

Futsal – Da una stazione all'altra

► **Organizzazione:** allievi divisi a coppie, ogni giocatore con un pallone. Gli esercizi alle varie stazioni vengono eseguiti in modo fluido e senza pause per due minuti. Le sei stazioni possono essere disposte nelle due metà della palestra (per un massimo di 24 allievi).

Materiale: sei panche, dieci paletti, due cassoni, due barre, due tappetoni.



1 Passaggio rasoterra

Come? Due panche rovesciate formano un corridoio largo cinque metri. Il giocatore A invia la palla di destro sulla panca, la stoppa, si gira di 180 gradi ed esegue di sinistro un tiro sulla panca opposta. B riceve il passaggio di rimbalzo ed esegue la stessa combinazione.

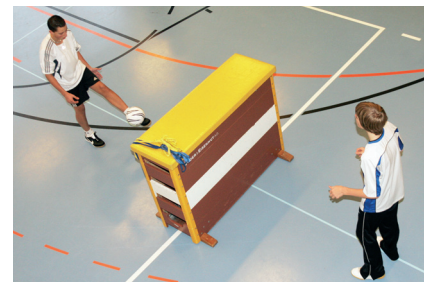
Perché? Passaggi rasoterra controllati.



2 Slalom e passaggio

Come? A porta palla attraverso uno slalom e dopo l'ultimo paletto, ruotando su se stesso la gioca con un passaggio rapido e preciso a B, pronto alla partenza. B svolge a sua volta il percorso mentre A ritorna alla partenza.

Perché? Condotta di palla, passaggi, collaborazione.



3 Palla al volo

Come? Al centro, fra A e B, è disposto un cassone; A gioca la palla al di sopra dello stesso, B la prende con le mani, la poggia a terra e la rigioca in alto al compagno (per i più bravi: ricevere il passaggio con il piede, controllarlo e poi rinviare la palla al compagno al di sopra del cassone).

Perché? Giocare passaggi a metà altezza, concentrazione.



4 Colpi di testa

Come? Fra A e B è disposta una sbarra; A si lancia la palla in aria, la invia di testa a B, che la blocca con le mani e la rinvia allo stesso modo (i più bravi eseguono colpi di testa dall'uno all'altro senza fermare la palla).

Perché? Colpi di testa, collaborazione.



5 Passaggio rasoterra

Come? All'angolo della palestra si trova una panca rovesciata con la parte larga in avanti. A gioca di sinistro di rimbalzo su B, che rinvia di destro.

Perché? Passaggio, uso dei due piedi, collaborazione.



6 Tiro in porta

Come? A è disposto con un pallone accanto ad un tappetone, B cinque o sei metri davanti. A gioca rasoterra verso B, che tira la palla direttamente sul tappetone. B segue la palla mentre A si prepara al tiro, e così via. Passare e tirare alternando il destro e il sinistro.

Perché? Usare tutti e due i piedi, tiri in porta.