

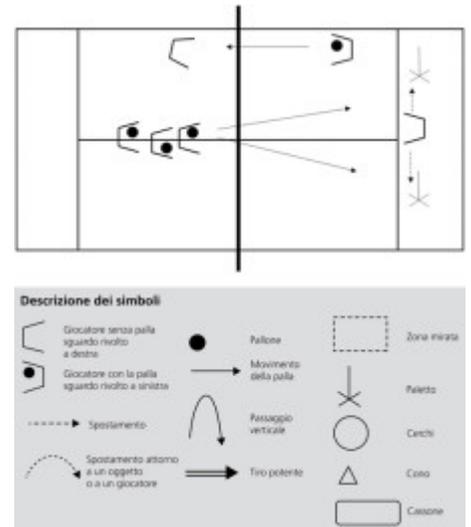
Futnet – Difesa: Senza concessioni

Questo esercizio permette di allenare gli spostamenti laterali e i gesti difensivi.

A gruppi di quattro o più giocatori. A e B effettuano ognuno a sua volta un passaggio a C, che si trova nel campo opposto, tra le linee di servizio e di fondo. C difende una zona delimitata da due paletti distanti da quattro a cinque metri.

Nessun pallone deve passare attraverso questa zona. Il pallone può essere toccato con tutte le parti del corpo, eccetto mani e braccia. D recupera i palloni e li passa ad A e B. Dopo dieci passaggi che hanno inquadrato la zona tra i due paletti, cambiare i ruoli.

Quale giocatore riesce a mantenere inviolata la sua zona di difesa?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- C può toccare il pallone con le mani.
- Diminuire la distanza tra i due paletti.

Più difficile

- A e B effettuano dei tiri o dei servizi.
- C rinvia il pallone su un tappetino, nei pressi della rete in mezzo al campo.

Materiale: paletti, tappetini

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO