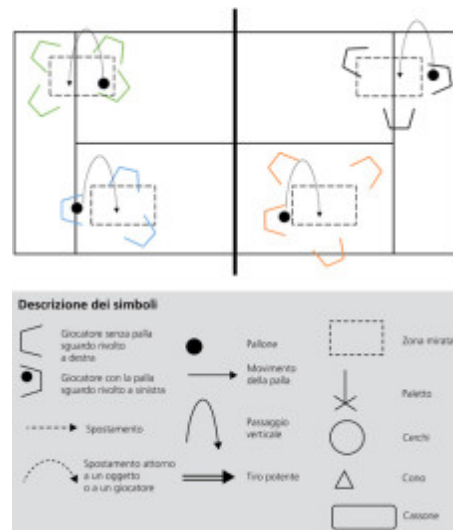


Futnet – Passaggi: Zona di caduta

Questo esercizio ha per obiettivo di migliorare la precisione dei passaggi, giocando nello stesso tempo in squadra.

Formare dei gruppi di tre o quattro. I giocatori effettuano uno dopo l'altro un passaggio che deve arrivare in una zona prestabilita (cerchio dell'area del tiro libero della pallacanestro, centro della palestra, ecc.).

Tra ogni passaggio è autorizzato un rimbalzo. Quale gruppo riesce a effettuare più passaggi o a fare l'esercizio il più a lungo possibile senza commettere errori?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Possibilità di controllare il pallone con le mani prima di ogni passaggio.

Più difficile

- Giocare con due palloni.
- Limitare il numero di rimbalzi.
- Effettuare i passaggi in un determinato ordine.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO