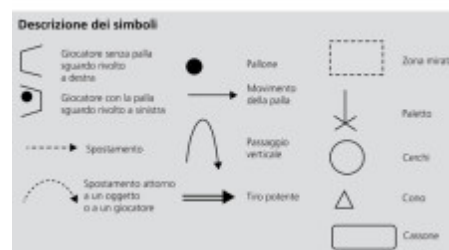
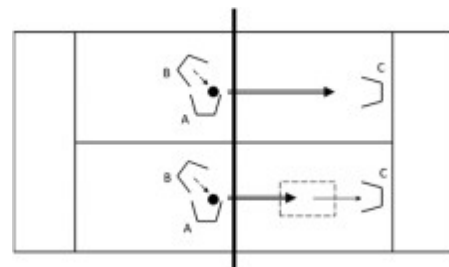


Futnet – Attacco: Più in alto è...

Questo esercizio si focalizza sul gioco d'attacco: il segreto di una schiacciata riuscita sta in una ricezione alta.

Formare gruppi di almeno tre giocatori. A mantiene il pallone in equilibrio sul palmo di una mano, a un metro di distanza dalla rete. B schiaccia il pallone al di sopra della rete verso C, che lo recupera dopo un rimbalzo e lo ridà ad A. Invertire i ruoli dopo dieci colpi.

Osservazione: per ragioni di sicurezza, il giocatore che tiene il pallone in equilibrio può utilizzare un accessorio, preferibilmente soffice, tra la sua mano e il pallone (piccolo cono girato, cinesini, ecc.).



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

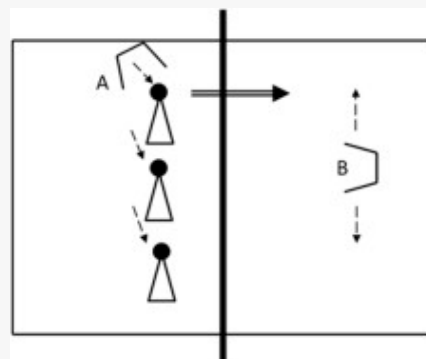
- Chi calcia, mira un tappetino posato a qualche metro dalla rete nel campo avversario (vedi disegno, parte inferiore del campo). Quale gruppo riesce a centrare cinque volte il tappetino? Invertire i ruoli quando il tiratore è riuscito a concludere la sua azione. Attenzione: il passatore deve mantenere il pallone al di sopra della rete.
- In coppia. Appoggiare dei palloni sopra tre o quattro grandi coni, allineati parallelamente alla rete. A calcia i palloni di seguito, B li mette di nuovo sopra i coni (vedi disegno di fianco).

Più facile

- Abbassare la rete.

Più difficile

- Il passatore lancia il pallone verso l'alto con le mani. Il tiratore aspetta il rimbalzo, poi calcia.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Materiale: tappeti, coni piccoli e/o grandi, cinesini

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO