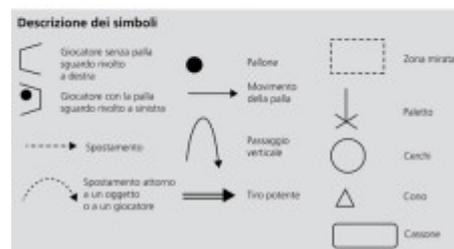
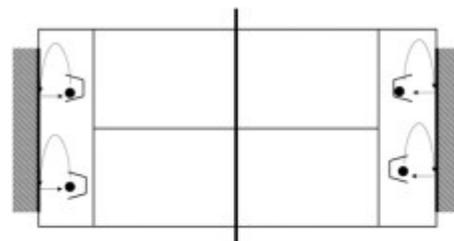


Futnet – Passaggi: Ai piedi del muro

I continui passaggi previsti in questo esercizio permettono al giocatore di migliorare la sua tecnica.

I giocatori si piazzano a due metri dal muro con un pallone tra le mani. Lo lasciano cadere per terra, aspettano che rimbalzi ed effettuano un passaggio contro il muro. Quando il pallone ritorna, lo lasciano rimbalzare una volta, poi continuano direttamente con un altro passaggio, ecc.

Quale giocatore riuscirà ad effettuare il maggior numero di passaggi senza commettere errori?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Dopo ogni passaggio, riprendere il pallone con le mani.

Più difficile

- Non fare rimbalzare il pallone.
- Effettuare il passaggio alternando ogni volta piede destro e sinistro.

Osservazione: sul muro definire un'altezza al di sopra della quale deve essere giocato il pallone (due metri o più) e eventualmente una zona per terra davanti al muro dove il pallone deve rimbalzare.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO