mobilesport.ch

Futsal: I ladroni

Questo esercizio permette a tutta la classe di allenare correttamente velocità, condotta di palla, difesa e attacco.

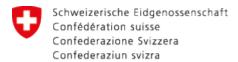
Tutti i palloni sono raccolti nel cerchio di centrocampo. I giocatori sono suddivisi in quattro squadre disposte agli angoli opposti della palestra, ognuna con una zona franca (panca rovesciata all'angolo). Al segnale tutti partono contemporaneamente verso il cerchio di centrocampo, si impossessano di uno dei palloni e lo portano nella propria zona, sollevandolo con il piede al di sopra della panca. Chi non trova un pallone può cercare di rubarlo all'avversario (con le regole del Futsal). Non si può entrare nelle zone franche avversarie. Quale gruppo raccoglie più palloni?



Variante

L'uno contro l'altro. Ogni squadra parte con quattro palloni nella propria zona franca e stabilisce chi gioca in difesa e chi in attacco. Chi, dopo due minuti, ha rubato più palloni dalla zona franca avversaria portandoli nella propria? I difensori cercano di impedire il «furto».

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



Ufficio federale dello sport UFSPO