



FUTNET



UNE PRATIQUE À ADAPTER



3 DIMENSIONS :

- LUDIQUE
- TECHNIQUE
- AÉRIENNE

DES RÈGLES A ADAPTER,
DES U9 AUX SENIORS,
EN SOLO, DUO OU TRIO

PRÉAMBULE



Le FUTNET (ex TENNIS-BALLON) est une discipline associée au football qui va permettre de développer les aspects « technique et moteur ». L'approche de l'activité peut être envisagée sous différentes formes :

- L'apprentissage ludique (technique, moteur, évolutif)
- La pratique du Futnet associée à un travail moteur
- La compétition



LA PHILOSOPHIE



Pourquoi ?

Améliorer le potentiel technique et moteur

Qui ?

Tous les publics (de U9 à Vétérans)

Tous les niveaux (débutants, débrouillés, confirmés)

Quand ?

Dans l'entraînement, sur des actions évènementielles, pendant les stages du club, sur des tournois « clubs »

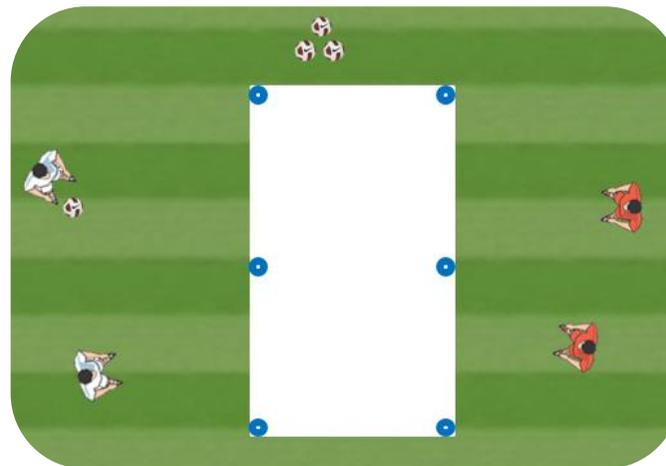
Comment ?

Avec le soutien du District, dans le cadre du projet club (volets associatif, sportif, éducatif) et du développement des sections « loisir »

LES OBSTACLES



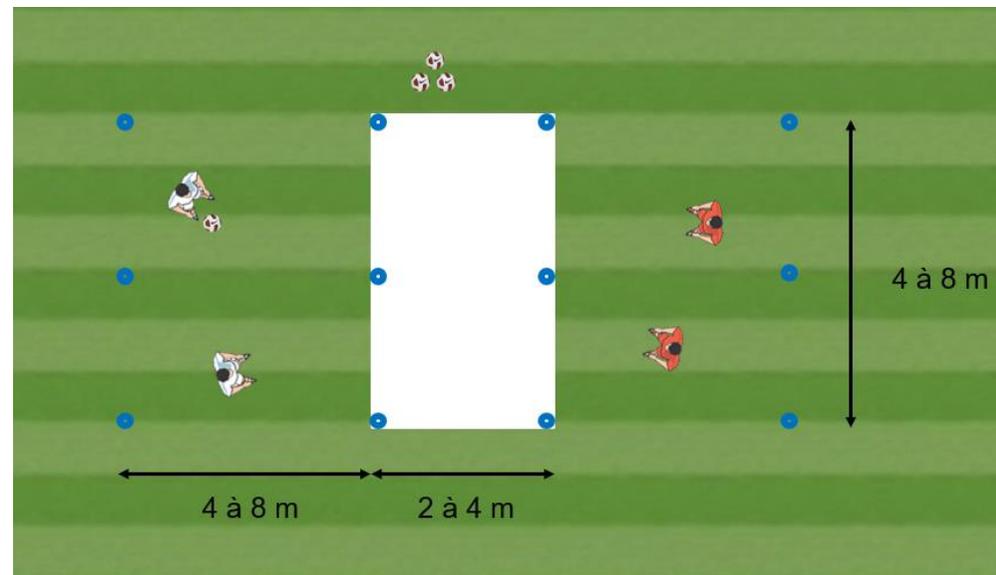
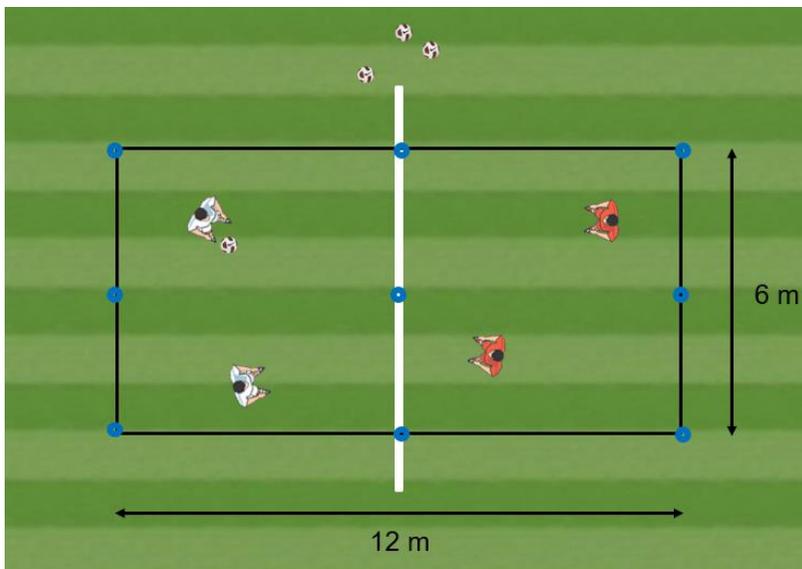
LE FILET



LA RIVIERE

LES ESPACES DE JEU

Ils doivent tenir compte :



- Des objectifs de l'atelier (technique, moteur)
- Des compétences du joueur (lien avec sa catégorie)
- Du niveau des joueurs (débutant, débrouillé, confirmé)
- Du nombre de joueurs (1 vs 1 ; 2 vs 2 ; 3 vs 3)

LES RÈGLES DE BASE



LA VICTOIRE : 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. Une seule tentative possible.

LE POINT MARQUÉ : Lorsque que le ballon ne peut être rejoué par l'adversaire ou après deux rebonds consécutifs dans le camps adverse.

LE TERRAIN :

- Avec un filet, 12 x 6 m, terrain synthétique ou en herbe, avec traçage coupelle ou permanent.
- Avec une rivière, demi-terrain de 6 x 6 à 8 x 8, rivière de 2 à 4 mètres.

LE FILET : Interdit de toucher le filet. Si deux joueurs touchent le filet en même temps, le point est à rejouer. **LA RIVIÈRE :** Interdit de pénétrer dans la rivière.



FUTNET

SOLO



SOLO – NIVEAU DÉBUTANT



POUR LE RECEVEUR :

Laisser rebondir le ballon dans sa propre moitié de terrain, s'adapter à la trajectoire du ballon (avancer, reculer, se décaler) :

- N1 : S'en emparer avec les mains. Interdit de réceptionner le ballon de volée = 1 point
- N2 : Réaliser une première touche de balle (pied ou cuisse) et s'en emparer avec les mains. Possibilité d'imposer la première touche de balle avec le pied. Interdit de réceptionner le ballon de volée = 1 point
- N3 : Réaliser deux touches de balle entrecoupées d'un rebond et s'en emparer avec les mains = 1 point
- N4 : Réaliser deux touches de balle consécutives et s'en emparer avec les mains = 1 point

POUR LE LANCEUR :

Envoyer le ballon dans la moitié de terrain adverse, doser la force du ballon (trajectoire, précision) :

- N1 : Jouer le ballon à deux mains = 1 point
- N2 : Jouer le ballon à une seule main = 1 point
- N3 : Jouer le ballon mains - pied = 1 point

SOLO – NIVEAU DÉBROUILLÉ



POUR LE RECEVEUR :

Laisser rebondir le ballon dans sa propre moitié de terrain, s'adapter à la trajectoire du ballon (avancer, reculer, se décaler) :

- N1 : Réaliser une première touche de balle avec le pied (intérieur ou cou de pied) et s'en emparer avec les mains. Interdit de réceptionner le ballon de volée = 1 point
- N2 : Réaliser deux touches de balle (PG-PD ou PD-PG) et s'en emparer avec les mains = 1 point
- N3 : Renvoyer le ballon en une touche de balle = 1 point
- N4 : Renvoyer le ballon en deux touches de balle obligatoires = 1 point

POUR LE LANCEUR :

Envoyer le ballon dans la moitié de terrain adverse, doser la force du ballon (trajectoire, précision) :

- N1 : Jouer le ballon mains – pied = 1 point
- N2 : Jouer le ballon avec le pied (fort – faible) = 1 point

SOLO – NIVEAU CONFIRMÉ



POUR LE RECEVEUR :

Laisser rebondir le ballon dans sa propre moitié de terrain, s'adapter à la trajectoire du ballon (avancer, reculer, se décaler) :

- N1 : Renvoyer le ballon en deux touches de balle obligatoires (pas de touche « parasite ») = 1 point
- N2 : Renvoyer le ballon en une touche de balle = 1 point

POUR LE LANCEUR :

Envoyer le ballon dans la moitié de terrain adverse, doser la force du ballon (trajectoire, précision) :

- N1 : Jouer le ballon avec le pied (fort – faible) = 1 pt
- N2 : Varier les trajectoires et les surfaces de contact
- N3 : Départ du ballon au sol



FUTNET

DUO



MODE DUO – 4 NIVEAUX



IMPOSER UN ECHANGE AVEC SON PARTENAIRE :

On conserve les règles du mode solo.

Un échange obligatoire avec son partenaire, pas de renvoi direct.

- N1 : avec un rebond entre chaque passe et 5 touches collectives
- N2 : avec un rebond entre chaque passe et 3 touches collectives
- N3 : sans rebond entre chaque passe et 3 touches collectives
- N4 : sans rebond entre chaque passe et 1 touche individuelle

Variables :

- Limiter un nombre de touches de balle par joueur « individuel » ou par équipe « collectif »
- Autoriser le jeu de volée sur le renvoi de l'adversaire (ne pas attendre un rebond)



FUTNET

TRIO



MODE TRIO – 3 NIVEAUX



IMPOSER UN ECHANGE AVEC SON PARTENAIRE :

On conserve les règles du mode duo.

Un échange obligatoire avec son partenaire, pas de renvoi direct.

- N1 : Une passe obligatoire, au moins deux joueurs touchent le ballon
- N2 : Deux passes obligatoires, au moins deux joueurs touchent le ballon (redoublement possible)
- N3 : Deux passes obligatoires, avec les trois joueurs qui touchent le ballon (sans redoublement)

Variables :

- Limiter un nombre de touches de balle par joueur « individuel » ou par équipe « collectif »
- Autoriser le jeu de volée sur le renvoi de l'adversaire (ne pas attendre un rebond)



FUTNET



MOTRICITE

FUTNET & MOTRICITE

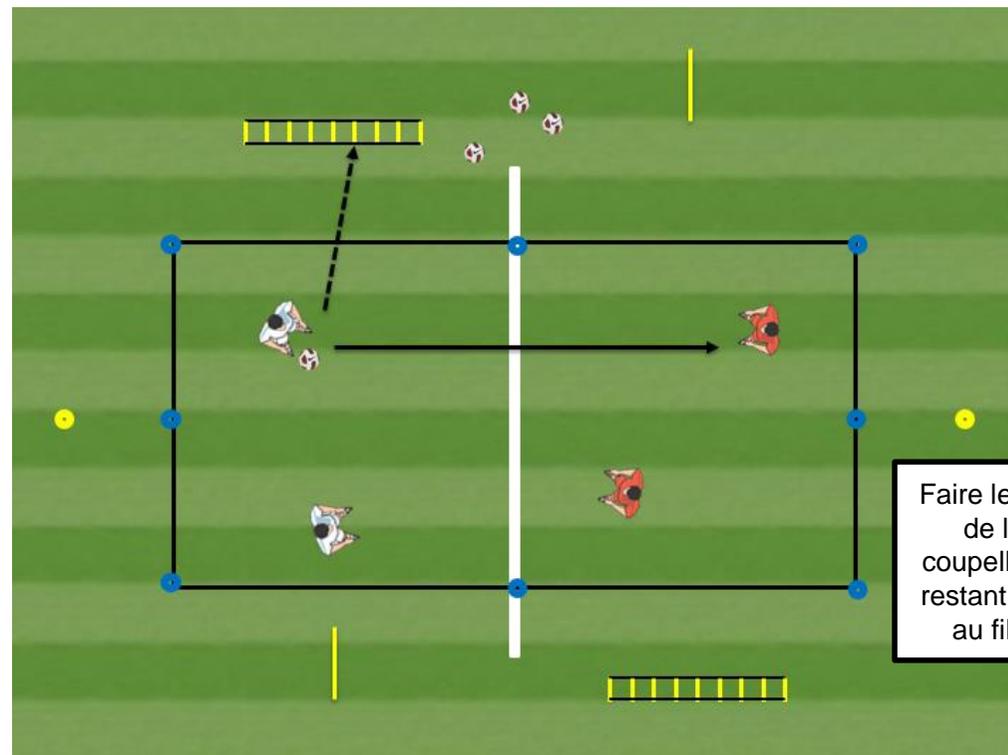


LE « FUTNET ASSOCIE » :

Dès que je joue le ballon, je dois me rendre sur un atelier de motricité, avant de pouvoir revenir sur le terrain. Cela va générer de l'intensité et du rythme. Tant que l'atelier n'est pas réalisé, je ne peux pas rejouer le ballon suivant, au risque de perdre l'échange.

Veiller à adapter les ateliers et leur distance par rapport au public, à la surface de jeu, pour que le travail moteur (et la contrainte de temps qui en découle) soit cohérent.

Réaliser deux ou trois appuis dans l'échelle



Faire le tour de la coupelle en restant face au filet

Réaliser le tour du jalon en restant face au jeu

FUTNET & MOTRICITE

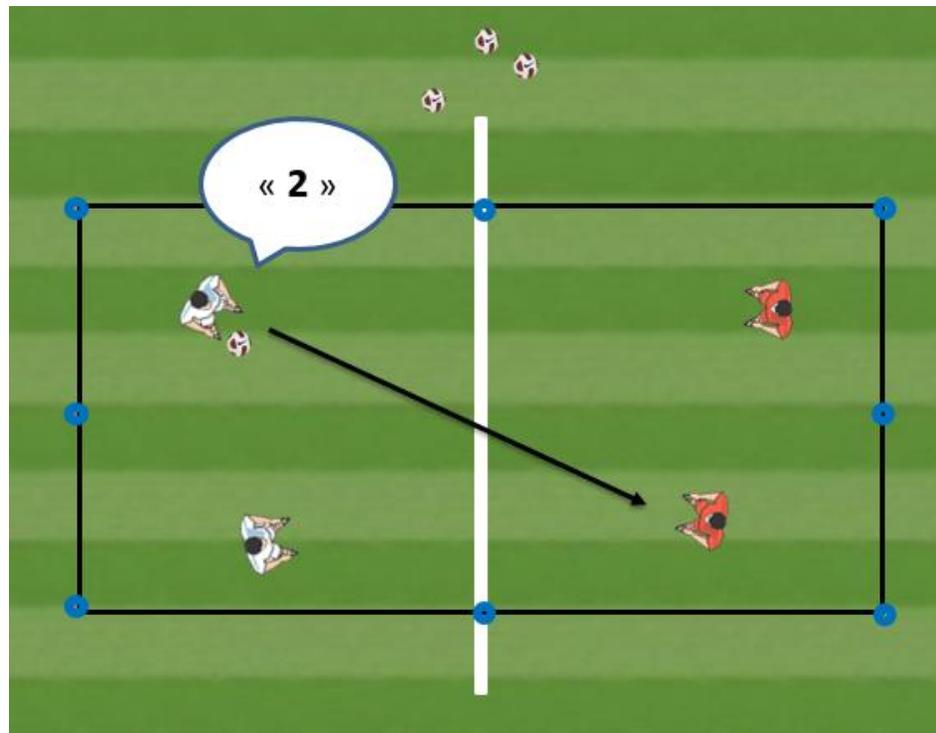


LE « FUTNET 1-2-3 » :

Dès que je joue le ballon, je dois annoncer un numéro (« 1 », « 2 » ou « 3 »), à mon adversaire. Il indique le nombre de touches de balle à réaliser, pour maîtriser le ballon.

Veiller à adapter les règles par rapport au niveau du public (potentiel technique et moteur) :

- Intégrer un rebond entre chaque touche
- Retarder le moment de l'annonce du numéro (sur le renvoi ; au passage du filet ; sur le rebond dans le camp adverse)
- Intégrer la règle du numéro sur la passe au partenaire



2 touches de balle à réaliser pour l'adversaire



FUTNET



TOURNOIS

FUTNET COMPÉTITIF



LA « MONTANTE – DESCENDANTE » :

Plusieurs terrains, je gagne, je monte ; je perds, je descends.

LE « TRADITIONNEL » :

Toutes les équipes se rencontrent au sein d'une même poule.
Huitièmes, Quarts, Demies, Finale.

LE « COUP DE POUCE » :

Des rencontres avec des cartes « avantages », à construire.
Dès qu'il y a 3 points d'écart, l'équipe qui est menée, récupère un avantage.
Cela doit permettre de rééquilibrer le rapport de force.





FUTNET

LIENS



UN PARTENARIAT FFF - FFDAF



FÉDÉRATION FUTNET
ET DISCIPLINES
ASSOCIÉES FRANCE

LE SITE OFFICIEL :

<https://ffdaf.fr>

LES REGLES :

<https://ffdaf.fr/regles-de-jeu>

LE PARTENARIAT :

<https://ffdaf.fr/convention-de-partenariat-fff>





DISTRICT

JONGLERIE EN FUTNET (TENNIS BALLON)



DISTRICT

Jonglage en mouvement
U9-U11



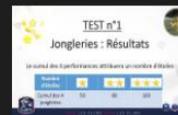
DISTRICT

Jonglage statique U7 U9



DISTRICT

Motricité avec une échelle
de ryth...



DISTRICT

Les étoiles du football - DLF