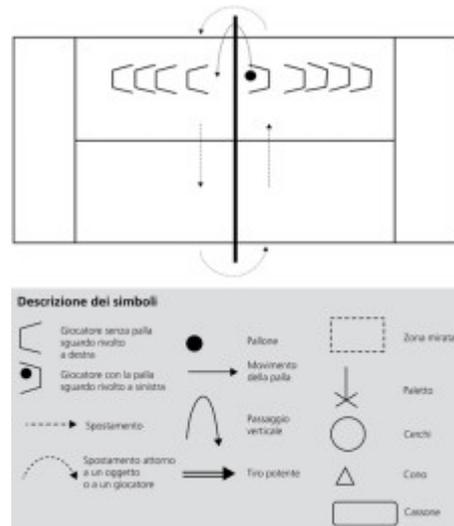


Futnet – Passaggi: Americano

Grazie a questo esercizio, i giocatori imparano a giocare sotto pressione e si rendono conto che la riuscita di un passaggio dipende anche dalla qualità di quello precedente.

Formare due file, che si trovano una di fronte all'altra a cinque metri di distanza, separate dalla rete. Il primo giocatore di una delle due colonne effettua un passaggio al compagno che si trova davanti a lui. Corre in seguito a piazzarsi dietro alla fila di fronte e aspetta il suo turno, ecc. È autorizzato un rimbalzo tra ogni passaggio.

Prima dell'inizio dell'esercizio, determinare il senso di corsa. Se vi sono solo due colonne, quanti passaggi riescono ad effettuare i giocatori senza commettere errori? Se vi sono quattro o più file, quale gruppo riesce a fare più passaggi?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Prima di ogni passaggio, possibilità di controllare il pallone con ogni parte del corpo, comprese le mani.

Più difficile

- Definire una zona nei pressi della rete dove il pallone deve rimbalzare prima del passaggio.
- Limitare il numero di rimbalzi.
- Aumentare l'altezza della rete.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO