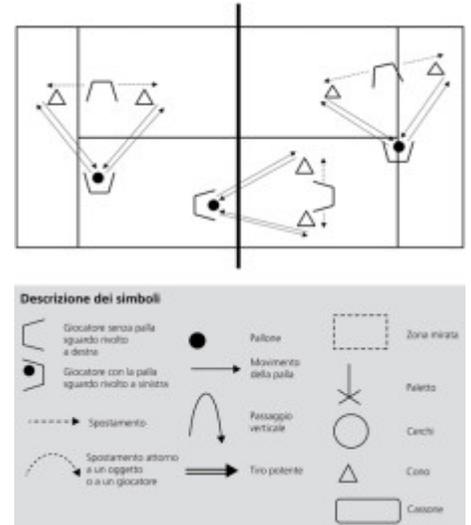


Futnet – Difesa: Tergicristalli

Questo esercizio permette di allenare i gesti difensivi e di migliorare le capacità dei due piedi.

In coppia, senza rete. B si sposta lateralmente, da un cono all'altro. Quando arriva al cono situato alla sua destra, rinvia col piede destro il passaggio indirizzatogli da A con la mano, senza far cadere il pallone per terra.

Poi si sposta verso il secondo cono e rinvia questa volta col piede sinistro, ecc.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Eseguire l'esercizio di testa, con le ginocchia o con una semi-volée.

Più facile

- B può controllare il pallone con un'altra parte del corpo, comprese le mani, prima di rinviarlo a A..
- B può far rimbalzare il pallone prima di rinviarlo a A.

Più difficile

- Eseguire l'esercizio al di sopra la rete.

Materiale: coni

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO