

Futnet – Attacco: Schiacciamo!

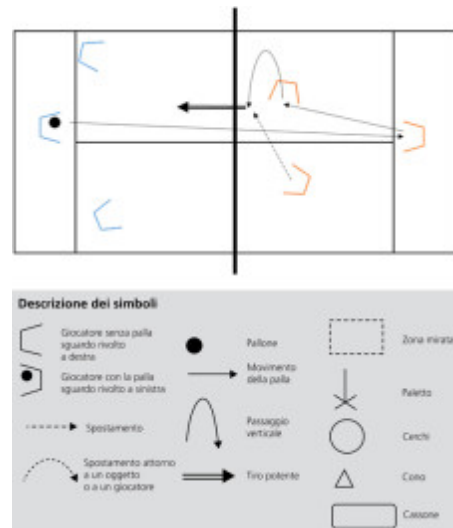
Questo esercizio di tiro è simile al gioco giocato. Si gioca in tre contro tre.

Partita di triplo su un campo o una metà di campo. Sono autorizzati tre rimbalzi non consecutivi prima di tirare il pallone nel campo avversario.

Lo schiacciatore segna un punto se riesce a piazzare il pallone fuori portata per gli avversari. Per contro, il difensore segna un punto se riesce a controllare in maniera corretta il tiro.

Quale squadra riesce a segnare per prima dieci punti?

Osservazione: il ruolo di ogni giocatore (difensore, palleggiatore e schiacciatore) deve essere definito prima dell'inizio dell'esercizio.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Una volta che ha recuperato il pallone, il difensore può diventare schiacciatore, offrendo così al palleggiatore due opzioni. Il primo schiacciatore si piazza vicino al palleggiatore, il secondo qualche metro più lontano, vicino alla rete.

Più facile

- Effettuare il passaggio in modo indiretto: dopo l'azione di difesa, il palleggiatore prende il pallone tra le mani, lo lancia in aria (o lo tiene in equilibrio su una mano). Lo schiacciatore aspetta il rimbalzo, poi calcia.

Più difficile

- Limitare il numero di rimbalzi.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO