

Futsal: Liberarsi dei palloni

A questo esercizio può partecipare tutta la classe. Gli allievi devono riportare il più velocemente possibile le palle in un deposito centrale mentre un piccolo gruppo cerca di svuotare tale deposito.

Al centro della palestra si forma un quadrato (deposito) utilizzando elementi di cassone rovesciati in cui sono raccolti tutti i palloni. Una squadra di due o tre allievi lancia i palloni lontano, mentre i compagni cercano di riportarli indietro usando i piedi. Attenzione: si deve toccare il cassone con la palla, prima di poterla prendere in mano e rimetterla dentro. Chi riesce a svuotare completamente il magazzino?



Variante

Gli allievi non possono prendere il pallone con le mani, ma devono metterlo nel cassone alzandolo con i piedi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP