

Futsal: Rubapalla

Un esercizio classico sia per il riscaldamento che per allenare i passaggi. I gruppi possono essere facilmente sollecitati in modo intenso.

Su un campo delimitato, senza porte, due squadre si affrontano cercando di mantenere il controllo del pallone il più a lungo possibile. Si contano tutti i passaggi riusciti al compagno. Se la palla viene conquistata dall'avversario si riparte da zero. Quale squadra riesce a compiere più passaggi di seguito?



Variante

Due squadre giocano nel campo da pallavolo; ognuna ha quattro compagni disposti al di fuori del terreno di gioco, che l'avversario non può attaccare. Si ottiene un punto se si riesce a passare la palla ad uno di essi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO