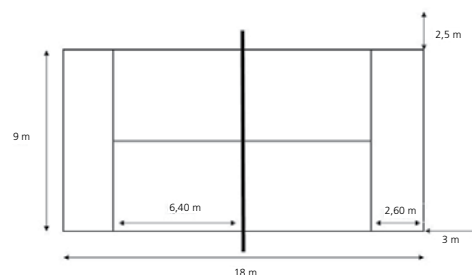
Deux équipes d'un à trois joueurs, séparées par un filet, s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire. Le but du jeu est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp de l'équipe adverse sans que celle-ci parvienne à le renvoyer. Le renvoi peut se faire avec n'importe quelle partie du corps, à l'exception des bras et des mains.

Terrain

Le terrain est composé d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement. L'aire de jeu est divisée en deux moitiés, séparées par un filet. Elle mesure 18 m de long (12,80 m en simple) sur 9 m de large. La zone de service est l'aire comprise dans les 6,40 m de chaque côté du filet. Les lignes de fond et latérales font partie de l'aire de jeu. La ligne de service est également la ligne de fond en simple. La zone de dégagement dépasse l'aire de jeu de 2,50 m de côté et de 3 m derrière la ligne de fond (distances minimales).



A l'école: Les lignes du terrain de volley-ball se confondent avec celles du futnet (terrain de 18 m x 9 m). Il est également possible de jouer sur des terrains plus petits tels que ceux de badminton.



Dimensions du terrain de futnet

Matériel

Le futnet se joue avec un ballon et un filet.

- Le [ballon officiel](#) a un poids qui se situe entre 396 et 453 g; il rebondit à une hauteur de 66 à 72 cm s'il est lâché d'une hauteur d'un mètre lorsqu'il est gonflé entre 60 et 65 kPa.
- Le filet a une longueur de 9 m et une hauteur de 1,10 m à la verticale des lignes latérales, respectivement de 1,05 m au centre. Les supports font partie du filet.



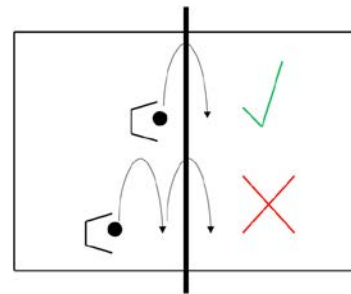
A l'école: Un ballon de football (éviter les ballons de futsal qui ne rebondissent pas suffisamment), ainsi qu'un filet de tennis, de volleyball ou de badminton tendu à une hauteur d'environ un mètre conviennent parfaitement.

Règles de jeu

Ballon en jeu et rebonds

Le nombre de rebonds au sol et de touches par équipe différent selon le niveau de jeu. Les règles présentées ici sont celles du championnat masculin de 1^{re} à 3^e ligue.

- En triple et en double, le ballon peut être touché à trois reprises (non consécutives) au maximum avant de repasser dans l'autre camp. Le ballon ne peut rebondir sur le sol qu'à deux reprises, et ce, de manière non consécutive.
- En simple, le ballon peut rebondir une fois sur le sol et il peut être touché deux fois.
- Le contact avec le ballon doit être bref. Il est interdit de «porter» le ballon.
- Le joueur ne peut pas toucher le ballon deux fois de suite (avec ou sans rebond entre les deux touches; à l'exception du jeu en simple). Avant de passer dans le camp adverse, le ballon doit être touché en dernier lieu par un joueur dans son propre camp (voir illustration ci-contre).
- Il y a faute et point pour l'adversaire lorsque le ballon (circonférence totale) touche le sol en dehors de l'aire de jeu – les lignes de fond et latérales font partie de l'aire de jeu – ou des éléments fixes et mobiles de l'infrastructure (plafond, anneaux, supports auxquels est fixé le filet, mur, etc.).



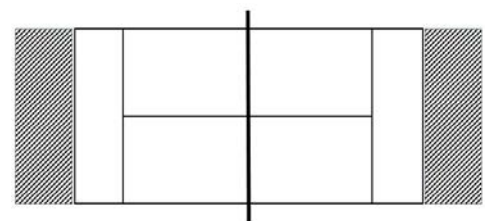
Renvoi du ballon par-dessus le filet



A l'école: L'enseignant veille à adapter le nombre de rebonds au sol et de touches par élève en fonction de leurs capacités. Ces paramètres permettent de varier facilement le niveau de difficulté d'un exercice ou d'un match.

Service

- L'équipe ayant marqué le dernier point sert.
- Le serveur n'a droit qu'à une seule tentative par service. Lancer le ballon, le manquer volontairement, le reprendre avec les mains et recommencer est donc interdit. Par contre, si le ballon rebondit mal ou dans son camp, le serveur peut recommencer le service.
- Le service se fait avec n'importe quelle partie du corps autorisée au futnet.
- Au moment du service, le pied d'appui du serveur doit se trouver dans la zone de dégagement située derrière la ligne de fond, dans le prolongement des lignes latérales (zone hachurée de l'illustration ci-contre).
- Les manières de servir suivantes sont autorisées: frappe du ballon en volée ou après un rebond, en demi-volée ou ballon posé à terre. Le ballon ou le pied du serveur ne doivent en aucun cas toucher l'aire de jeu pendant l'exécution du service. Le ballon doit être lâché des mains du serveur ou d'un autre joueur ou alors reposer à même le sol.
- Le ballon doit être envoyé par-dessus le filet et retomber dans la zone de service adverse.
- Le service ne doit être croisé que lors des matchs de simple.
- Si le ballon touche le filet, puis le sol dans la zone de service adverse sans que l'adversaire puisse le récupérer, le point va à l'équipe au service (pas de «net»).
- Le ballon d'engagement peut être repris «en direct» (sans qu'il ait touché le sol) par l'adversaire. Dans ce cas, il ne peut pas être renvoyé directement dans le camp adverse.



Zone de dégagement lors du service

Filet

- Le fait de toucher le filet, intentionnellement ou non, à quelque instant que ce soit pendant un point, est synonyme de point perdu. Seule exception: si le ballon «déforme» le filet et pousse ce dernier sur une partie du corps (même le bras) d'un joueur, il n'y a pas faute et le jeu se poursuit. Si les adversaires touchent simultanément le filet, le point est rejoué.
- Un joueur a le droit de passer par-dessus le filet avec n'importe quelle partie du corps autorisée au futnet.
- Le ballon doit obligatoirement passer par-dessus le filet entre les deux lignes imaginaires placées à la verticale des lignes latérales (= prolongement des supports et des mires lorsqu'il y en a). Il y a faute et point perdu lorsque le ballon rejoint le camp adverse en passant à l'extérieur desdites lignes.
- Si le ballon touche le filet, le jeu se poursuit normalement.

Points

- Les matchs se jouent en un set gagnant. La première équipe à 15 points remporte le match. Si les équipes se retrouvent à 14 partout, le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe ait deux points d'avance.
- Lors d'une rencontre entre deux équipes (de la 1^{re} à la 3^e ligue), on joue neuf matchs, dont trois triples, trois doubles et trois simples. Le score donne donc la somme de neuf points (par ex.: 9-0, 7-2, 5-4). La ligue nationale fait exception puisque la rencontre est constituée de quatre matchs joués en deux sets gagnants de 11 points (deux triples, un simple et un double). Le score additionné des deux équipes donne quatre (4-0, 3-1, 2-2).

Règlements officiels

→ [Règlement de l'Union internationale de futnet](#)

→ Règlement de l'Association suisse de futnet:

- [Simple](#)
- [Double et triple](#)

Technique

Le futnet possède un large répertoire de gestes techniques, dont le plus important est la passe, sans laquelle aucune forme de jeu n'est possible.

Passe

La passe est le geste technique le plus important du futnet. Elle conditionne l'efficacité de l'attaque. Une bonne passe suit une trajectoire haute et bombée, permettant au coéquipier de se placer idéalement pour une seconde passe ou une attaque. La passe s'effectue obligatoirement de l'intérieur du pied, afin de garder un contrôle total de la trajectoire du ballon. L'impact avec le ballon a toujours lieu lors de la phase descendante de ce dernier.

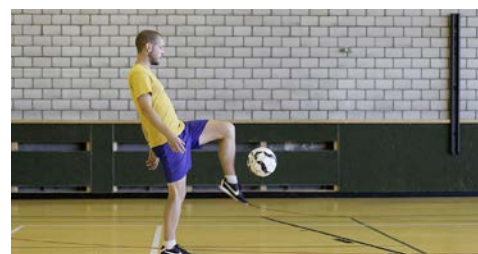


→ [Vidéo](#)

→ [Série d'images](#)

Service

Le but du service est de mettre l'adversaire en difficulté, même si ce coup n'est pas l'atout principal au futnet. Le joueur se contente de jouer le ballon en fonction des faiblesses de son adversaire. Le geste s'effectue le plus souvent du cou-de-pied, voire de l'intérieur du pied. Le serveur cherche une trajectoire plongeante pour éviter que le ballon ne sorte de la zone de service adverse.



→ [Vidéo](#)

→ [Série d'images](#)

Frappe (smash)

La frappe est le coup d'attaque par excellence. Le joueur cherche à frapper le ballon au moment où celui-ci est encore au-dessus du filet, afin de le rabattre violemment sur le terrain, idéalement dans une zone laissée vide par l'adversaire ou en fond de court. Ce geste nécessite souplesse et coordination puisque le frappeur doit lever haut sa jambe avec un timing parfait. L'impact avec le ballon se fait avec l'intérieur du pied, dans la zone du talon. Le ballon est toujours frappé lorsqu'il est en phase descendante. Pour une frappe droite, en plein centre, la jambe du frappeur est parallèle au filet au moment de la frappe. L'ajout d'un angle entre la jambe et le filet permet au frappeur de diriger sa frappe soit vers la gauche, soit vers la droite.



→ [Vidéo \(frappe classique\)](#)

→ [Vidéo \(frappe avec saut\)](#)

→ [Série d'images](#)

Amortie

L'amortie est un coup d'attaque avancé. Le joueur se trouve en position de frappe lorsqu'il choisit de placer une amortie, dans l'optique de feindre son adversaire. La préparation est donc la même que pour la frappe: prise de ballon haute au-dessus du filet. En revanche, la trajectoire du ballon est très courte, avec un mouvement de rotation inverse imprimé avec l'extérieur du pied. Le ballon a ainsi tendance à revenir contre le filet, ce qui le rend difficile à jouer pour l'adversaire.



→ [Vidéo](#)

→ [Série d'images](#)

Gestes défensifs

Tous les gestes défensifs au futnet permettent de défendre et de préparer la phase offensive. L'objectif est double: faire monter le ballon haut et devant soi. Il prend alors une trajectoire bombée, facile à reprendre par un coéquipier. En simple, la force donnée au ballon est essentiellement dirigée vers le haut, afin de permettre au joueur de le rejouer immédiatement. Les gestes défensifs les plus utilisés sont la tête, la poitrine et la demi-volée.

Tête

La tête permet de remonter facilement un ballon arrivant à mi-hauteur. Le joueur doit se placer idéalement selon la trajectoire du ballon et rester face à celui-ci. Il avance son corps vers le ballon au moment de l'impact, afin de le projeter devant lui et non seulement au-dessus de lui. La tête est peu utilisée en simple puisqu'elle envoie le ballon vers l'avant, mais elle est très précieuse en double et en triple pour amener le ballon en zone de passe. Elle peut aussi servir de dernière passe avant une frappe.



→ [Vidéo](#)

→ [Série d'images](#)

Poitrine

Au même titre que la tête, la poitrine donne le moyen de renvoyer le ballon haut et devant soi. L'analyse du rebond conditionne la réussite du mouvement. Le joueur se place face au ballon, jambes légèrement fléchies, puis s'avance en ouvrant la poitrine pour diriger le ballon vers le haut et l'avant. La poitrine est employée en triple et en double comme renvoi vers l'avant. En simple, elle permet au joueur de placer son ballon haut et vers le filet, puis de le rejouer sans qu'il ne retombe au sol.



→ [Vidéo](#)

→ [Série d'images](#)

Demi-volée

La demi-volée est un geste très utilisé par les joueurs avancés lors de la réception d'un service ou d'une frappe. Elle permet au joueur de se placer derrière la zone d'impact et de remonter le ballon avec un geste ample de la jambe. Le joueur doit se positionner avec les épaules perpendiculaires au filet et les pieds parallèles. Il prend alors le ballon de l'intérieur du pied directement après le rebond et lui imprime une force vers le haut et l'avant (idéalement, le ballon devrait toucher le sol à côté du pied d'appui). Il accompagne finalement le ballon en élevant la jambe dans la même direction. La demi-volée est employée dans toutes les catégories de jeu (triple, double, simple).



→ [Vidéo](#)

→ [Série d'images](#)

Tactique

Le comportement tactique s'apparente à celui de mise au volleyball: les joueurs endossent un ou plusieurs rôles – défenseur, passeur et frappeur – durant le jeu.

Attaque

Le principe de l'attaque est de mettre l'adversaire en difficulté en plaçant judicieusement le ballon dans les limites du terrain, en mettant de la puissance dans l'envoi du ballon ou, idéalement, en combinant les deux. Les principaux gestes d'attaque sont la passe et la frappe (smash); l'amortie peut également être employée comme coup d'attaque, mais elle nécessite une plus grande maîtrise technique.

Au service

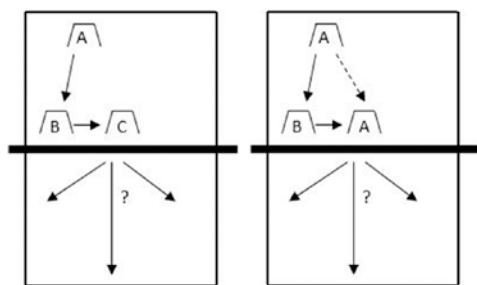
Pour le serveur, l'objectif est de bousculer l'équipe adverse tout en prenant un minimum de risque, puisque le service est rarement utilisé pour marquer directement un point. Il s'agit de forcer la défense à reculer – l'attaque est plus difficile à mettre en place depuis le fond du terrain – ou de chercher les limites latérales du terrain. Le serveur doit varier au maximum ses ballons pour surprendre l'équipe adverse.

En cours de jeu

Une attaque réussie dépend en grande partie du placement des joueurs et de la qualité des passes. L'équipe en possession du ballon essaie de l'amener le plus près du filet pour permettre une frappe facile au dernier joueur qui touche le ballon.

Après chaque point, les rôles entre les joueurs peuvent changer, mais le placement sur le terrain indique déjà le rôle supposé de chacun. Voici le placement des joueurs pour une attaque (avec un frappeur droitier):

- En triple: A ramène le ballon à B – le plus souvent de la poitrine, de la tête ou en demi-volée – qui effectue une passe en hauteur pour C. C peut alors ajuster sa frappe à sa guise.
- En double: A ramène le ballon devant lui pour B qui effectue une passe à A venu se placer au centre du terrain pour frapper.



Placement des joueurs lors d'une attaque en triple et en double

Indications: La frappe peut aussi être effectuée directement après la première passe si celle-ci le permet, dans le but de surprendre l'adversaire.

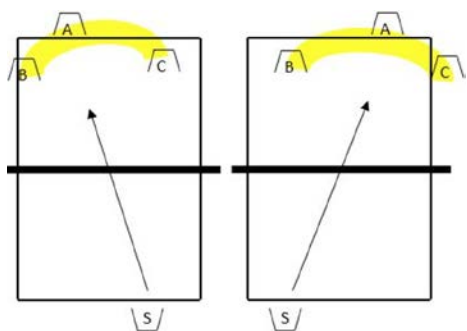
En simple, le joueur monte le ballon avec la poitrine ou en demi-volée, puis frappe. L'idéal est de se rapprocher le plus possible du filet avant d'attaquer.

Défense

Le principe de la défense est de contrôler au mieux le ballon pour permettre à son équipe de lancer une attaque percutante.

Au retour de service

En triple, lors du service, tous les joueurs se tiennent à l'arrière du terrain, en formant une banane en fonction de la position du serveur (S). Ce dernier a en effet tendance à servir en diagonale afin de pouvoir mettre plus de puissance dans son service. La défense se déplace alors en conséquence: A à la réception; B et C en tant que passeur, respectivement frappeur (droitier dans le cas présent).

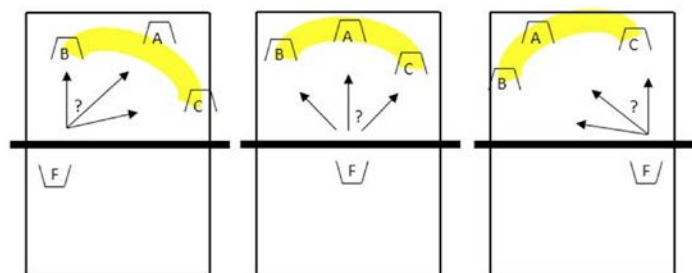


Placement défensif au retour de service en triple

En double, chaque joueur couvre une moitié de terrain; le milieu est géré généralement par celui qui possède son pied fort dans cette zone. En simple, le joueur couvre la moitié du terrain puisque le service doit être croisé.

Lors d'une attaque au filet

En triple, lors d'une attaque de l'équipe adverse, le placement défensif se fait de la même manière qu'au retour de service. La «banane» se déplace de gauche à droite selon la position du frappeur (F).



Placement défensif lors d'une attaque au filet en triple

En double, les deux joueurs en défense sont plus près l'un de l'autre. En simple, le défenseur se trouve au milieu de la «banane».

Après la récupération

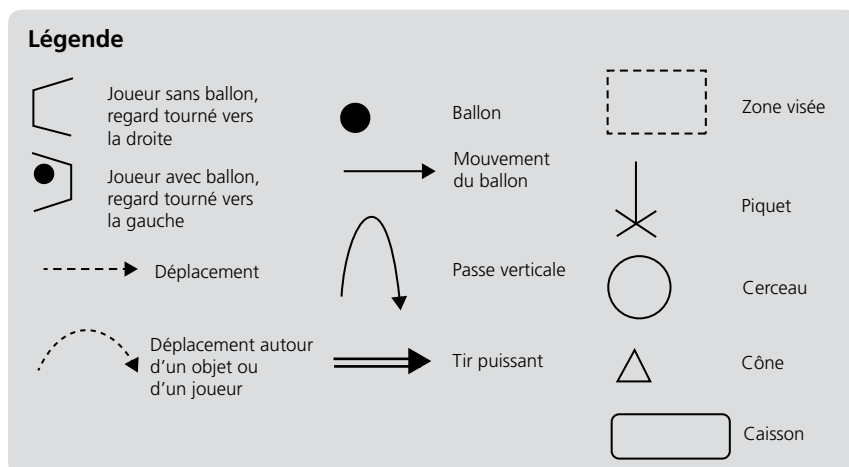
Lorsqu'un des joueurs a récupéré le ballon, le schéma tactique de l'attaque est reproduit, avec un ballon amené vers l'avant, une passe et un coup d'attaque.

Exercices

Les exercices et formes de jeu proposés dans ce thème du mois peuvent être mis en œuvre dans les clubs et à l'école, moyennant quelques adaptations (règles et matériel).

Pour la plupart des exercices, et spécialement à l'école, le recours à différents types de ballons (ballons mous, de plage, de baudruche, etc.) est vivement conseillé. Il est également souhaitable que tous les exercices et formes de jeu soient effectués sur des terrains disposés dans la largeur de la salle de sport (conseil: utiliser le long filet de volleyball et les lignes des terrains de badminton). Avantages: les joueurs touchent davantage de ballons que sur un terrain aux dimensions officielles. Cela permet d'optimiser l'espace de jeu en sachant que l'enseignant ou l'entraîneur ne possède que rarement plus d'une salle de sport à sa disposition.

Remarques: Les règles explicitées dans les différentes formes de jeu sont parfois différentes de celles, officielles, présentées aux pages 3 et 4. Le but est de permettre un jeu attractif et fluide. Pour faciliter la tâche des élèves, la hauteur du filet peut être abaissée de quelques centimètres. Enfin, il est possible de combiner des exercices d'attaque avec des exercices de défense.



Mise en train

Pluie de ballons

Cet exercice exige de l'attention et permet aux élèves de se familiariser avec le renvoi de ballons de l'autre côté du filet.

Former deux équipes avec le même nombre de joueurs. Chaque équipe possède son camp, séparé par le filet. Tous les joueurs tiennent un ballon dans leurs mains. Au premier signal de l'enseignant, les deux équipes envoient le plus de ballons possible dans le camp adverse avec le pied. Au second signal, le jeu s'arrête. L'équipe qui compte le moins de ballons dans son camp est déclarée vainqueur.

Indications: Le ballon ne peut pas être renvoyé avec les bras et les mains. En revanche, il est autorisé de le contrôler/soulever avec les mains avant son renvoi.

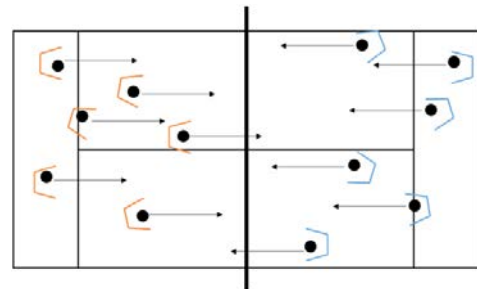
Plus facile

- Renvoyer le ballon avec les mains.

Plus difficile

- Utiliser plusieurs types de balles (balles molles, de tennis, de plage, de jonglage, etc.).
- Limiter les possibilités de renvoi du ballon (uniquement avec le mauvais pied, etc.).

Matériel: Divers ballons et balles



En musique

Dans cet exercice, le système cardiovasculaire est mis à contribution.

En outre, les joueurs découvrent les caractéristiques du ballon et entraînent la précision de la passe.

Former des groupes de deux. A et B courent dans la salle. Au coup de sifflet ou à l'arrêt de la musique, A, ballon en main, effectue une passe «en direct» (sans que le ballon touche le sol) vers B qui se trouve à moins de trois mètres. A et B reprennent la course. Au second coup de sifflet ou arrêt de la musique, A effectue une passe contre le mur et B récupère le ballon avec les mains sans que celui-ci touche le sol. A et B reprennent la course. Etc. Changer les rôles.

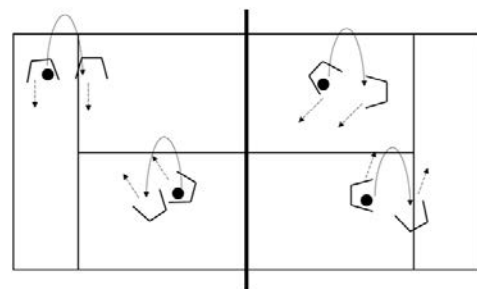
Plus facile

- Laisser rebondir le ballon une fois avant ou après la passe.

Plus difficile

- Les deux joueurs ont chacun un ballon. Au signal, ils se les échangent en effectuant une passe simultanément, sans les faire rebondir.

Matériel: Ballons de futnet ou de football, sifflet ou musique



Echange sans fin

Durant cet exercice, les joueurs apprennent à se déplacer en fonction du ballon et prennent connaissance des dimensions du terrain.

Former deux équipes de trois à cinq joueurs, qui jouent ensemble par-dessus le filet. Après avoir effectué une passe en ne touchant qu'une seule fois le ballon avec l'intérieur du pied, le joueur sort du terrain pour effectuer une tâche, avant d'y revenir. Tous les joueurs de l'équipe doivent toucher le ballon avant de le transmettre à l'équipe adverse et il est autorisé de le laisser rebondir une fois sur le sol entre chaque touche. Quelles équipes arrivent à faire le plus d'échanges sans commettre de faute?

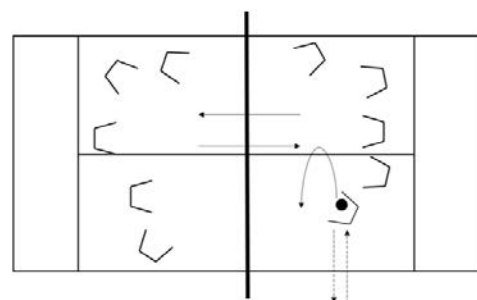
Tâches possibles: Contourner des obstacles, toucher un mur de la salle, faire le tour de son terrain, etc.

Plus facile

- Possibilité de toucher le ballon avec une autre partie du corps, y compris les mains.
- Augmenter le nombre de rebonds par équipe.
- Effectuer l'exercice sans filet.

Plus difficile

- Toucher le ballon uniquement du mauvais pied.
- Limiter le nombre de rebonds par équipe.



Passes

Fut-basket

Au cours de cet exercice, les joueurs s'entraînent à faire des passes, dont la trajectoire du ballon est verticale.

Former des groupes de deux à trois. Les joueurs effectuent à tour de rôle une passe en direction du panier de basketball. Le nombre de touches de ballon avant la passe n'est pas défini. Le joueur peut reprendre le ballon avec les mains et recommencer l'exercice dans le cas où celui-ci roule sur le sol ou s'éloigne trop de la cible. Quel groupe réussit à marquer deux paniers avant les autres?

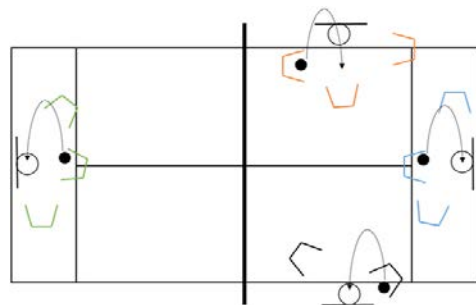
Plus facile

- Après chaque tentative, reprendre le ballon avec les mains et recommencer la tâche.

Plus difficile

- Ne jamais toucher le ballon avec les mains.

Matériel: Paniers de basketball (ou cerceaux à l'horizontale accrochés au dernier échelon des espaliers, à une barrière, aux perches, entre deux montants de saut en hauteur, etc.)



Au pied du mur

L'enchaînement et la multiplication de passes, au menu de cet exercice, permettent au joueur d'améliorer sa technique.

Les joueurs se tiennent seuls à deux mètres du mur avec un ballon dans leurs mains. Ils le lâchent, attendent le rebond, puis effectuent une passe contre le mur. Au retour du ballon, ils le laissent rebondir une fois, puis enchaînent directement avec une nouvelle passe, etc. Quel joueur réussit à effectuer le plus de passes contre le mur sans commettre de faute?

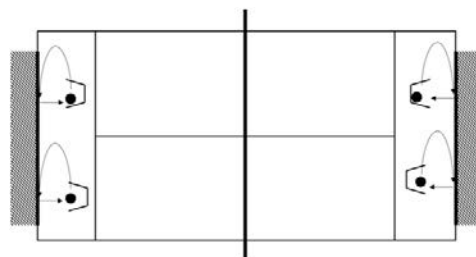
Plus facile

- Avant chaque passe, reprendre le ballon avec les mains.

Plus difficile

- Ne pas laisser rebondir le ballon sur le sol.
- Effectuer la passe en alternant à chaque fois pied droit et pied gauche.

Indications: Définir contre le mur une hauteur au-dessus de laquelle le ballon doit être joué (deux mètres ou plus) et éventuellement une zone au sol, accolée au mur, dans laquelle le ballon devrait rebondir.



Zone de chute

Cet exercice a pour objectif d'améliorer la précision des passes tout en jouant en équipe.

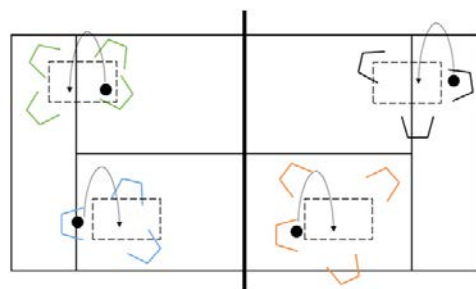
Former des groupes de trois à quatre. Les joueurs effectuent à tour de rôle une passe qui doit tomber dans une zone définie au préalable (cercle de la raquette de basketball, centre de la salle, etc.). Un rebond est autorisé entre chaque passe. Quel groupe effectue le plus de passes ou exécute l'exercice le plus longtemps sans commettre de faute?

Plus facile

- Avant chaque passe, possibilité de contrôler le ballon avec la main.

Plus difficile

- Ajouter un deuxième ballon en jeu.
- Limiter le nombre de rebonds.
- Effectuer les passes dans un certain ordre.



A l'infini

Les éléments travaillés dans cet exercice sont le placement par rapport au ballon et la précision du renvoi.

A pénètre sur le terrain depuis le côté et renvoie, «en direct» (sans que le ballon touche le sol) et avec le plat du pied, le ballon donné des mains par B au filet, qui reprend alors le ballon avec les mains. A se déplace ensuite vers la gauche/droite et renvoie le ballon donné par C, etc. En trois ou quatre passages, qui renvoie le plus de ballons précis aux joueurs près du filet? Aller dans un sens pour travailler un pied, puis dans l'autre pour le deuxième pied. Changer les rôles.

Variante

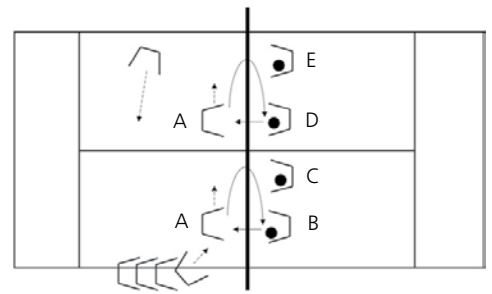
- Renvoyer le ballon avec la tête.

Plus facile

- Permettre un rebond avant d'effectuer la passe.

Plus difficile

- Interdiction de prendre le ballon avec les mains.



Américaine

Grâce à cet exercice, les joueurs apprennent à jouer sous pression et ils se rendent compte que la réussite d'une passe dépend aussi de la qualité de la précédente.

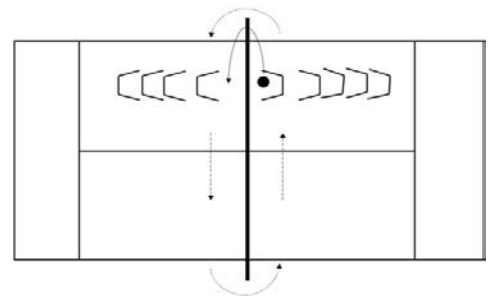
Former deux colonnes qui se font face de part et d'autre du filet, à cinq mètres de distance. Le premier joueur d'une des deux colonnes effectue une passe au premier joueur opposé. Il court ensuite se placer à l'arrière de la colonne d'en face et attend son tour. Etc. Un rebond entre chaque passe est autorisé. Imposer le sens de la course avant le début de l'exercice. S'il n'y a que deux colonnes, combien de passes les joueurs parviennent-ils à effectuer sans commettre de faute? S'il y a quatre colonnes ou plus, quel groupe comptabilise le plus de passes?

Plus facile

- Avant chaque passe, possibilité de contrôler le ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains.

Plus difficile

- Définir une petite zone près du filet dans laquelle le ballon doit rebondir avant la passe.
- Limiter le nombre de rebonds.
- Augmenter la hauteur du filet.

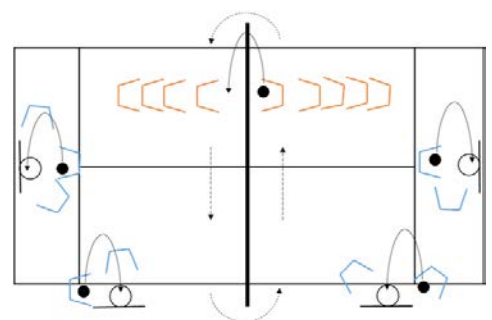


Battle

Ce petit concours composé d'exercices d'adresse permet aux élèves de vérifier leurs acquis.

Une moitié de la classe effectue l'exercice «Américaine» pendant que l'autre moitié, séparée en petits groupes, tente de marquer des paniers au «Fut-basket». Combien de passes le premier groupe a-t-il le temps d'effectuer avant que le second ne marque trois paniers? Changer les rôles.

Matériel: Paniers de basketball



Evaluation de la trajectoire

Bonne lecture!

Cet exercice par deux améliore la lecture de la trajectoire du ballon, un élément essentiel au futnet.

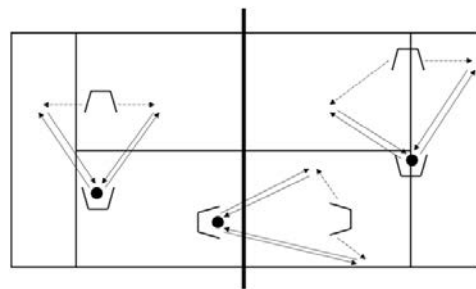
Deux joueurs se font face à six ou sept mètres. A lance le ballon avec les mains à quelques mètres de haut et de côté. B se déplace, s'oriente, prend le ballon avec les mains après un rebond et effectue une passe de futnet en direction de A. A peut varier la longueur et la direction de son lancer. Changer les rôles après quelques lancers.

Plus facile

- Dès qu'il est correctement positionné, B prend le ballon avec les mains et le renvoie avec les mains ou une autre partie du corps que les pieds.

Plus difficile

- Effectuer l'exercice par-dessus le filet.
- Dos tourné, B ne voit pas le départ du ballon.



Un contre un

Cet exercice met l'accent sur la trajectoire du ballon. En la modifiant, les joueurs mettent l'adversaire en difficulté, car ce dernier doit se déplacer en conséquence.

A joue contre B par-dessus le filet, dans une zone près de celui-ci et définie au préalable par l'enseignant. Chaque joueur est autorisé à laisser rebondir le ballon une fois et à le toucher deux fois au maximum avant de le renvoyer dans le camp adverse. Si un joueur commet une faute ou est dans l'incapacité de défendre un ballon, son adversaire marque un point. Le joueur peut toucher le ballon avec n'importe quelle partie du corps, excepté les bras et les mains.

Variante

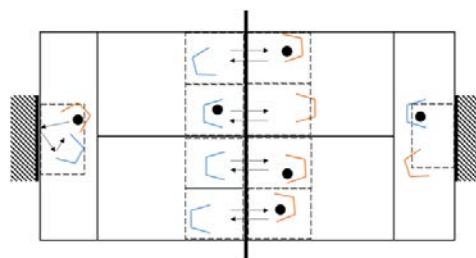
- Jouer contre un mur (voir illustration): il suffit de marquer la hauteur du filet à la craie ou au scotch contre le mur et de définir une zone au sol, accolée au mur, dans laquelle le ballon peut rebondir après avoir touché le mur.

Plus facile

- Avant chaque passe, possibilité de contrôler le ballon avec la main.
- Deux rebonds non consécutifs avant de passer le ballon à l'adversaire.

Plus difficile

- Augmenter la hauteur du filet.
- Toucher le ballon uniquement avec les pieds.



Deux contre deux

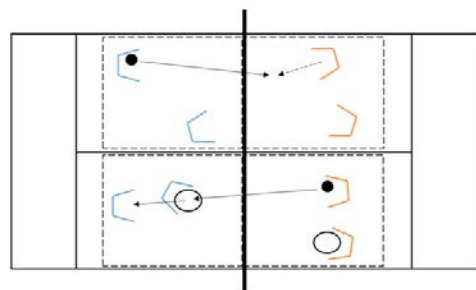
L'objectif de cet exercice est de viser un endroit du terrain, dans lequel aucun joueur ne se trouve, forçant le défenseur à se replacer correctement.

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.

Variantes

- Augmenter le nombre de joueurs.
- Varier les dimensions du terrain et la hauteur du filet.
- Un joueur déplace un cerceau, posé au sol, dans lequel doit tomber le ballon (= 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



Service

A tout-va

Dans cet exercice, les élèves enchaînent les services sans consignes supplémentaires.

Les joueurs de l'équipe A, un ballon en main, servent depuis leur ligne de service par-dessus le filet en direction de l'équipe B. Les joueurs de l'équipe B récupèrent les ballons et servent à leur tour. Etc.

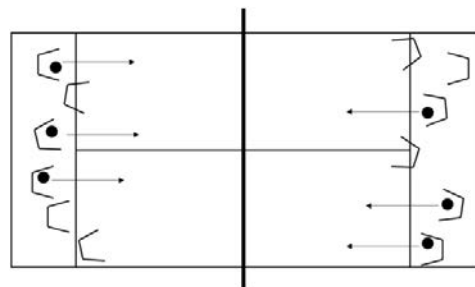
Plus facile

- Se rapprocher du filet pour servir.

Plus difficile

- Reculer jusqu'à la ligne de fond de court pour servir.
- Viser des cônes (piquets, assiettes, etc.) éparpillés dans la zone de service adverse. Quelle équipe parvient à renverser tous les cônes adverses avant l'autre?

Matériel: Cônes, piquets ou assiettes



Dans le mille!

Cet exercice a pour objectif l'amélioration de la précision des services.

Par deux. A sert depuis la ligne de service par-dessus le filet en direction de B. Après le rebond, B récupère le ballon et sert à son tour en direction de A. Etc.

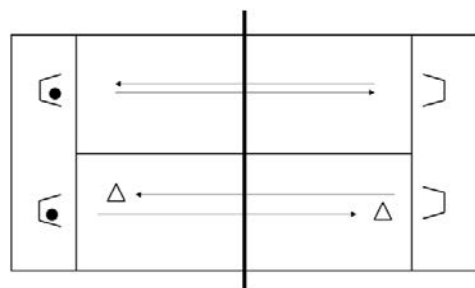
Plus facile

- Réduire la distance entre les deux joueurs.

Plus difficile

- Viser un ou plusieurs cônes (piquets, assiettes, etc.). Qui touche le plus de cibles en trois minutes?

Matériel: Cônes, piquets ou assiettes



Zone de prédilection

Cet exercice entraîne la longueur et la précision du service. Le but est de mettre le ballon hors de portée de l'équipe adverse.

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 tente de rattraper le ballon avec les mains en se déplaçant autour des zones de service. Si elle y parvient, elle effectue le prochain service. Etc. Un point est attribué à la paire au service si les adversaires ne parviennent pas à attraper le ballon. Un point est attribué à la paire adverse si le service n'est pas exécuté correctement (voir «[Règles de jeu](#)») ou ne retombe pas dans la zone de service.

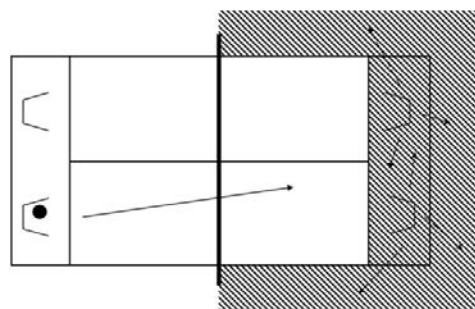
Plus facile

- Avancer la ligne – définie avec des assiettes de marquage – depuis laquelle le service est effectué, tout en gardant la même zone de réception.

Plus difficile

- Augmenter le nombre de joueurs par équipe.
- Effectuer un geste défensif (tête, poitrine, demi-volée) avant de récupérer le ballon avec les mains. Un rebond à l'intérieur du camp est autorisé.

Matériel: Assiettes de marquage



Attaque

Plus c'est haut...

Cet exercice se focalise sur le jeu d'attaque: le secret d'une frappe réussie est une prise de ballon la plus haute possible.

Former des groupes de trois joueurs au minimum. A tient le ballon en équilibre sur la paume d'une main, à un mètre de distance du filet. B frappe le ballon par-dessus le filet en direction de C, qui le récupère après un rebond et le redonne à A. Changer les rôles après dix frappes.

Indications: Pour des raisons de sécurité, le joueur qui tient le ballon en équilibre peut utiliser un accessoire, de préférence mou, entre sa main et le ballon (petit cône tourné à l'envers, assiette, etc.).

Variantes

- Le frappeur vise un petit tapis posé à quelques mètres du filet dans le camp adverse (voir illustration, terrain inférieur). Quel groupe touche le tapis à cinq reprises en frappant le ballon? Changer les rôles après chaque frappe réussie. Attention: le passeur doit toujours maintenir le ballon au-dessus du filet.
- Par deux. Poser des ballons au sommet de trois ou quatre grands cônes, alignés en parallèle au filet. A frappe les ballons à la suite, B les replace sur les cônes, puis les joueurs changent de rôle (voir illustration ci-contre).

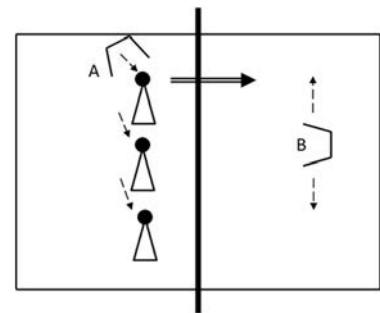
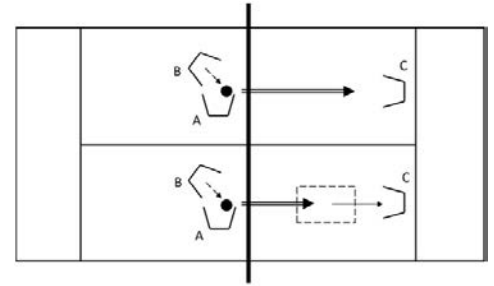
Plus facile

- Diminuer la hauteur du filet.

Plus difficile

- Le passeur lance le ballon vers le haut avec les mains. Le frappeur attend le rebond, puis frappe.

Matériel: Tapis, petits et/ou grands cônes, assiettes



Frappe vers le bas

Avec cet exercice, les joueurs apprennent à frapper vers le bas et dans les limites du terrain.

Par deux. A lance le ballon vers le haut avec les mains, le laisse rebondir, puis frappe. Le ballon doit toucher le sol avant le mur. B tente alors de le rattraper avec les mains avant qu'il ne touche le sol. Changer les rôles après chaque frappe.

Variante

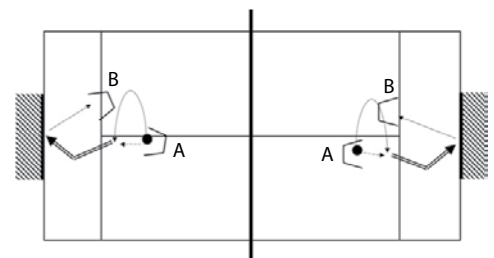
- Effectuer l'exercice seul.

Plus facile

- B tient le ballon en équilibre sur une main, attend la frappe de A, puis récupère.

Plus difficile

- A effectue une passe à lui-même, attend le rebond, puis frappe.
- B effectue la passe pour A, qui frappe après le rebond.



Strike

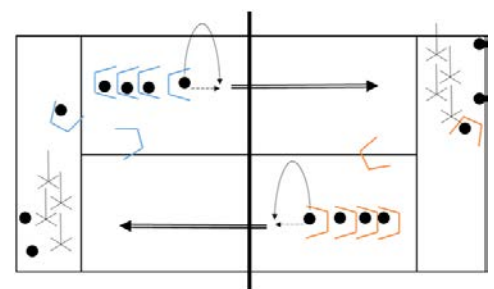
Cet exercice permet aux joueurs d'adresser des frappes de plus en plus précises.

Former deux colonnes placées de part et d'autre du filet, dans les zones de service en diagonale. Le premier de chaque colonne lance son ballon vers le haut avec les mains, attend le rebond, puis frappe droit devant lui, avec l'objectif de faire tomber un ou plusieurs piquets placés entre les lignes de service et de fond adverses. Une fois l'action terminée, il récupère un ballon frappé par un joueur de la colonne d'en face. Quelle équipe renverse tous les piquets avant l'autre?

Variante

- Un passeur fixe tient le ballon en équilibre sur une main, en fonction de la jambe de frappe du joueur, ou il effectue une passe au frappeur.

Matériel: Piquets



Caisson mobile

Une cible mouvante rend l'entraînement de la précision des frappes plus difficile.

L'équipe A, composée de quatre joueurs ou plus, se trouve d'un côté du filet. Son rôle est de viser un caisson placé dans le camp adverse. Les joueurs lancent leur ballon vers le haut avec les mains, le laissent rebondir, puis frappent. Les joueurs de l'équipe B doivent, eux, déplacer le caisson sur la ligne de service, de sorte qu'il soit touché par le moins de ballons possible. Quelle équipe touche le plus de fois le caisson en deux minutes? Quelle équipe touche en premier cinq fois le caisson?

Indications: Il est conseillé de définir un ou deux joueurs, qui ramènent les ballons frappés par l'équipe A dans le camp de celle-ci en passant par les côtés du terrain. Changer régulièrement les rôles.

Variante

- Possibilité d'effectuer l'exercice par deux. A tient le ballon en équilibre sur une main, B le frappe. Changer les rôles après chaque frappe.

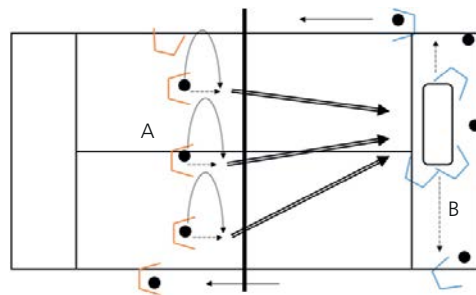
Plus facile

- Nommer un ou deux passeurs, qui tiennent le ballon en équilibre sur une main.

Plus difficile

- Comme la variante «plus facile», mais le passeur effectue une passe du pied. Le frappeur attend le rebond, puis frappe.

Matériel: Caisson



Let's smash it!

Cet exercice de frappes se rapproche de la forme finale du jeu. Il se dispute à trois contre trois.

Match de triple sur un terrain ou un demi-terrain. Trois rebonds non consécutifs sont autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse. Le frappeur marque un point s'il réussit à mettre le ballon hors de portée de l'adversaire. En revanche, le point est attribué au défenseur si celui-ci contrôle correctement la frappe. Quelle équipe comptabilise en premier onze points?

Indications: Le rôle de chaque joueur dans l'équipe (défenseur, passeur et frappeur) devrait être convenu au préalable.

Variante

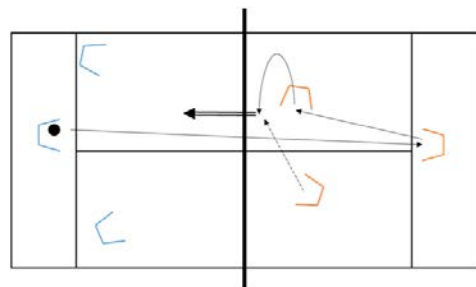
- Une fois qu'il a récupéré un ballon, le défenseur peut devenir frappeur, offrant ainsi au passeur deux options. Le premier frappeur se place près du passeur, le deuxième se positionne quelques mètres plus loin, également à proximité du filet.

Plus facile

- Effectuer la passe de manière indirecte: après la défense, le passeur prend le ballon avec les mains, le lance en l'air (ou le tient en équilibre sur une main); le frappeur attend le rebond, puis frappe.

Plus difficile

- Limiter le nombre de rebonds.



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.

Variante

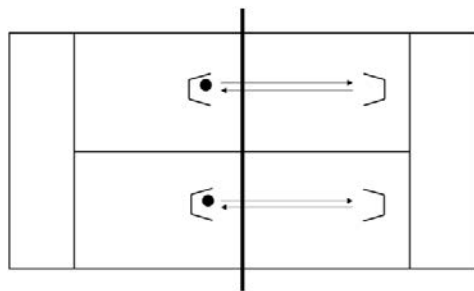
- Renvoyer le ballon avec la tête, le genou, ou même la poitrine. Il est conseillé de diminuer la distance entre les deux joueurs.

Plus facile

- Augmenter le nombre de rebonds possibles.

Plus difficile

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



Revoir 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 récupère 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?

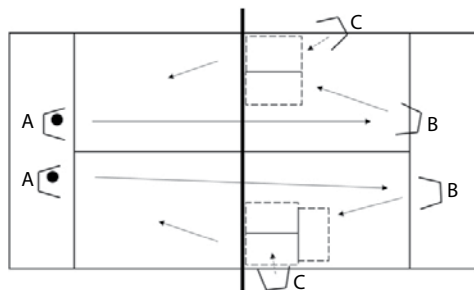
Plus facile

- 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



Sans concession

Le déplacement latéral et les gestes de défense sont entraînés dans cet exercice.

Par groupe de quatre joueurs ou plus. A et B effectuent à tour de rôle une passe en direction de C qui se trouve dans le camp adverse, entre les lignes de service et de fond. C défend une zone, délimitée par deux piquets distants de quatre à cinq mètres, au travers de laquelle aucun ballon ne doit passer. Le ballon peut être touché avec toutes les parties du corps, excepté les mains et les bras. D récupère les ballons et les redonne à A et B. Après dix passes cadrées entre les deux piquets, changer les rôles. Quel joueur parvient à garder sa zone de défense inviolée?

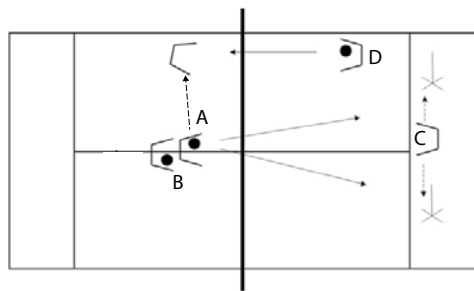
Plus facile

- C peut toucher le ballon avec les mains.
- Diminuer la distance entre les deux piquets.

Plus difficile

- A et B effectuent des frappes ou des services.
- C renvoie le ballon sur un petit tapis, près du filet au milieu du terrain.

Matériel: Piquets, tapis



Let's defend!

Cette forme de jeu est axée sur le travail défensif et se dispute à deux contre deux ou trois contre trois.

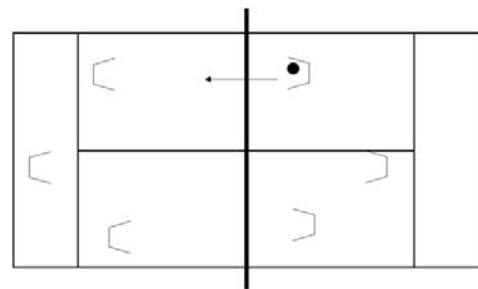
Petit match de double ou de triple (trois touches de ballons et trois rebonds non-consécutifs autorisés). Un point est attribué à une équipe chaque fois qu'elle parvient à renvoyer le ballon dans le camp adverse. Interdiction de remettre le ballon directement dans le camp adverse (au minimum deux touches de ballon effectuées par équipe).

Plus facile

- Augmenter le nombre de rebonds possibles.
- Possibilité de contrôler le ballon avec les mains.

Plus difficile

- Attribuer un point à l'équipe qui réussit à passer le ballon dans le camp adverse, après que son premier coup de défense est retombé dans sa moitié du terrain près du filet.



Essuie-glace

Cet exercice permet d'entraîner les gestes de défense et il améliore la bilatéralité.

Par deux, sans filet. B se déplace latéralement, d'un cône à l'autre. Arrivé au cône situé à sa droite, il renvoie du pied droit la passe que A lui a faite de la main sans laisser tomber le ballon sur le sol. Puis il se déplace vers le second cône et renvoie cette fois-ci du pied gauche le ballon que A lui a servi. Etc.

Variante

- Effectuer l'exercice avec la tête, le genou ou en demi-volée.

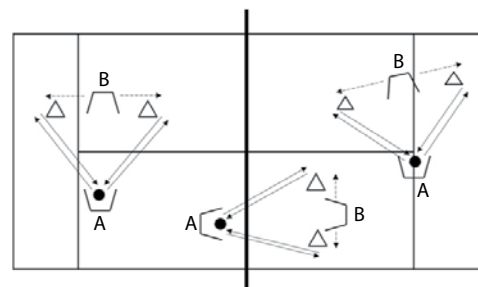
Plus facile

- B peut contrôler le ballon avec une autre partie du corps, y compris les mains, avant de le rendre à A.
- B peut profiter d'un rebond avant de rendre le ballon à A.

Plus difficile

- Effectuer l'exercice par-dessus le filet.

Matériel: Cônes



Pour joueurs avancés

Demi-volée

Cet exercice permet aux joueurs de se familiariser avec la technique de défense en demi-volée.

Par deux, sans filet. A lance le ballon avec les mains vers B qui effectue une demi-volée devant retomber directement dans les mains de A. La distance entre les deux joueurs est d'environ quatre mètres. Changer les rôles après une minute.

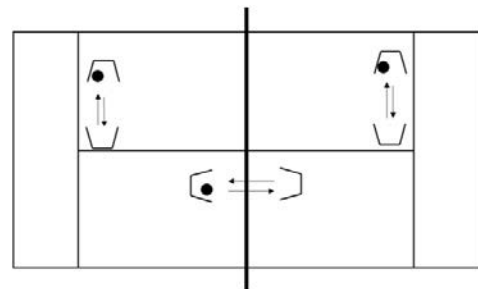
Indications: La passe de A doit être précise et toucher le sol à la hauteur du pied d'appui de B.

Plus facile

- B effectue une passe vers le haut avec les mains pour lui-même avant d'exécuter la demi-volée qu'il envoie dans les mains de A. Celui-ci rend le ballon à B, qui recommence l'exercice.

Plus difficile

- Alternier pieds gauche et droit en demi-volée.
- Effectuer l'exercice par-dessus le filet.



Amortie

L'objectif de cet exercice est d'appréhender la technique de l'amortie d'attaque.

Par groupe de trois joueurs. A effectue une passe vers le haut avec ses mains à B. Celui-ci laisse le ballon rebondir, puis réalise une amortie en direction d'un tapis placé juste derrière le filet. C récupère le ballon et le redonne à A. Etc. Quel joueur du groupe parvient à toucher un maximum de fois le tapis sur dix essais? Changer les rôles.

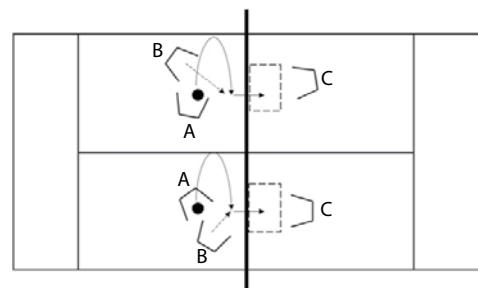
Plus facile

- Par deux. A lance le ballon en l'air avec les mains, attend le rebond puis amortit. B récupère le ballon et le redonne à A.

Plus difficile

- Même exercice, mais A effectue une passe du pied à B.

Matériel: Tapis



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 objets 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?

Variante

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

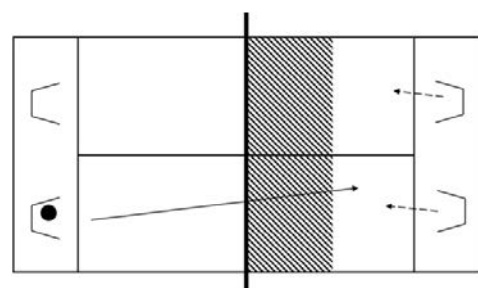
Plus facile

- Augmenter la taille de la zone devant le filet.

Plus difficile

- Imposer le geste défensif: tête ou poitrine.

Matériel: Objets de marquage (cônes, assiettes, etc.)



Service, passe et frappe

Cet exercice permet d'entraîner une phase d'attaque complète, suite à un service.

Former trois colonnes: les serveurs (A) d'un côté du filet, les receveurs-frappeurs (B) et les passeurs (C) de l'autre côté du filet. A effectue un service, B renvoie le ballon sans contrôle dans la zone de passe. C effectue une passe pour B, qui s'est avancé au filet et frappe le ballon par-dessus le filet en direction du deuxième serveur de la colonne, prêt à réceptionner le ballon avec les mains et à lancer la prochaine phase de jeu. Changer de colonne après l'action.

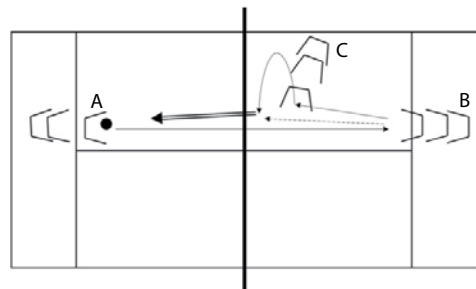
Indications: Il est conseillé de laisser tomber le ballon une fois sur le sol entre chaque touche.

Plus facile

- Le receveur et/ou le passeur peuvent contrôler le ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains, avant d'effectuer leur geste.

Plus difficile

- Limiter le nombre de rebonds autorisés.



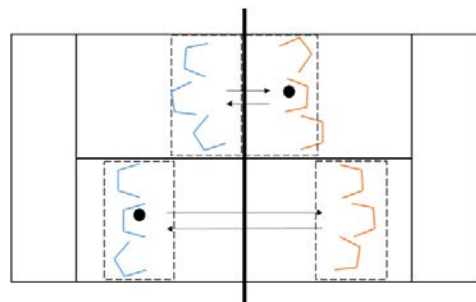
Rebond exclu

Grâce à cet exercice, les réflexes, la vivacité et la précision des coups sont améliorés. Le choix des gestes à effectuer doit également se faire rapidement.

Match de double ou de triple dans une petite zone, définie au préalable par l'enseignant (zone idéale: accolée au filet, 4,5 m de largeur sur 3 m de longueur). Aucune touche de ballon au sol n'est permise. Au moins une passe doit être adressée à un coéquipier avant que le ballon ne passe de l'autre côté du filet. Le service s'effectue au pied, depuis derrière la zone de jeu.

Variantes

- Déplacer la zone de jeu vers le fond du terrain (voir illustration, terrain inférieur). Le service s'effectue depuis l'intérieur de la zone. Dans cette variante, l'évaluation de la trajectoire du ballon est capitale: le joueur doit à chaque fois estimer si le ballon envoyé par l'équipe adverse tombe ou non dans les limites de sa zone de jeu.
- Augmenter la hauteur du filet, agrandir éventuellement la zone de jeu.



Formes de jeu

Table tournante

Cet exercice améliore la concentration puisque le joueur n'a pas le droit à l'erreur.

Sur un ou plusieurs terrains, former deux colonnes placées de part et d'autre du filet. Le premier joueur d'une colonne sert sur le joueur de la colonne d'en face. Celui-ci a le droit de contrôler le ballon une fois avant de le renvoyer dans les limites du camp adverse. Il peut aussi jouer sans contrôle. Une fois leur action exécutée, les joueurs se rendent en courant à l'arrière de la colonne d'en face et attendent leur tour. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'une faute soit commise. Le ballon est alors à nouveau engagé au moyen d'un service.

Tous les élèves débutent le jeu avec un «capital vie» de cinq. A chaque fois qu'ils commettent une faute, ils perdent une «vie». Lorsqu'ils n'en ont plus, ils sont éliminés du jeu. Les deux joueurs restants disputent une finale jusqu'à deux points.

Règles

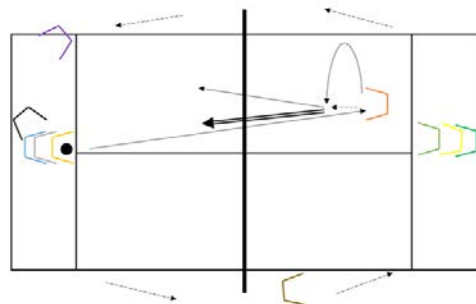
- Au maximum deux rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse.
- Au maximum deux touches de ballon autorisées par joueur.
- Après le service, le ballon doit rebondir une fois dans le camp adverse avant de pouvoir être joué.
- Dans ce jeu, la ligne de service est aussi celle de fond.

Plus facile

- Possibilité de contrôler le ballon une fois avec les mains.

Plus difficile

- Limiter à un rebond maximum.



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.

Règles

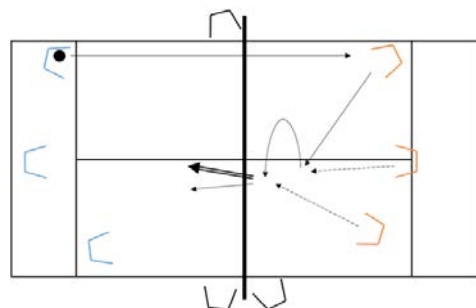
- Au maximum trois rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse.
- Au maximum trois touches de ballon non consécutives autorisées par équipe.
- Effectuer le service entre les lignes de service et de fond.
- Après le service, le ballon doit rebondir une fois dans le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

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.



Et en simple?

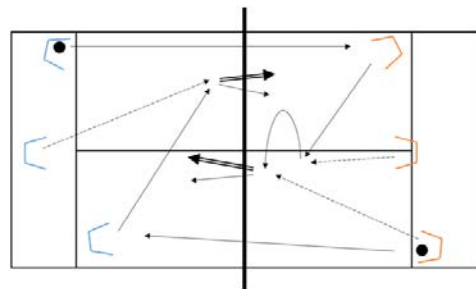
La plupart de ces formes de jeu peuvent se dérouler en simple, mais elles requièrent davantage de maîtrise technique. Par ailleurs, le nombre généralement élevé de joueurs par rapport à la place à disposition incite plutôt à jouer en double ou en triple, sous peine de laisser des joueurs au repos trop longtemps.

Un c'est assez, deux c'est trop!

Cette forme de jeu à deux ballons entraîne la vision périphérique et la capacité de passer rapidement d'une action à une autre.

Matches de double ou de triple. Les deux équipes servent simultanément. Dès qu'une équipe commet une faute avec l'un des deux ballons, le jeu s'arrête et le point est attribué à l'autre équipe.

Règles et variantes: voir exercice «[Chasse gardée](#)».

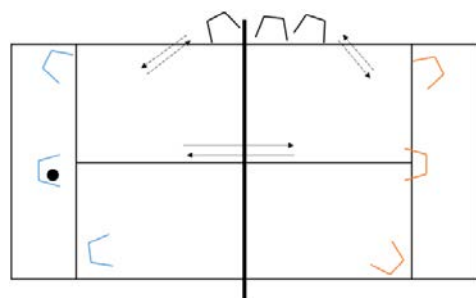


Ça tourne!

Dans cette forme de jeu, les joueurs améliorent l'attention, la concentration et l'adaptation rapide au jeu.

Matches de double ou de triple. Après chaque point ou chaque passage du ballon par-dessus le filet, on change un joueur ou même toute l'équipe.

Règles et variantes: voir exercice «[Chasse gardée](#)».



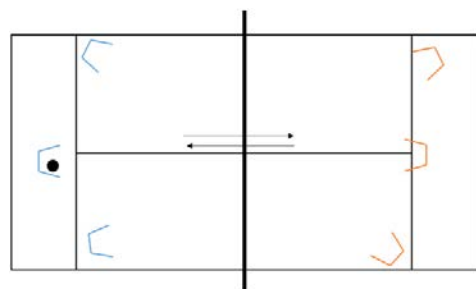
Sous contrainte

Les contraintes auxquelles sont soumis les joueurs durant cet exercice leur permettent de s'améliorer dans divers domaines.

Matches de double ou de triple. Les règles de jeu et les variantes sont les mêmes que pour le jeu «[Chasse gardée](#)». Cependant, une ou plusieurs contraintes de jeu sont imposées aux joueurs afin de cibler un aspect technique ou tactique.

Exemples de contraintes

- Interdiction de jouer avec la tête, le genou, la poitrine.
- Interdiction de jouer avec une autre partie du corps que le pied et/ou la tête.
- Interdiction de sortir des limites du terrain.
- Tous les joueurs de l'équipe doivent toucher le ballon avant qu'il ne passe dans le camp adverse.
- Attribuer des rôles fixes aux joueurs (passeur, défenseur, frappeur).
- Seuls un ou deux joueurs ont le droit de passer le ballon dans le camp adverse.
- Un point direct – lorsque les joueurs de l'équipe en défense sont incapables de toucher le ballon à temps sur une attaque adverse – vaut trois points.
- Un service manqué rapporte deux points à l'adversaire.
- Etc.

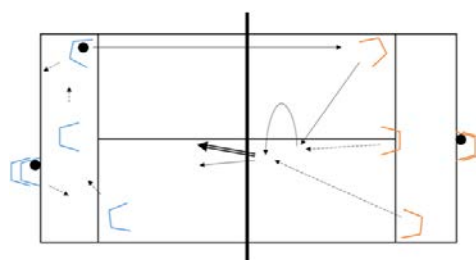


Mouvement perpétuel

Au cours de cet exercice, les joueurs transitent par tous les postes et ils doivent s'adapter rapidement à leurs nouveaux rôles.

Former des équipes de trois, éventuellement de deux joueurs. Après chaque point, un remplaçant de l'équipe qui était au retour de service rentre sur le terrain à la place d'un coéquipier, avec un ballon en main, puis engage. Fixer au préalable le tournus entre les joueurs et les remplaçants. Quelle que soit l'équipe qui gagne le point, on alterne à chaque fois le camp depuis lequel le service est effectué.

Indications: voir «[Tactique](#)», en particulier les paragraphes «En cours de jeu» pour l'attaque, et «Au retour de service» et «Lors d'une attaque au filet» pour la défense.



Formes de tournoi

Les cinq formes de tournoi présentées contiennent de nombreuses rotations d'équipes et elles garantissent une intensité de jeu élevée et des matchs équilibrés.

Matches de double ou de triple sous forme de tournoi. Tous les matchs se jouent en même temps sur une durée de cinq minutes.

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).

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.

Horloge

Après un match, les équipes se déplacent d'un terrain dans une direction fixée au préalable (vers la gauche ou la droite) et jouent contre un nouvel adversaire. Chaque équipe compte ses points obtenus au fil des matchs:

- match gagné = deux points
- match nul = un point
- match perdu = zéro point

Après un certain nombre de matchs, un classement final est établi.

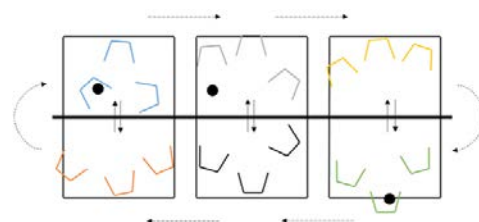
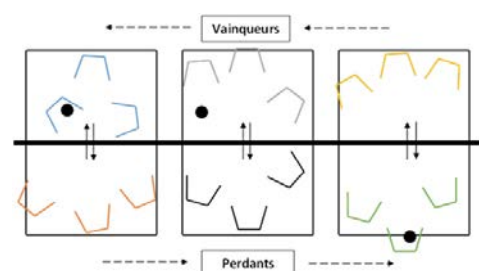


Table du roi

Après un match, l'équipe qui gagne «monte» d'un terrain et celle qui perd «descend» d'un terrain. Les deux équipes qui gagnent et qui perdent aux extrémités de la table restent sur place.



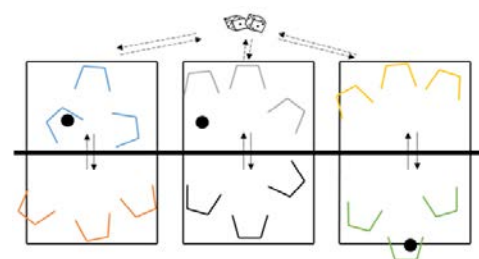
Coup de dés

Après un match, les équipes se réunissent à un endroit défini et tirent – à l'aide d'un ou plusieurs dés – l'équipe qu'elles vont affronter la manche suivante. Chaque équipe compte ses points obtenus au fil des matchs.

- match gagné = deux points
- match nul = un point
- match perdu = zéro point

Après un certain nombre de matchs, un classement final est établi.

Matériel: Dés

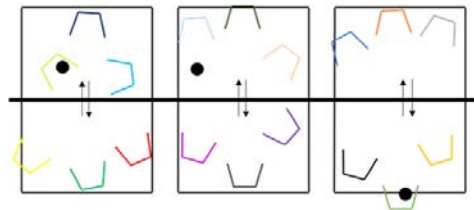


Roque

Après un match, les joueurs se réunissent et changent de partenaires de manière libre – jamais deux fois le(s) même(s) partenaire(s) – pour le match suivant. Tous les joueurs comptabilisent leurs points:

- match gagné = deux points
- match nul = un point
- match perdu = zéro point

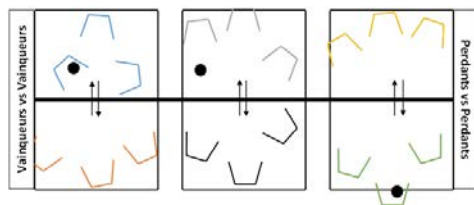
En fin de tournoi, un classement individuel est établi.



Jeu des ligues

Après chaque match, l'équipe gagnante reçoit un point. Les équipes ayant le même nombre de points jouent les unes contre les autres; celles qui ont le plus de points sont dans une moitié de la salle et celles qui en ont le moins dans l'autre.

Indications: Le nombre d'équipes est impérativement un multiple de quatre.



Et en simple?

La plupart de ces formes de jeu peuvent se dérouler en simple, mais elles requièrent davantage de maîtrise technique. Par ailleurs, le nombre généralement élevé de joueurs par rapport à la place à disposition incite plutôt à jouer en double ou en triple, sous peine de laisser des joueurs au repos trop longtemps.

Leçons

Introduction au futnet

Durant cette leçon, les élèves découvrent le futnet. Ils se familiarisent avec les gestes et les règles de base de ce jeu.

Conditions cadre

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

Degré scolaire: secondaire I

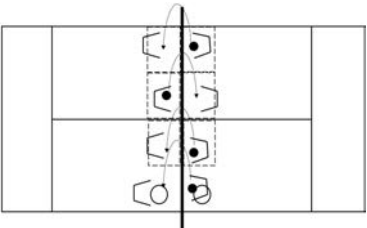
Niveau de progression: débutants

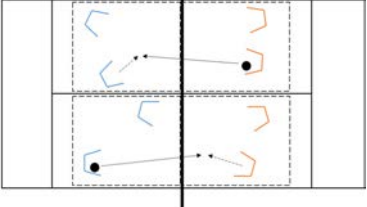
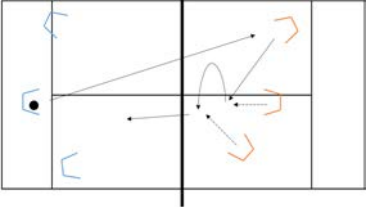
Objectifs d'apprentissage

- Apprendre le geste de base: la passe
- Prendre connaissance des trajectoires du ballon et des dimensions du terrain
- Connaître les règles de base

Indications: Jouer sur le terrain de badminton et utiliser un filet long de volleyball, installé à une hauteur d'environ 90 à 100 cm sur la longueur de la salle.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>15' Passe-moi le ballon!</p> <p>Deux équipes s'affrontent dans un camp du terrain officiel de futnet. Pour rapporter un point à son équipe, un joueur doit passer le ballon avec l'intérieur du pied à un coéquipier, sans que celui-ci touche le sol. Les passes à la main sont autorisées, mais elles ne donnent aucun point. Les déplacements avec le ballon dans les mains sont interdits. Lorsque le ballon rebondit sur le sol, il est redonné à l'équipe qui ne l'a pas touché en dernier.</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de faire rebondir le ballon sur le sol. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre un deuxième ballon en jeu. • Pour rapporter un point à son équipe, le joueur qui reçoit le ballon doit d'abord le contrôler avec l'intérieur du pied, avant de le prendre avec les mains. 		Deux à quatre paires de sautoirs de différentes couleurs, un ou deux ballons
Partie principale	<p>5' Ascenseur</p> <p>Individuellement. Les joueurs laissent rebondir leur ballon sur le sol et effectuent une passe pour eux-mêmes avec l'intérieur du pied. Ils laissent ensuite le ballon rebondir une nouvelle fois, puis enchaînent directement avec une passe pour eux-mêmes. Qui comptabilise le plus de passes sans commettre de faute?</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant chaque passe, le joueur peut contrôler le ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joueur définit une zone dans laquelle son ballon doit rebondir. 		Un ballon par élève
	<p>5' Ascenseur à deux</p> <p>Comme l'exercice précédent, mais par deux. Les joueurs effectuent une passe à tour de rôle. Quelle paire comptabilise le plus de passes sans commettre de faute?</p>		Un ballon pour deux élèves

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5'	<p>Au filet! Par deux. A trois mètres l'un de l'autre, les joueurs effectuent des passes sans contrôle par-dessus le filet.</p> <p>Indications: Définir au préalable une petite zone, accolée au filet, dans laquelle le ballon doit rebondir après chaque passe.</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant chaque passe, le joueur peut contrôler le ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joueur doit viser l'intérieur d'un cerceau déposé dans la zone de son partenaire (= 1 point). Dans cette variante, le joueur peut effectuer un contrôle avant sa passe. 		Un ballon pour deux élèves, terrain de badminton et filet de volleyball, évent. cerceaux, assiettes pour définir les zones
	10'	<p>Au filet, bis! Comme l'exercice précédent, mais sous forme de petits matchs. Au signal, chaque élève se déplace d'un terrain vers la gauche et joue contre un nouvel adversaire.</p> <p>Règles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au maximum deux rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse. • Au maximum deux touches de ballon autorisées par joueur. <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoriser un contrôle du ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains. 		Un ballon pour deux élèves, filet et terrain de futnet, assiettes

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>10' Deux contre deux</p> <p>L'équipe A joue contre l'équipe B par-dessus le filet dans une zone définie au préalable. 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, et ainsi de suite. L'équipe qui parvient à faire tomber son ballon dans le camp adverse (toucher le sol) marque un point. Il est interdit de se déplacer avec le ballon dans les mains.</p> <p>Indications: Les dimensions du terrain et/ou la hauteur du filet sont à adapter selon le niveau des joueurs. Il est également possible d'augmenter le nombre de joueurs sur le terrain (trois contre trois, évent. quatre contre quatre).</p>		Un ballon par terrain, évent. des sautoirs
	<p>30' Matches de double ou de triple</p> <p>Une seule contrainte: les deux ou trois joueurs de l'équipe doivent tous toucher le ballon avant de le renvoyer dans l'autre camp.</p> <p>Règles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au maximum trois rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse. • 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. <p>Indications: Les équipes au repos/remplaçants arbitrent. Au signal, les matches sont arrêtés et les équipes changent d'adversaires.</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de toucher le ballon une fois avec les mains (compte comme une touche de ballon). <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer le nombre de rebonds autorisés par équipe. 		Un ballon par terrain, évent. des sautoirs
Retour au calme	<p>10' Rangement du matériel et bilan</p> <p>Trois ou quatre élèves récupèrent les sautoirs, deux autres rangent les ballons, l'enseignant et quelques élèves s'occupent du filet.</p> <p>Tous se réunissent et dressent un bilan (impressions des élèves, etc.) de cette initiation au futnet.</p>		

Tournoi de futnet

Ce tournoi peut être organisé au terme d'une série de leçons consacrées au futnet. Les élèves mettent en œuvre les éléments techniques et tactiques de ce sport.

Conditions cadre

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

Degré scolaire: secondaire I

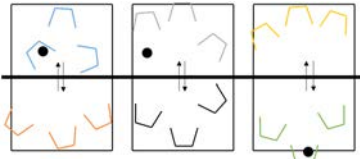
Niveau de progression: avancés

Objectifs d'apprentissage

- Consolider le geste de la passe
- Aborder l'aspect tactique de la défense
- Apprendre à jouer ensemble
- Gérer de manière autonome le déroulement d'un ou plusieurs matchs

Indications: Jouer sur le terrain de badminton et utiliser un filet long de volleyball, installé à une hauteur d'environ 90 à 100 cm sur la longueur de la salle.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' Echange sans fin</p> <p>Trois contre trois. L'équipe A joue avec l'équipe B par-dessus le filet. Après avoir effectué une passe, le joueur sort du terrain pour effectuer une tâche, avant d'y revenir. Tous les joueurs de l'équipe doivent toucher le ballon avant de le transmettre à l'équipe adverse et il est autorisé de laisser rebondir le ballon une fois sur le sol entre chaque touche. Quelles équipes font le plus d'échanges sans commettre de faute?</p> <p>Tâches possibles: Courir autour de son terrain: 1x normal, 1x marche arrière, 1x pas chassés, recommencer la séquence.</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de toucher le ballon avec une autre partie du corps, y compris les mains. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limiter le nombre de rebonds par équipe. 		Terrain de badminton et filet de volleyball, un ballon par terrain et évent. des sautoirs
	<p>10' Sous contrainte</p> <p>Match de triple jusqu'à sept points en conservant les mêmes équipes que lors de l'exercice précédent. Une seule contrainte tactique: l'équipe B attend derrière sa ligne de service jusqu'à ce que l'équipe A a terminé la construction de son action et attaqué.</p> <p>Règles</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de toucher le ballon une fois avec les mains. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer le nombre de rebonds autorisés par équipe. 		Comme l'exercice précédent

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	60'	<p>Tournoi de triple</p> <p>Sur trois à quatre terrains (de badminton). Tirer au sort six ou huit équipes. Les joueurs s'attribuent un nom d'équipe, qu'ils inscrivent sur un tableau. Toutes les équipes jouent les unes contre les autres au temps (5-6 minutes de jeu et 1 minute de transition). Après le tour de qualification, les trois ou quatre premiers forment un premier groupe, les trois ou quatre derniers un second groupe. Dans ces deux groupes, chaque équipe joue à nouveau l'une contre l'autre.</p> <p>Indications: Les élèves s'auto-arbitrent selon les règles de jeu définies dans l'exercice précédent (sans la contrainte tactique).</p>		Comme l'exercice précédent
Retour au calme	10'	<p>Rangement du matériel et bilan</p> <p>Trois ou quatre élèves récupèrent les sautoirs, deux autres rangent les ballons, l'enseignant et quelques élèves s'occupent du filet. Comptabiliser les points et établir le classement.</p>		

Indications

Bibliographie

- Sugnaux, P. (2003): [Analyse des gestes techniques et des comportements tactiques en footballtennis](#) (mémoire en sciences du sport et de l'éducation physique). Université de Lausanne.
- Sugnaux, P. (2006): [Footballtennis à l'école: dans quelles mesures ce nouveau sport a-t-il sa place dans l'enseignement de l'éducation physique?](#) Lausanne: Haute école pédagogique.

Liens

- [Association suisse de futnet](#)
- [Association européenne de futnet](#)
- [Union internationale de futnet](#)

Vidéos

- [Gestes techniques](#)

Séries d'images

- [Gestes techniques](#)

Nos remerciements

- à Julien, Luca, Malcom et Michaël, juniors du Futnet Club de Grolley (FTGy), pour leur participation à la séance de photos.
- à Gilles Grandjean (FTC Villars) et Jonathan Gisler (FTGy), membres du cadre national, pour leur participation au tournoi des vidéos.

Partenaires



ASEP



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

Baptiste Jaquet, entraîneur et joueur du Futnet Club de Grolley, membre du cadre national, en formation à la HEP-BEJUNE (enseignement de l'éducation physique).
Bastien Vonlanthen, enseignant d'éducation physique aux degrés secondaires I et II, joueur du Futnet Club de Grolley.

Rédaction

mobilesport.ch

Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM

Vidéos, séries d'images et graphiques

Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM