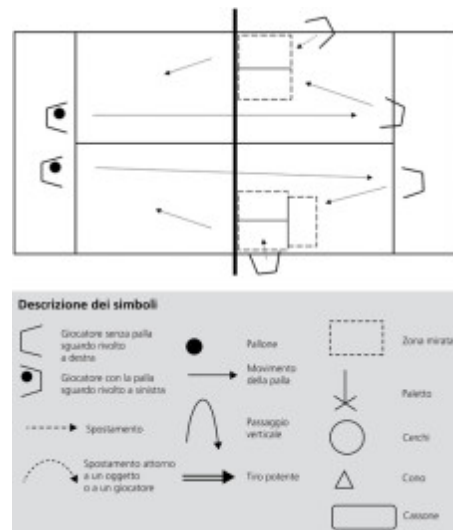


## Futnet – Difesa: Rinvio mirato

Durante questo esercizio, i difensori hanno per obiettivo di portare il pallone in avanti, vicino alla rete.

A gruppi di tre o più giocatori. A effettua un servizio a B, che deve rinviare il pallone in una zona in mezzo al suo campo, contrassegnata da due o tre piccoli tappeti, disposti uno di fianco all'altro. Il gesto difensivo può essere fatto utilizzando testa, ginocchia o petto. C recupera il pallone. Dopo dieci servizi riusciti, invertire i ruoli. Chi riesce a toccare il maggior numero di volte i tappeti con il primo rimbalzo che segue il gesto difensivo?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

### Varianti

#### Più facile

- Servire con le mani.
- Aumentare il numero di rimbalzi possibili.
- Controllare il pallone (difensore) prima di rinviarlo nella zona.

#### Più difficile

- Modificare regolarmente la posizione dei tappeti.
- Utilizzare meno tappeti.

**Materiale:** tappeti

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**