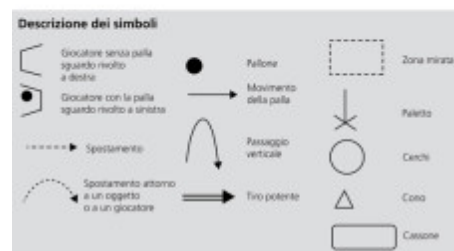
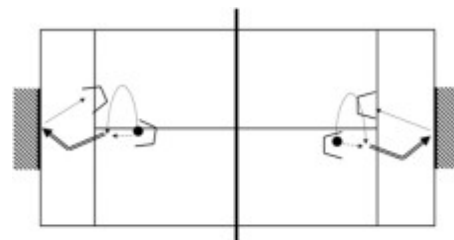


Futnet – Attacco: Tirare verso il basso

Con questo esercizio, i giocatori imparano a tirare verso il basso, non superando i limiti del campo

In coppia. A lancia il pallone in alto con le mani, lo lascia rimbalzare, poi tira. Il pallone deve toccare terra prima del muro. B cerca dal canto suo di intercettarlo con le mani prima che rimbalzi. Invertire i ruoli dopo ogni tiro.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Eseguire l'esercizio da soli.

Più facile

- B tiene il pallone in equilibrio su una mano, aspetta il tiro di A, poi recupera.

Più difficile

- A effettua un passaggio a lui stesso, aspetta il rimbalzo, poi schiaccia.
- B fa un passaggio ad A, che calcia dopo il rimbalzo.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO