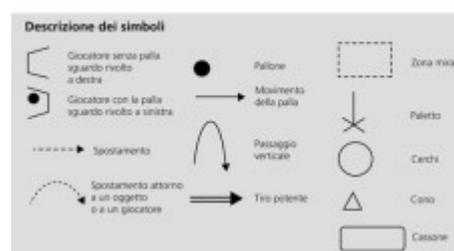
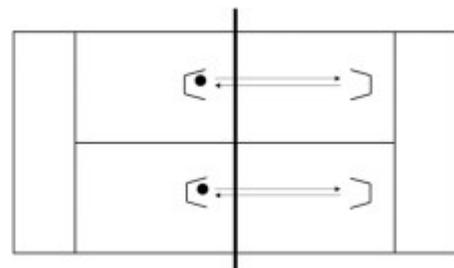


Futnet – Difesa: Uno-uno

In questo esercizio, i giocatori imparano a rinviare il pallone in avanti, direttamente dall'altra parte della rete.

A coppie. A lancia il pallone con le mani al di sopra della rete verso B, che si trova davanti alla linea di servizio. B aspetta il rimbalzo, poi cerca di passare il pallone coi piedi direttamente nelle mani di A.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Rinviare il pallone di testa, con le ginocchia o di petto. Si consiglia di accorciare la distanza tra i due giocatori.

Più facile

- Aumentare il numero di rimbalzi possibili.

Più difficile

- A passa a sua volta direttamente il pallone a B, senza prenderlo in mano.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO