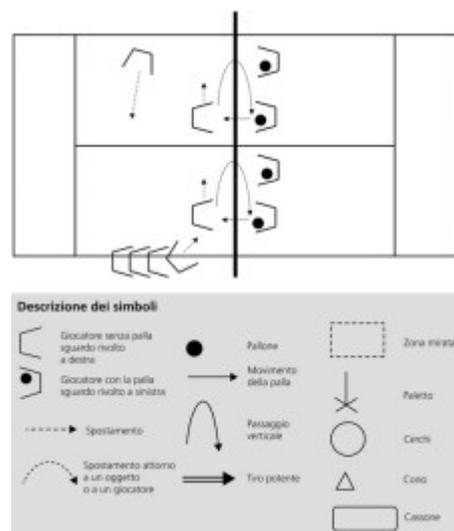


Futnet – Passaggi: All'infinito

In questo esercizio si lavorano elementi come il piazzamento rispetto al pallone e la precisione del rinvio.

A entra in campo da un lato e rinvia «in diretta» (senza che il pallone tocchi terra) e di piatto il pallone passatogli da B, che si trova a rete. B riprende quindi il pallone con le mani. A si sposta in seguito a destra/ sinistra e rinvia il pallone passatogli da C, ecc. In tre o quattro passaggi, chi rinvia con precisione il maggior numero di palloni ai giocatori che si trova vicino alla rete?

Muoversi in un senso per allenare un piede, poi nell'altro per allenare il secondo piede. Invertire i ruoli.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Rinviare il pallone con la testa.

Più facile

- Autorizzare un rimbalzo prima di effettuare il passaggio

Più difficile

- Vietato prendere il pallone con le mani.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen