

Futsal: «Tennis»

Un esercizio da giocare con la rete da badminton che consiste nel tenere la palla alta ed eseguire passaggi precisi che confondono l'avversario.

Tre contro tre su quattro campi (da badminton), con reti tese ad un'altezza di circa 50 centimetri o panche. Le squadre giocano a tennis con i piedi; la palla viene messa in gioco da dietro la linea di fondo e può toccare terra una volta dopo ogni tocco (vietato usare le mani). Ogni squadra può eseguire tutti i tocchi che vuole. È vietato toccare la rete o inviare la palla fuori del campo.



Varianti

più facile

La palla può essere bloccata e rigiocata piazzandola con le mani.

più difficile

La palla può essere giocata solo tre volte da ogni squadra e toccare terra una sola volta in tutto.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO