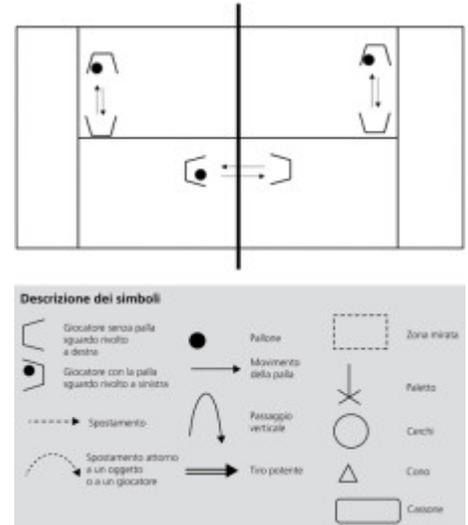


Futnet – Per giocatori avanzati: Semi-volée

Questo esercizio permette ai giocatori di familiarizzarsi con la tecnica di difesa della semi-volée.

A coppie, senza rete. A lancia il pallone con le mani a B. B effettua una semi-volée, cercando di rinviare il pallone direttamente nelle mani di A, ecc. La distanza tra i due giocatori è di circa quattro metri. Invertire i ruoli dopo un minuto.

Osservazione: il passaggio di A deve essere preciso e toccare per terra all'altezza del piede di appoggio di B.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

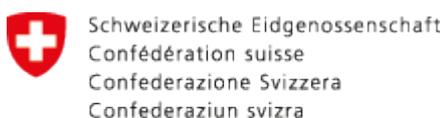
Più facile

- B lancia il pallone in alto con le mani, poi esegue una semi-volée in direzione di A. A ridà il pallone a B, che ricomincia l'esercizio.

Più difficile

- Alternare piede destro e sinistro.
- Eseguire l'esercizio al di sopra della rete.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Ufficio federale dello sport UFSPO