

CONSEILS

FUTNET

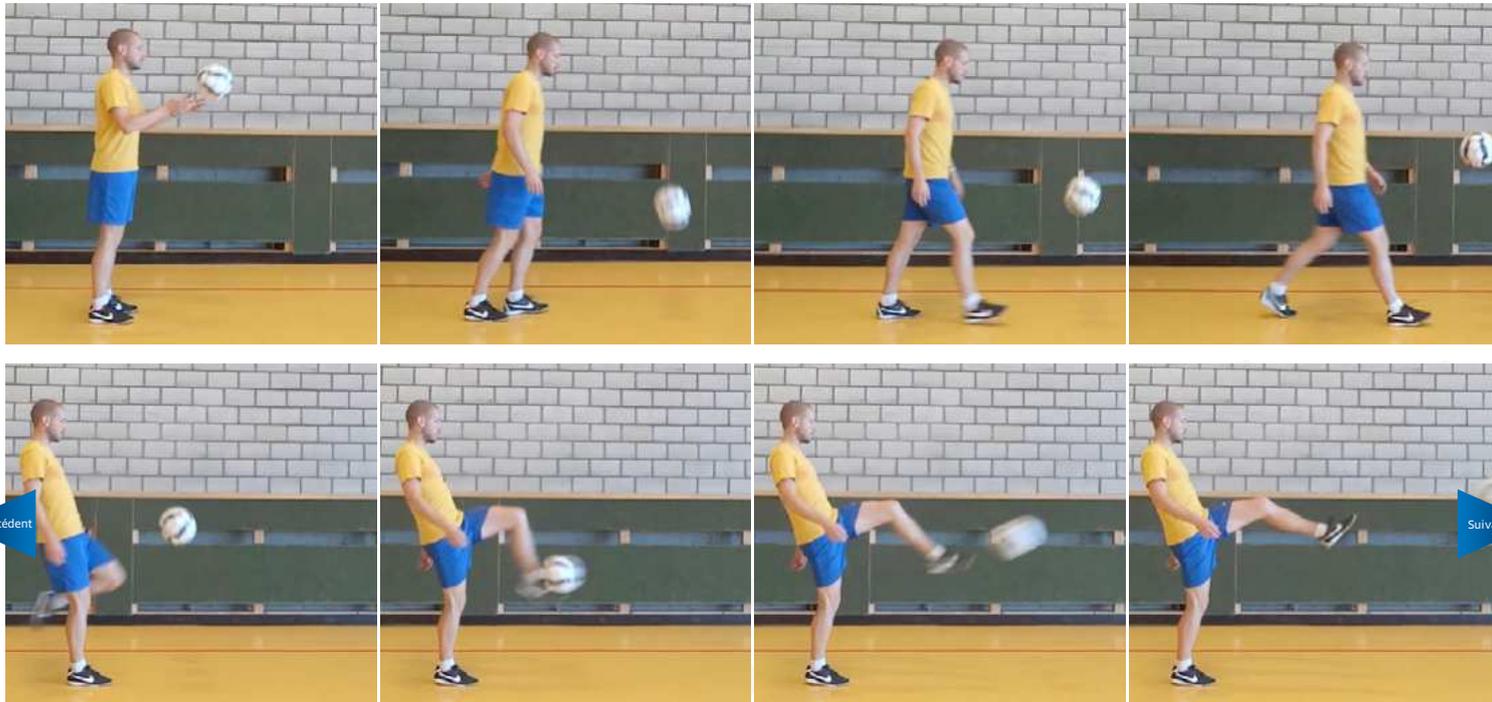


PHASES DE JEU	CONSEILS
Servir	<ul style="list-style-type: none"> • Varier les services en intensité, hauteur et zone visée, pour éviter que l'adversaire ne s'habitue. • Identifier le type de service qui gêne le plus la réception adverse (par exemple un service qui rebondit très peu pour un joueur qui a une très bonne réception poitrine). • En double, servir sur l'adversaire qui sera le moins dangereux en attaque.
Réceptionner	<ul style="list-style-type: none"> • En double, privilégier la position d'un droitier sur la gauche du terrain, d'un gaucher sur la droite du terrain. Lorsque deux droitiers ou deux gauchers jouent ensemble, le meilleur attaquant se place de son côté préférentiel. • Se positionner, avant l'attaque adverse, sur ses appuis, jambes écartées, derrière la ligne de fond, prêt à agir. • Choisir rapidement la surface de réception en fonction de la trajectoire de la balle (poitrine, pied, tête). • Avancer sur la réception en relevant la balle, afin de donner le maximum de temps au partenaire (en double) ou à la préparation du deuxième geste (en simple). • Faire en sorte qu'après la réception, la balle puisse être jouée le plus proche possible du filet. • Toujours conserver les épaules parallèles au filet. • Transformer la réception défensive en premier geste d'attaque.
Passer	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser au maximum la passe au pied, avec l'intérieur du pied, le plus bas possible, afin d'être équilibré et de maîtriser son geste. • Lors de la passe, bien ancrer le pied d'appui au sol (pied à plat, talon dans le sol). La jambe d'appui est fléchie, joue le rôle d'un ressort qui s'étire au contact du ballon. • Se déplacer pour conserver les épaules face au filet et effectuer la passe devant soi, en direction du filet. • Garder les yeux rivés sur la balle. • Privilégier une passe haute, aussi verticale que possible, qui retomberait à moins d'un mètre du filet.
Attaquer	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir rapidement le type d'attaque à réaliser (attaque en force croisée, attaque en force décroisée, attaque courte avec effets, retourné). • Privilégier l'attaque au pied, en utilisant l'intérieur du pied, pour les attaques en force, la semelle ou l'extérieur du pied, pour attaques avec effet, le coup du pied pour les retournés. • Chercher à frapper le ballon le plus haut possible sur les attaques. • Dès que l'attaque est réalisée, revenir se replacer derrière la ligne pour réceptionner le renvoi, sans être spectateur de son attaque.

Précédent

Suivant

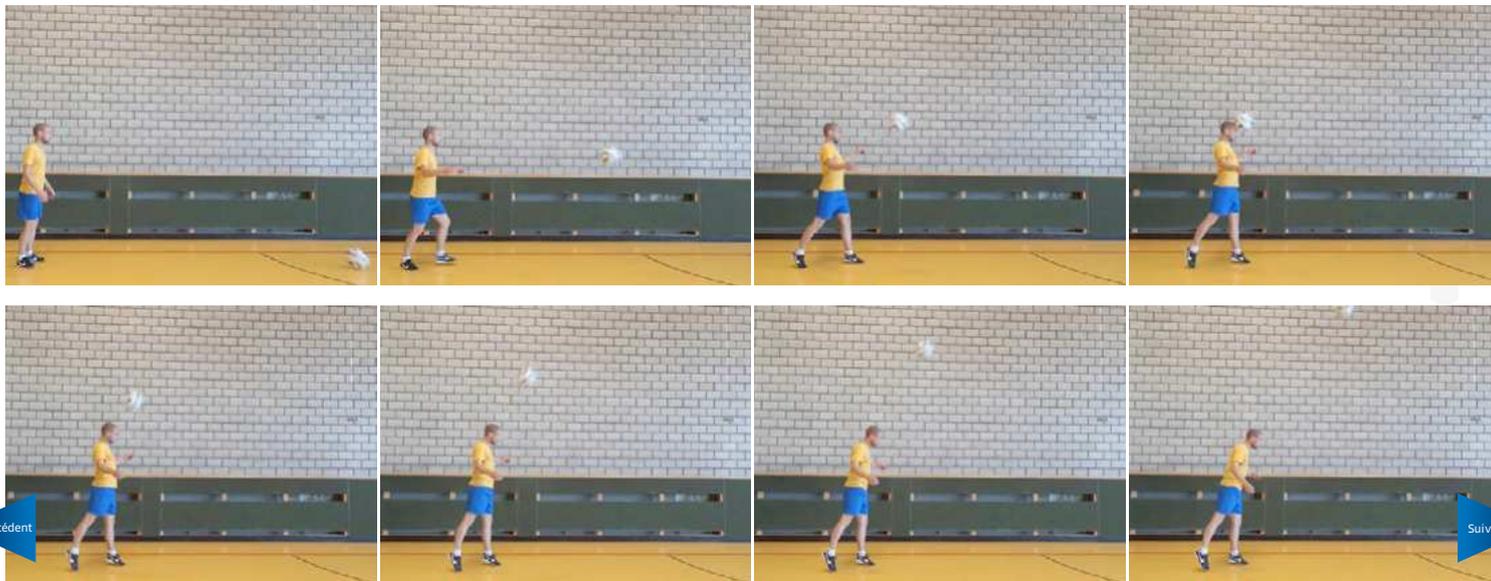
SERVICE



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.



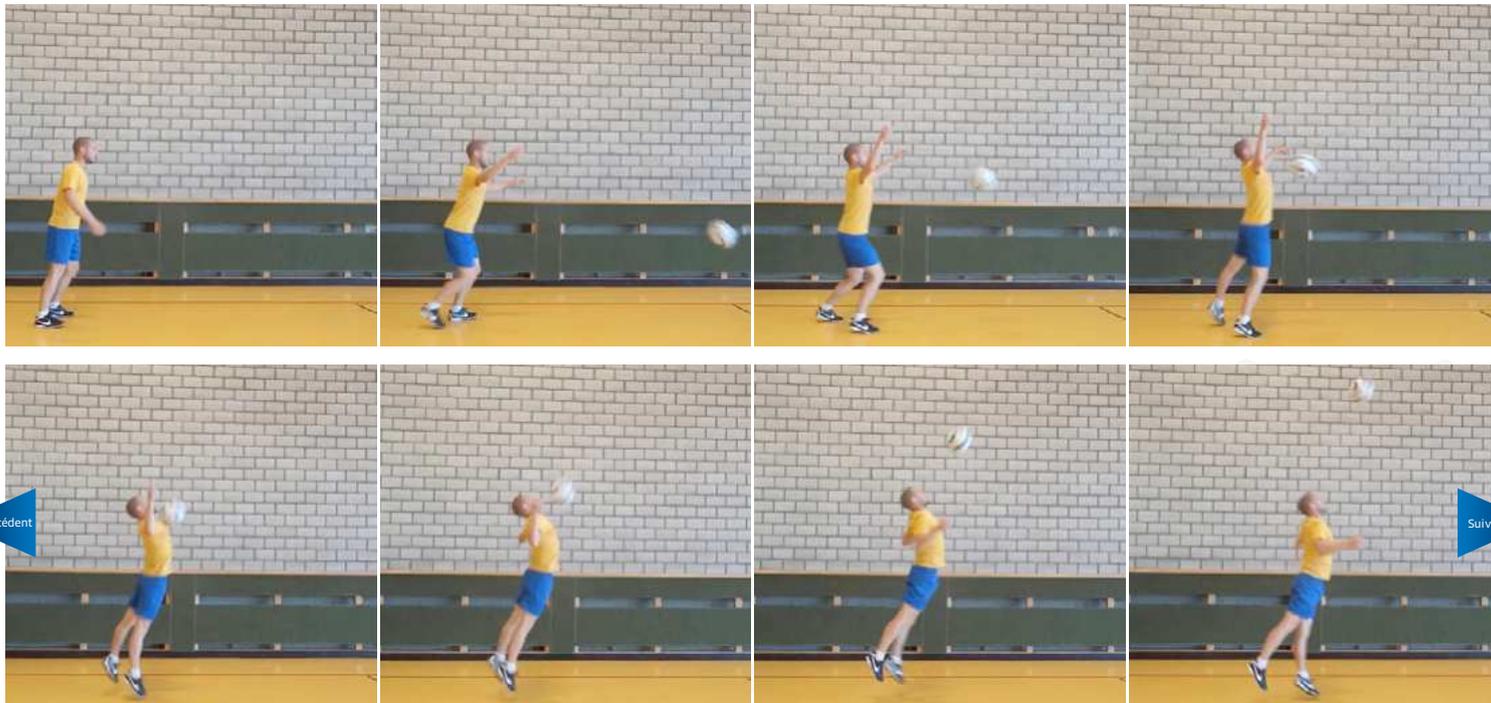
RÉCEPTION (TÊTE)



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 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.



RÉCEPTION (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 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.



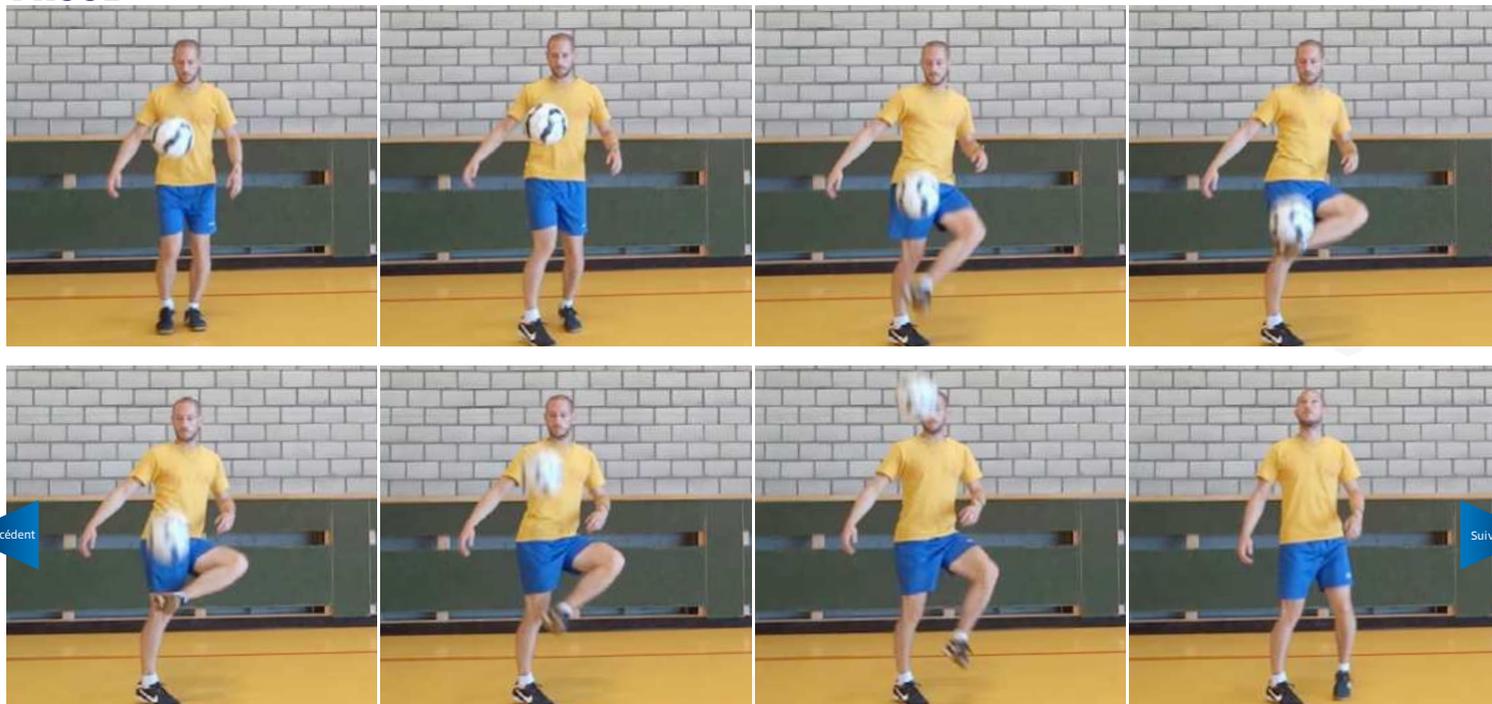
RÉCEPTION (DEMI-VOLÉE)



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.



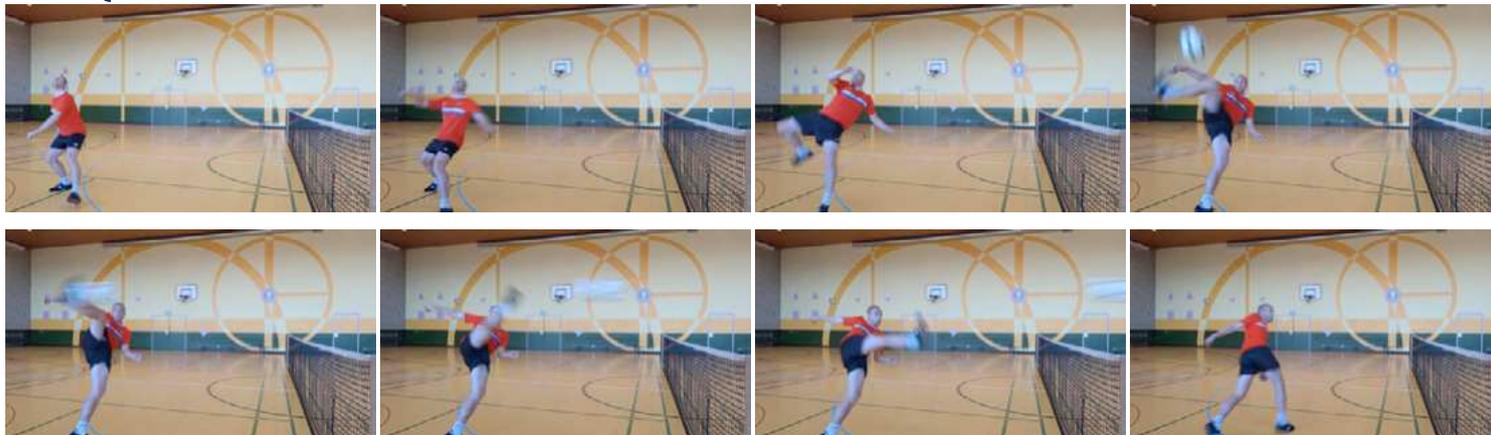
PASSE



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.



ATTAQUE (FRAPPE SMASHÉE)



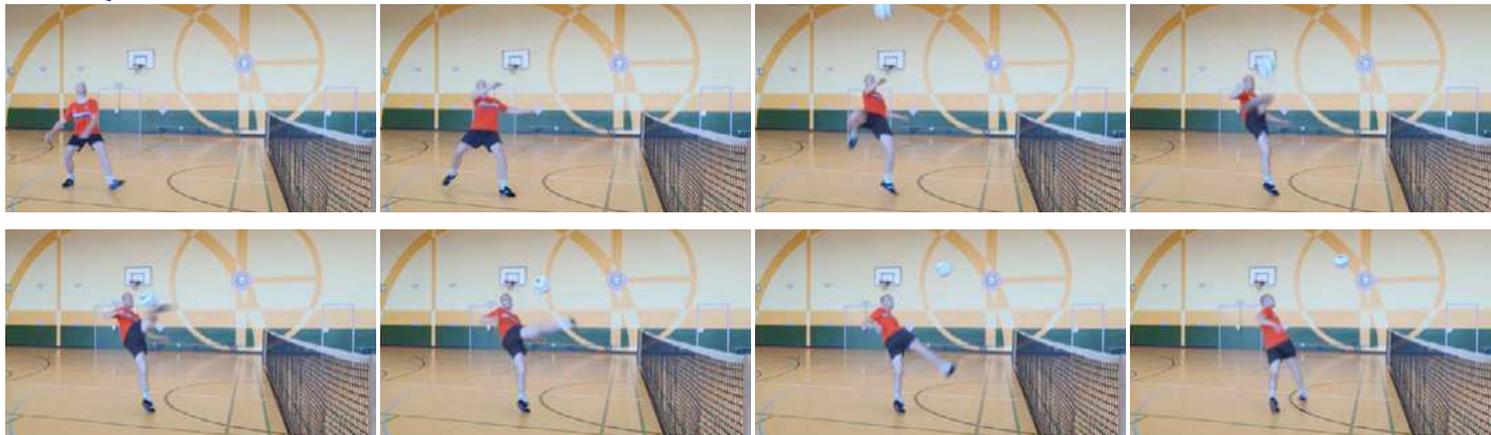
Précédent

Suivant

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.



ATTAQUE (FRAPPE AMORTIE)



Précédent

Suivant

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 de la balle 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.

