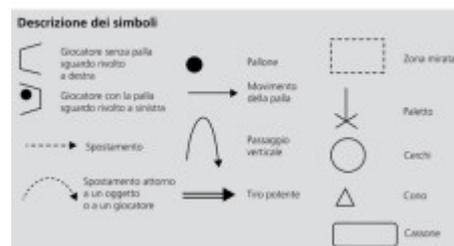
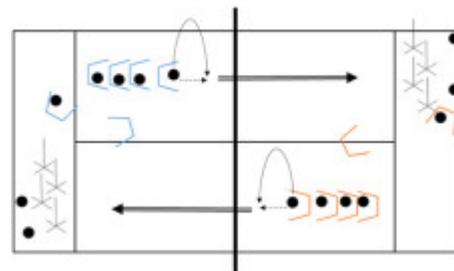


Futnet – Attacco: Strike

Questo esercizio permette ai giocatori di effettuare tiri sempre più precisi.

Formare due colonne da una parte e dall'altra della rete, che si piazzano in diagonale nelle zone di servizio. Il primo di ogni fila lancia il pallone in alto con le mani, aspetta il rimbalzo, poi tira, cercando di far cadere uno o più paletti sistemati tra le linee di servizio e il fondo campo.

Una volta l'azione terminata, recupera un pallone tirato da un giocatore della fila di fronte. Quale squadra fa cadere per prima tutti i paletti?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Un passatore fisso tiene il pallone in equilibrio su una o l'altra mano, a seconda del piede con cui calcia il suo compagno.

Più difficile

- Un giocatore effettua un passaggio a un compagno, che aspetta il rimbalzo prima di tirare.

Materiale: paletti

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO