

# FUTNET

LA PRATIQUE DE HAUTE VOLÉE





PUBLICS  
CIBAGE

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 camps adverse.

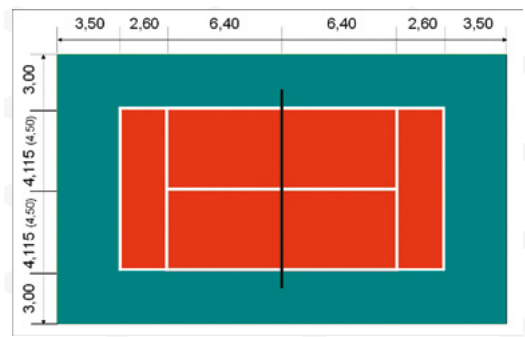
Filet : Interdit de toucher le filet. Si deux joueurs touchent le filet en même temps le point est à rejouer.

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

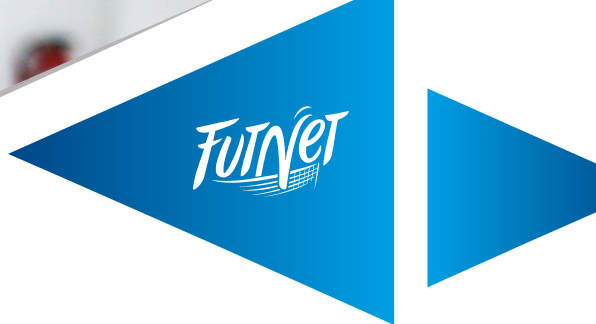
Tracé du terrain : 12 X 6m, filet FFF terrain synthétique avec traçage coupelle, terrain de Badminton, terrain de tennis extérieur ou intérieur (possibilité de jouer avec les couloirs ou non selon le nombre de joueurs).

### 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



 Pour retrouver les Sections  
Loisir près de chez vous ici

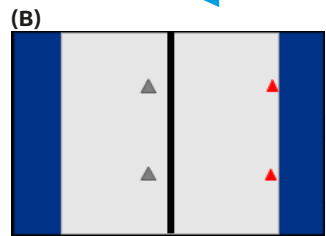
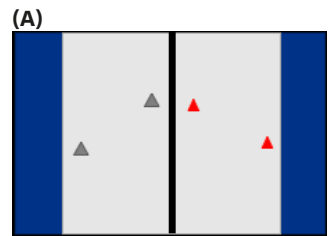


**SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF** ▲

**(A) 1-1 // (B) 0-2**

**SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF** ▲

**(A) 1-1** proche filet et fond de court  
**(B) 2** fond de court



5 CONSEILS POUR ATTAQUER	
Phases de jeu	Conseils
Conservser	Bien se placer directement par rapport au ballon pour permettre la passe (poitrine, tête ou plat du pied)
Progresser	Pouvoir donner une trajectoire haute au ballon pour permettre au partenaire de se positionner
Déséquilibrer	Utiliser différentes surfaces de contact pour varier les effets et puissance
Finir	Aller chercher le ballon le plus haut possible
Finir	Tenter de se rapprocher du filet afin d'être le plus efficace

5 CONSEILS POUR DÉFENDRE	
Phases de jeu	Conseils
Etre bien placé	Rapidement se placer les uns par rapport aux autres
Réceptionner le ballon	Se servir des parties du corps les plus efficaces (poitrine, pied, tête) Donner du temps aux partenaires
Protéger son camp	Regarder le positionnement du corps et des épaules des adversaires.
Contrer	Avoir un joueur constamment en situation de contre au filet (semelle et pied dans le camp adverse)
Contre attaquer	Défendre le plus proche du filet, ne surtout pas reculer