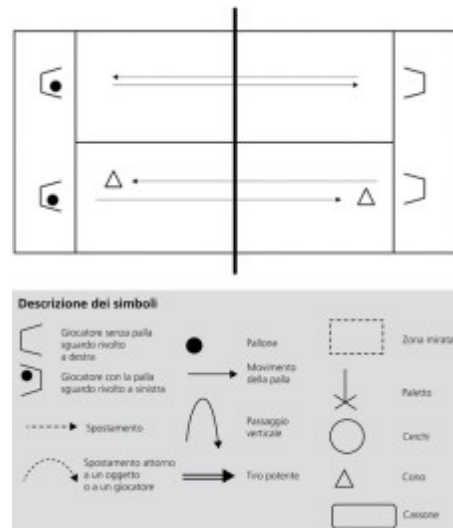


Futnet – Servizio: Centrato in pieno!

Questo esercizio permette di migliorare la precisione dei servizi.

A coppie. A serve dalla linea di servizio sopra la rete verso B. Dopo il rimbalzo, B recupera il pallone e serve a sua volta, ecc.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Ridurre la distanza tra i due giocatori.

Più difficile

- Mirare uno o più bersagli (coni, paletti, cinesini, ecc.). Chi ne colpisce di più in tre minuti?

Materiale: coni, paletti o cinesini

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen