

CONSEILS



Étapes de la séance	1 ECHAUFFEMENT COLLECTIF	2 TOURNANTE	3 EXERCICES SANS FILET 2 JOUEURS / 1 BALLON	4 EXERCICES AVEC FILET SUR UN TIERS DE TERRAIN 2 JOUEURS / 1 BALLON	5 EXERCICES AVEC FILET SUR UN TERRAIN 3 JOUEURS / 1 BALLON	6 JEU
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> Trotter pendant 2mn Jumping Jack/ Saut à la corde sans corde / Talon aux fesses / Abdos debout /Gainage. Motricité football. Spécifique au niveau adducteurs, rotation de hanches, fentes axiales, latérales. 	<ul style="list-style-type: none"> Un groupe de joueurs de chaque côté du filet. Jeu avec renvoi en une touche et changement de côté dans le sens des aiguilles d'une montre. Celui qui rate est éliminé et s'entraîne à jongler haut de l'intérieur du pied. Finale à 2 joueurs en 2 points. 	<ul style="list-style-type: none"> Échange de passes hautes en une touche, en variant la distance entre les joueurs, de 1 à 5m (avec ou sans rebond). Réception de volée (poitrine, pied) et renvoi (avec ou sans rebond). Échange de passes hautes avec mise en difficulté du partenaire (avec ou sans rebond). 	<ul style="list-style-type: none"> Frappe droite après envoi à la main et rebond. Frappe smashée après envoi à main sans rebond. Échange réception/ frappe axiale (simple). Réception (poitrine, pied, tête, de volée, en demi-volée) et renvoi sur service ou attaque du partenaire. Attaques avec effet. 	<ul style="list-style-type: none"> Un joueur sert d'un côté du filet, deux joueurs de l'autre côté enchaînent réceptions et attaques. Alterner le récepteur. Effectuer une rotation si deux droitiers ou deux gauchers. Positionnement tactique des joueurs sur réception, passe, attaque. 	<ul style="list-style-type: none"> Oppositions en double. Oppositions en simple. Mini-tournoi. Montante/Descendante.

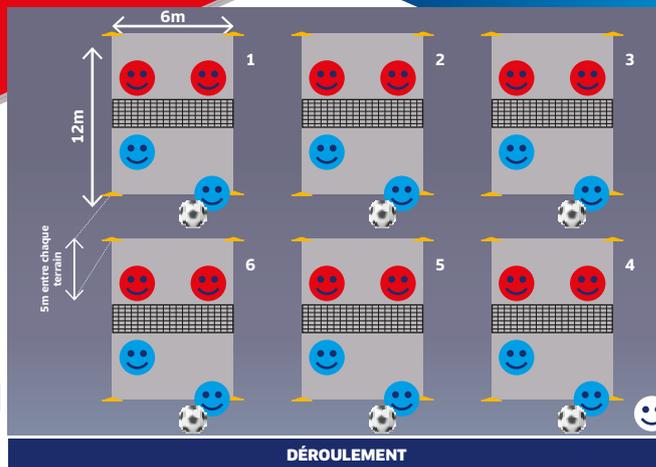
Répartition du temps consacré aux différentes étapes en fonction du niveau

LOISIR	10%	10%	10%			70%
CRITERIUM	10%		15%	15%		60%
COMPÉTITION	10%		10%	10%	20%	50%

FESTI-FUTNET



Julien Faubert :
« On s'éclate au Futnet »



DÉROULEMENT

Organisation :

- 6 terrains de Futnet par demi-terrain avec filet ou barrière.
- Prévoir 5m entre chaque terrain.

Besoins humains :

- 1 responsable terrain (accueil, protocole sanitaire, gestion du temps) par 1/2 terrain.
- 1 accompagnateur (parents/éducateur) pour 2 terrains de Futnet.

État d'esprit recherché :

- Possibilité de faire les matches de Futnet entre licenciés du club (par exemple un vétéran contre un U13...).
- Possibilité de proposer une pratique intergénérationnelle (enfant/parent).

ORGANISATION

OBJECTIFS

- Découvrir le Futnet.
- Créer du lien intergénérationnel.

RÈGLES ET CONSIGNES

- Rotations : montante / descendante.
 - Temps de rencontres : entre 6 et 10 minutes.
 - Les terrains sont numérotés de 1 à 6.
- Exemple : sur le terrain 3, l'équipe vainqueur accède au terrain 2 ; l'équipe perdante est rétrogradée en terrain 4.
- 6 à 8 rotations au total.

VARIANTES

- Diminuer le nombre autorisé de rebonds.
- Autoriser 2 à 3 touches pour les « novices ».

ESPACE UTILISÉ

Enceinte sportive

Autres

TYPES

Sans ballon

Avec ballon

Échange ballon

SURFACE

Longueur 12,8m

Largeur 6m

DURÉE

Totale 40-60 min

Séquence 6-10 min

EFFECTIFS

Éduc 😊 2

Joueur/ Joueuse
 😊 selon le nombre de participants,
 😊 par groupes de 4
 😊

MATÉRIEL

Couppelles 🏆 🏆 🏆

Ballons ⚽

Filets 🏠

CHALLENGE FUTNET

ORGANISATION

OBJECTIFS

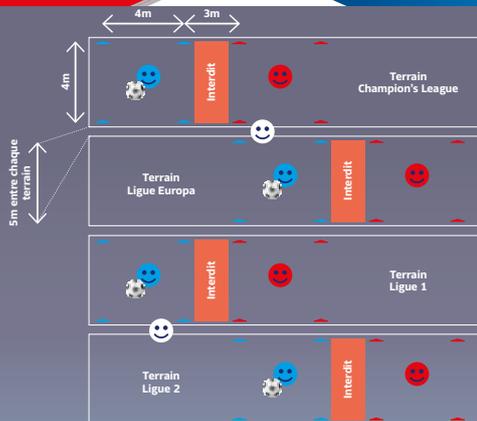
- Découvrir le Futnet.
- Créer du lien intergénérationnel.

RÈGLES ET CONSIGNES

- Faire des passes aériennes avec un ballon adapté (pas trop gonflé).
- Le joueur n'est pas limité en touche de balle et peut utiliser 2 rebonds maximum par échange.
- Un joueur marque un point si le ballon n'est pas relancé par son adversaire, ou fait 2 rebonds consécutifs, ou sort des limites du terrain.
- À la fin des matchs, les joueurs bleus tournent dans le sens des aiguilles d'une montre et rejoignent un autre terrain en passant par l'extérieur.

VARIANTES

- Limiter les touches de balle.
- Remplacer la zone interdite par des barrières ou une main-courante.



DÉROULEMENT

Organisation :

- 2 groupes de 8 joueurs(ses).
- 1 groupe sur chaque 1/2 terrain à 11.
- 4 terrains de Futnet par demi-terrain (11m x 4m).
- Prévoir 5m entre chaque terrain.
- Possibilité de faire des matchs en 15 points.
- Possibilité de faire un système de montée-descente.

Besoins humains :

- 1 responsable terrain (accueil, protocole sanitaire, gestion du temps) par 1/2 terrain à 8.
- 1 accompagnateur (parents/éducateur) pour 2 terrains de Futnet.

État d'esprit recherché :

- Possibilité de faire les matchs de Futnet entre licenciés du club (par exemple un vétéran contre un U13...).
- Possibilité de faire ces ateliers en mixant les catégories (par exemple un U10 avec un U13...).

ESPACE UTILISÉ

Enceinte sportive

Autres

TYPES

Sans ballon

Avec ballon

Échange ballon

SURFACE

Longueur 100m

Largeur 70m

DURÉE

Totale 30 min

Séquence 2 min

EFFECTIFS

Éduc	😊	2
Joueur/ Joueuse	😊	8 à 16
	😬	
	😞	
	😡	

MATÉRIEL

Couppelles

Ballons

Filets

Précédent

Suivant