

# Futnet – Attacco: Cassone mobile

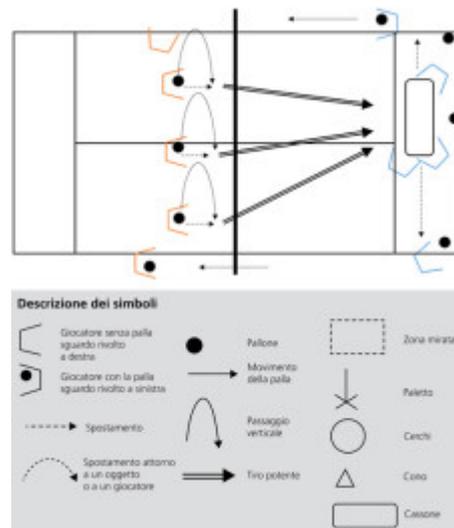
Un bersaglio in movimento permette di aumentare il grado di difficoltà per allenare la precisione dei tiri.

La squadra A, composta di quattro o più giocatori, si piazza dietro la rete. Il suo obiettivo è di centrare un cassone che si trova nel campo avversario.

I giocatori lanciano il pallone in alto con le mani, lo lasciano rimbalzare, poi tirano. I giocatori della squadra B devono dal canto loro spostare il cassone lungo la linea di servizio, per cercare di evitare che sia colpito.

Quale squadra colpisce il maggior numero di volte il cassone in due minuti? Quale squadra riesce per prima a colpirlo cinque volte?

**Osservazione:** si consiglia di designare uno o due giocatori incaricati di riportare i palloni alla squadra A, passando sui lati del campo. Cambiare regolarmente i ruoli.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

Possibilità di effettuare l'esercizio in coppia. A tiene il pallone in equilibrio su una mano, B lo calcia. Invertire i ruoli dopo ogni tiro.

## Più semplice

- Designare uno o due passatori, che tengono il pallone in equilibrio su una mano.

## Più difficile

- Come la variante «più facile», ma il passatore esegue un passaggio con il piede. Il tiratore aspetta il rimbalzo, poi calcia.

**Materiale:** cassone

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**