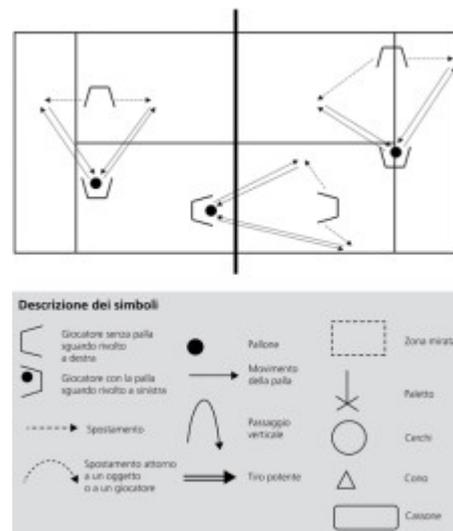


Futnet – Valutazione della traiettoria: Ottima lettura!

Questo esercizio da svolgere in coppia migliora la lettura della traiettoria del pallone, un elemento essenziale nel futnet.

Due giocatori si trovano uno di fronte all'altro a sei o sette metri di distanza. A lancia il pallone con le mani a qualche metro d'altezza e di lato. B si sposta, si orienta, prende il pallone con le mani ed effettua un passaggio di futnet verso A.

A può variare la lunghezza e la direzione del lancio. Invertire i ruoli dopo alcuni lanci.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Appena si trova in posizione corretta, B prende il pallone con le mani e lo rinvia sempre con le mani o utilizzando un'altra parte del corpo.

Più difficile

- Effettuare l'esercizio al di sopra della rete.
- B è voltato e non vede quando il compagno fa partire il lancio.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO