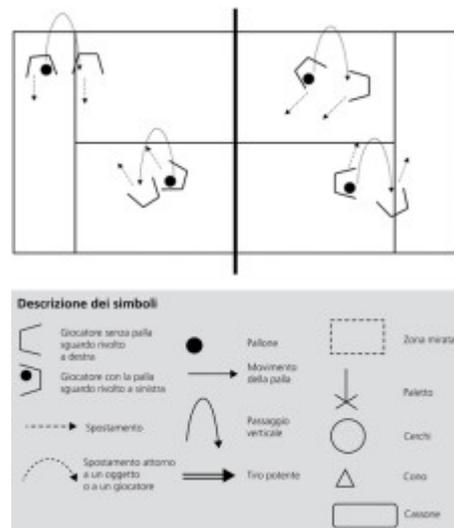


Futnet – Riscaldamento: In musica

Questo esercizio permette di far lavorare il sistema cardiovascolare. Inoltre, i giocatori scoprono le caratteristiche del pallone e allenano la precisione del passaggio.

Formare delle coppie. A e B corrono nella palestra. Al fischio o quando la musica si interrompe, A, con il pallone in mano, effettua un passaggio «in diretta» (senza che il pallone tocchi terra) a B, che si trova a meno di tre metri. A e B ricominciano a correre.

Al secondo fischio o quando la musica si interrompe, A effettua un passaggio contro il muro e B intercetta il pallone con le mani, cercando di evitare che tocchi terra. A e B ricominciano a correre, ecc.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Lasciare rimbalzare una volta il pallone prima o dopo il passaggio.

Più difficile

- Entrambi i giocatori hanno un pallone. A un segnale, se li scambiano, effettuando un passaggio simultaneo e senza farli rimbalzare.

Materiale: palloni da futnet o da calcio, fischietto o musica

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO