

Futsal: Porte aperte

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a lanciare un attacco in superiorità numerica. Contemporaneamente i difensori si allenano a giocare in inferiorità numerica.

Al centro della palestra si dispone una porta fatta con due paletti, in cui si può segnare da entrambe le direzioni. La porta è difesa da un portiere neutrale (ad es. il docente o un membro della squadra in attesa). Si affrontano due squadre composte di quattro attaccanti e tre difensori. Gli attaccanti possono stare solo nella metà campo d'attacco, i difensori solo in quella di difesa. Gli attaccanti cercano di segnare il più possibile approfittando della superiorità numerica, mentre i difensori cercano di inviare la palla ai propri compagni in attacco facendo attenzione ad evitare gli autogol. Dopo cinque minuti ci si scambiano i ruoli. Se il portiere intercetta la palla, la rilancia in campo alla cieca.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO