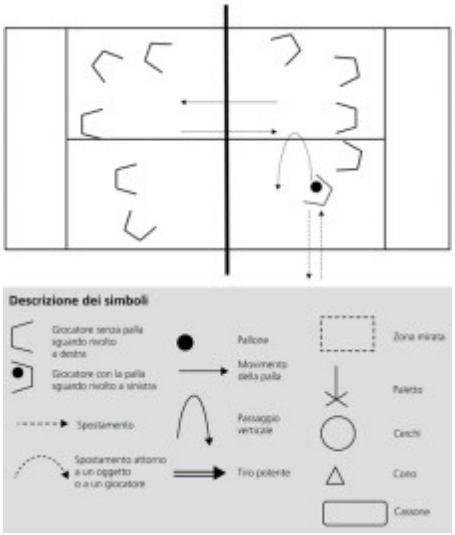
Futnet – Riscaldamento: Scambio senza fine

La cooperazione è un elemento indispensabile. Durante questo esercizio, i giocatori imparano a muoversi in funzione del pallone e si familiarizzano con le dimensioni del campo.

Formare due squadre di tre a cinque giocatori, che giocano al di sopra della rete. Dopo aver fatto un passaggio, toccando solo una volta il pallone con l'interno del piede, il giocatore esce dal campo. Prima di poter rientrare, deve effettuare un determinato compito.

Tutti i giocatori della squadra devono toccare il pallone prima di trasmetterlo agli avversari. Si può far rimbalzare il pallone tra ogni tocco. Quale squadra effettua il maggior numero di scambi senza errori?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Compiti possibili: aggirare ostacoli, toccare una parete, fare il giro del proprio campo, ecc

Varianti

Più facile

- Possibilità di toccare il pallone con un'altra parte del corpo, comprese le mani.
- Aumentare il numero di rimbalzi per squadra.
- Effettuare l'esercizio senza rete.

Più difficile

- Toccare il pallone unicamente con il piede più debole.
- Limitare il numero di rimbalzi per squadra.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO