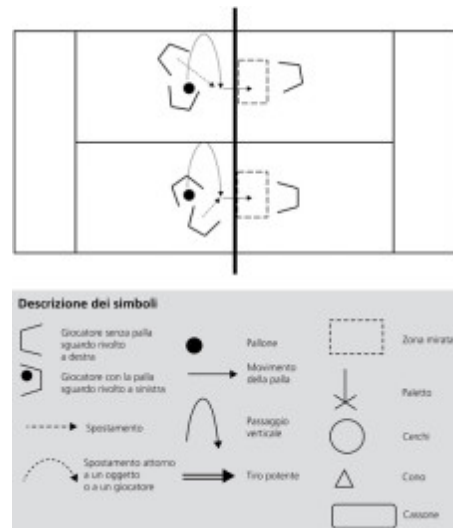


Futnet – Per giocatori avanzati: Smorzata

Obiettivo di questo esercizio è di imparare la tecnica della smorzata d'attacco.

A gruppi di tre giocatori. A effettua un passaggio in alto con le mani a B. Quest'ultimo lascia rimbalzare il pallone, poi fa una smorzata verso un tappeto sistemato dietro alla rete. C recupera il pallone e lo ridà ad A, ecc.

Quale giocatore del gruppo riesce a toccare il maggior numero di volte il tappeto in dieci tentativi? Invertire i ruoli.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- In coppia. A lancia il pallone in aria con le mani, aspetta il rimbalzo poi effettua la smorzata. B recupera il pallone e lo ridà ad A.

Più difficile

- Stesso esercizio, ma A effettua un passaggio col piede a B.

Materiale: tappeti

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO