

Futnet – Per giocatori avanzati: Servizio, passaggio e tiro

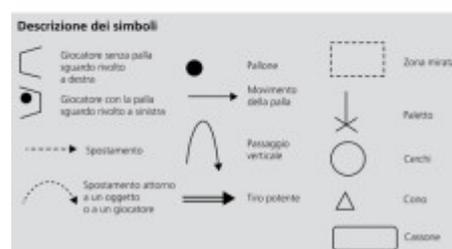
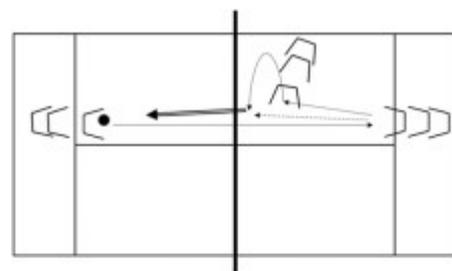
Questo esercizio permette di allenare l'intera fase d'attacco dopo un servizio.

Formare tre file: da un lato della rete i servitori (A), dall'altro i ricevitori-schiacciatori (B) e i palleggianti. A effettua un servizio, B rinvia il pallone senza controllo. C effettua un passaggio a B, salito a rete.

Quest'ultimo colpisce il pallone, facendolo passare al di sopra della rete e indirizzandolo verso il secondo servitore della fila, pronto a ricevere il pallone con le mani e a rilanciare la prossima fase del gioco.

Cambiare fila dopo l'azione.

Osservazione: si consiglia di lasciar cadere il pallone una volta per terra fra ogni contatto con la palla.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Il ricevitore e/o il palleggiatore possono controllare il pallone con tutte le parti del corpo, comprese le mani, prima di effettuare il loro gesto.

Più difficile

- Limitare il numero di contatti al suolo.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO