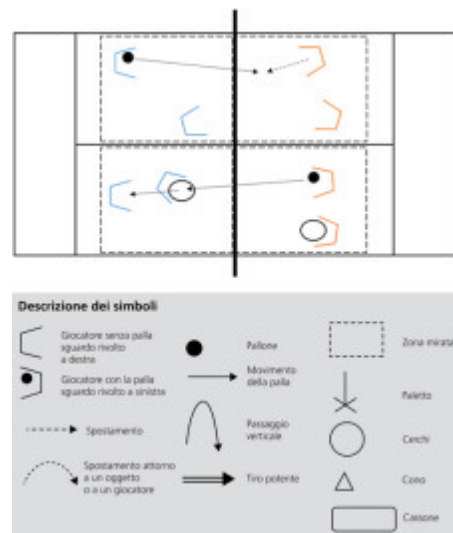


Futnet – Valutazione della traiettoria: Due contro due

L'obiettivo dell'esercizio è di mirare una zona del campo, dove non si trovano giocatori, obbligando così il difensore a riposizionarsi in modo corretto.

La coppia A gioca contro la coppia B al di sopra della rete, in una zona prestabilita. Il giocatore in possesso palla effettua un passaggio nel campo avversario: se l'avversario riesce a intercettare il pallone con le mani prima che finisca a terra, tocca a lui passare in direzione opposta, ecc.

La coppia che riesce a far cadere il pallone nel campo avversario segna un punto. È vietato spostarsi con il pallone tra le mani.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Aumentare il numero di giocatori.
- Variare le dimensioni del campo e l'altezza della rete.

Più facile

- Permettere un rimbalzo per coppia.

Più difficile

- Un giocatore sposta un cerchio, posato per terra, nel quale deve cadere il pallone quando arriva nel suo campo (=1 punto). Il suo compagno recupera il pallone con le mani ed effettua un passaggio nel campo degli avversari. Quale squadra ottiene per prima 15 punti?

Materiale: cerchi

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO