

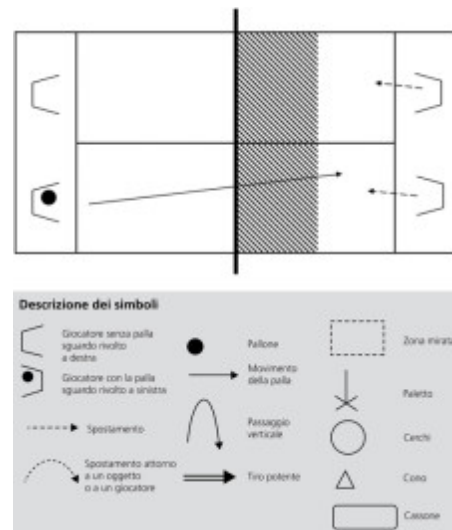
Futnet – Per giocatori avanzati: Testa e petto

In questo esercizio gli allievi imparano a portare il pallone in zona d'attacco con un gesto difensivo.

Due allievi si trovano tra le linee di fondo e di servizio sui due lati del campo. Un giocatore della coppia A serve dalla linea di servizio. Dopo un rimbalzo nella zona di servizio, la coppia B esegue un gesto difensivo con il petto o la testa.

L'obiettivo è di far ricadere il pallone in una zona prestabilita vicina alla rete, definita con dei cinesini, (campo di doppio/triplo: fino a 4 m dalla rete; campo di singolare: fino a 3 m dalla rete). Invertire i ruoli dopo ogni azione.

La coppia che difende e che riesce a far rimbalzare il pallone nella zona prestabilita segna un punto. Quale delle due squadre riesce a segnare per prima sette punti?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Eseguire l'esercizio in «uno contro uno» su una metà campo

Più facile

- Aumentare la superficie della zona davanti alla rete.

Più difficile

- Utilizzare un gesto difensivo: di testa o di petto.

Material: cinesini

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO