

Futnet (tennis ballon)

Beach Soccer

FOOT5

Foot en marchant

FUTSAL

Golf Foot

Fitfoot

Foot à 11

Foot à 8

Futnet

LA PRATIQUE
DE HAUTE VOLÉE



Précédant

Suivant

FutNet

LA PRATIQUE
DE HAUTE VOLÉE

PUBLIC CIBLE
Adolescents
et seniors

PÉRIMÈTRE

Deux équipes de une à trois personnes (2 contre 2 préconisé) séparées par un filet, s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire (constitué d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement). Le but du jeu est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp adverse sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer après un rebond.

CARACTÉRISTIQUES

Jeu offensif, technique, intensité, ludique

RÈGLES DE BASE

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.

Le service : Un point peut être marqué directement sur le service. Il s'effectue sur la ligne de fond de volée ou demi-volée. Une seule tentative possible

Rebond et touche de balle : Un seul rebond autorisé, 2 touches de balles par joueur.

Point marqué : Lorsque que le ballon ne peut être rejoué par l'adversaire ou après deux rebonds consécutif dans le camp adverse.

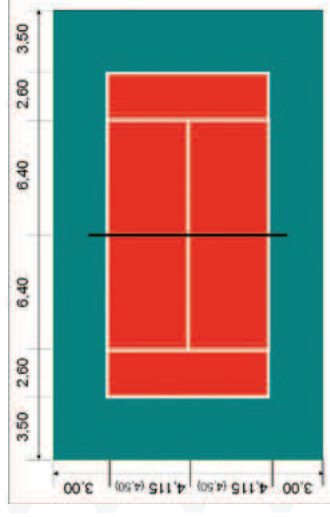
Filet : Interdit de toucher le filet. Si deux joueurs touchent le filet en même temps le point est à rejouer.

Engagement : il doit s'effectuer en diagonale, ne peut être repris de volée.

Tracé du terrain : 12 X 6m, filet FFF terrain synthétique avec tracage coupelle, terrain de Badminton, terrain de tennis extérieur ou intérieur (possibilité de jouer avec les couloirs ou non selon le nombre de joueurs).

INSTALLATION ET MATÉRIEL

- Filet Tennis-Ballon de 1,10m
- Tracé en silicone
- Ballon taille 5 ou taille 4 selon publics
- Revêtement : Terrain synthétique ou gymnase ou terrain de futsal extérieur ou terrain de Foot5 ou pelouse



Précédant

Suivant