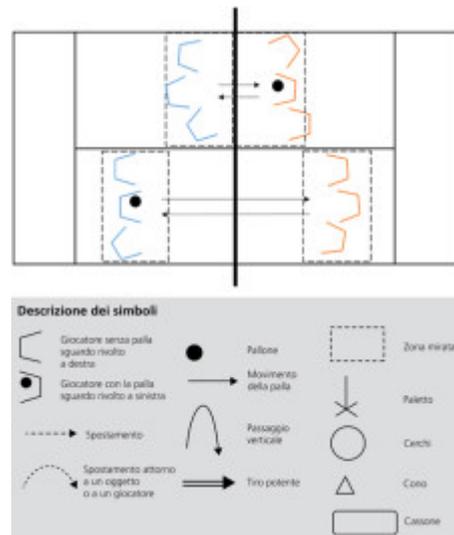


# Futnet – Per giocatori avanzati: Rimbalzo escluso

Grazie a questo esercizio, si migliorano i riflessi, la vivacità e la precisione dei colpi.

Disputare delle partite di doppio o di triplo in una piccola zona predefinita dall'insegnante (zona ideale: vicina alla rete, 4,5 m di larghezza su 3 m di lunghezza). Il pallone non può toccare terra.

Un passaggio almeno deve essere indirizzato a un compagno prima che la palla sia passata dall'altra parte della rete. Il servizio si effettua con i piedi da dietro la zona di gioco.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

- Spostare la zona di gioco verso fondo campo (v. immagine, campo inferiore). Il servizio si effettua dall'interno della zona. In questa variante, la valutazione della traiettoria del pallone è fondamentale: il giocatore deve valutare ogni volta se il pallone inviato dalla squadra avversaria cade o meno entro i limiti della zona di gioco.
- Alzare la rete, ingrandire eventualmente la zona di gioco

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO