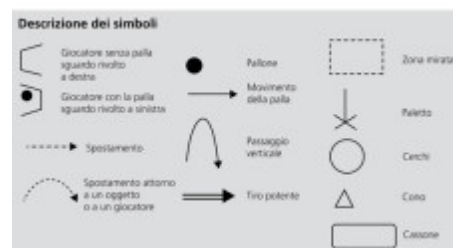
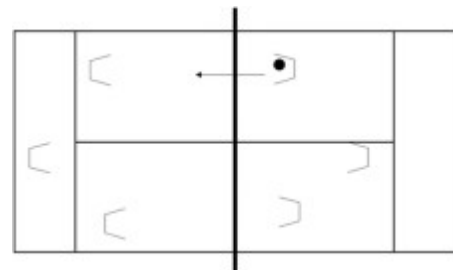


Futnet – Difesa: Let's defend!

Questo gioco è incentrato sul lavoro difensivo e si disputa in due contro due o tre contro tre.

Partitella di doppio o di triplo (tre tocchi di palla e tre rimbalzi non consecutivi autorizzati). Ogni squadra segna un punto quando riesce a rinviare il pallone nel campo avversario.

È vietato rinviare direttamente il pallone nel campo avversario (ogni squadra deve toccare almeno due volte il pallone).



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Aumentare il numero di rimbalzi possibili.
- Possibilità di controllare il pallone con le mani.

Più difficile

- Attribuire un punto alla squadra che riesce a rinviare il pallone nel campo avversario, dopo che con il primo tocco difensivo il pallone è ricaduto nella metà del campo vicino alla rete.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO