

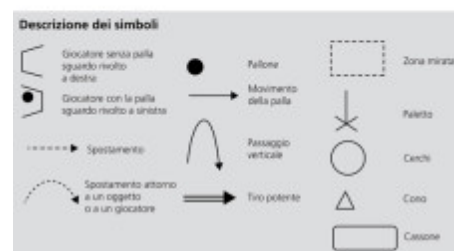
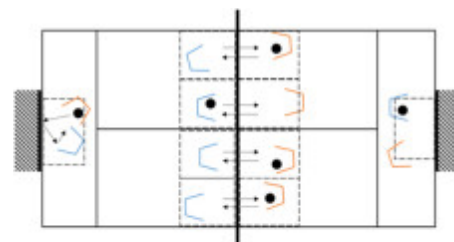
Futnet – Valutazione della traiettoria: Uno contro uno

Questo esercizio pone l'accento sulla traiettoria del pallone. Modificandola, i giocatori mettono in difficoltà l'avversario, poiché quest'ultimo è obbligato a spostarsi.

A gioca contro B al di sopra della rete, in una zona vicino ad essa, prestabilita dall'insegnante.

Ogni giocatore è autorizzato a lasciare rimbalzare la palla una volta e a toccarla al massimo due volte prima di rinviarla nel campo avversario. Se un giocatore commette un errore o non riesce a difendere il pallone, il suo avversario segna un punto.

Il giocatore può toccare il pallone con ogni parte del corpo, ad eccezione di braccia e mani.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Giocare contro un muro (vedi disegno): basta contrassegnare l'altezza della rete con un gesso o con nastro adesivo e definire una zona davanti al muro dove il pallone può rimbalzare dopo aver toccato la parete.

Più facile

- Prima di ogni passaggio, possibilità di controllare il pallone con le mani.
- Due rimbalzi non consecutivi prima di passare il pallone all'avversario.

Più difficile

- Aumentare l'altezza della rete.
- Toccare il pallone solamente coi piedi.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO