

Futsal: Palla nel cerchio

Un esercizio che permette agli allievi di imparare la tecnica di attacco e di difesa contemporaneamente. La versione per principianti viene svolta in coppia.

Per tutta la palestra sono disposti a terra dei cerchi. Uno contro uno: A è in possesso di palla e cerca di portarla dentro un cerchio, mentre B cerca di impedirglielo. Se il difensore conquista la palla passa subito all'attacco. Ad ogni punto la palla passa all'avversario.



Variante

A squadre, ogni giocatore di una squadra con un pallone. Quale squadra riesce per prima a sistemare tutti i palloni in un cerchio? L'attaccante che segna il punto prende il pallone in mano.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO