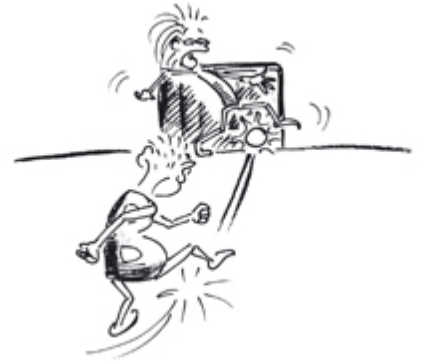


Futsal: Il re del rigore

Anche i rigori devono essere allenati. Grazie a questo esercizio si esercita il tiro in porta diretto in modo ludico. Chi fa più punti?

Quattro squadre su altrettante porte (porte da pallamano o tappeti spessi), ognuna con un portiere. Ogni gruppo per sé. I giocatori tirano uno dopo l'altro un rigore da una distanza di sei metri e poi si rimettono in fila. Chi segna va in porta. Il portiere ottiene un punto per ogni rigore parato (o sbagliato dal compagno). Gli altri ottengono un punto per ogni rete. Dopo cinque minuti i quattro migliori sono qualificati per la finale.



Variante

Chi sbaglia va in porta, chi segna torna in fila.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO