Futsal: Scatto con la palla

Questo esercizio si basa sulla definizione aleatoria di attaccanti e difensori. Gli allievi devono reagire velocemente e assumersi il rispettivo ruolo.

Su un lato della palestra si trova una porta difesa da un portiere. Dalla parete opposta partono di volta in volta due giocatori impegnati in un duello per la conquista del pallone lanciato dal docente (farla rotolare, lanciarla, con le mani, i piedi, ecc.). Chi conquista la palla cerca di andare al tiro mentre il compagno lotta per impedirglielo. Dopo il tiro in porta parte la coppia successiva.

Variante

- Provare diverse posizioni di partenza (seduti, in piedi, distesi a terra).
- Svolgere il gioco a squadre.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO