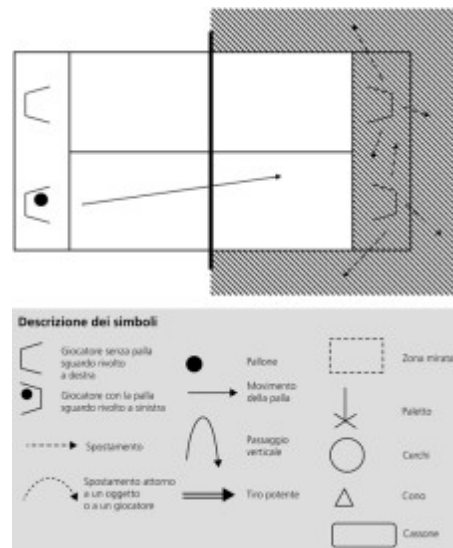


Futnet – Servizio: Zona prediletta

Questo esercizio allena la lunghezza e la precisione del servizio. L'obiettivo è di piazzare il pallone al di fuori della portata per la squadra avversaria.

Due allievi si trovano tra la linea di fondo e quella di servizio, su i due lati del campo. Un giocatore della coppia A serve dalla linea di servizio. Dopo un rimbalzo nella zona di servizio, la coppia B cerca di intercettare il pallone con le mani, spostandosi attorno alle zone di servizio.

Se ci riesce, effettua il prossimo servizio, ecc. La coppia al servizio segna un punto se gli avversari non riescono ad intercettare la palla. Se invece il servizio non è eseguito in modo corretto o la palla non ricade nella zona di servizio (vedi [«Regole del gioco»](#)), il punto va agli avversari.



Clickcare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Avanzare la linea (definita con dei cinesini) dalla quale si effettua il servizio, mantenendo la stessa zona di ricezione.

Più difficile

- Aumentare il numero di giocatori per squadra.
- Effettuare un gesto difensivo (testa, controllo di petto, semi-volée) prima di recuperare il pallone con le mani. È autorizzato un rimbalzo all'interno del campo

Materiale: cinesini, ecc.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO