

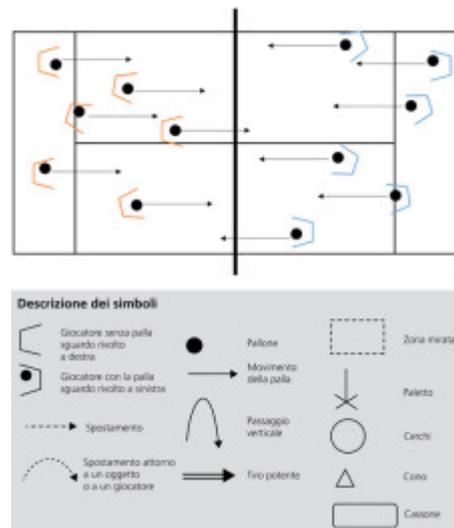
Futnet – Riscaldamento: Pioggia di palloni

Questo esercizio richiede attenzione e permette agli allievi di familiarizzarsi con il rinvio del pallone dall'altra parte della rete.

Formare due squadre con lo stesso numero di giocatori. Ogni squadra ha il suo campo, separato dalla rete. Tutti i giocatori hanno un pallone tra le mani. Al primo segnale dell'insegnante, le due squadre tirano con il piede il maggior numero possibile di palloni nel campo degli avversari.

Al secondo segnale, il gioco viene interrotto. La squadra che ha meno palloni nel suo campo vince.

Osservazioni: il pallone non può essere tirato con le braccia e le mani. Per contro, si può controllare/alzare il pallone con le mani prima di rinviarlo.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Rinviare il pallone con le mani.

Più difficile

- Utilizzare diversi tipi di palla (palloni soffici, da tennis, da spiaggia, ecc.).
- Limitare le possibilità di rinvio.

Materiale: diversi palloni e palline

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO