

## Tema del mese 09/2014: Futnet

**Il futnet è uno sport senza contatti, adatto a tutte le età e che richiede abilità e coordinazione. La sua qualità fondamentale è l'aspetto ludico. Si gioca in singolare, doppio o triplo, su un campo diviso da una rete. I giocatori si passano il pallone senza aiutarsi con le braccia e le mani.**



Il futnet – chiamato in passato calcio-tennis o tennis-pallone – è nato in Cecoslovacchia, negli anni Venti. All'epoca era utilizzato dalle squadre di calcio durante la fase di recupero. Oggi è ormai uno sport a pieno titolo, con le sue regole, le sue competizioni internazionali ed è presente nei cinque continenti. In Svizzera ha fatto la sua apparizione nel 1987. È radicato principalmente in Svizzera romanda e in particolare nel canton Friburgo.

### Un principio semplice

Due squadre composte di uno a tre giocatori lanciano un pallone al di sopra di una rete e cercano di farlo rimbalzare nel campo degli avversari senza che questi riescano a rinviarlo. Questo obiettivo può essere raggiunto attaccando una zona libera e imprimendo più o meno forza ed effetto al pallone. Il giocatore non può effettuare due tocchi di palla consecutivi (salvo in singolare). A ogni errore la squadra avversaria riceve un punto ed effettua la rimessa in gioco.

### Un gioco per le scuole

Quando i bambini sanno giocare con un pallone utilizzando i piedi, possono anche giocare a futnet in squadra. Tatticamente, questo sport assomiglia alla pallavolo, poiché riprende alcuni elementi come la difesa comune del campo, lo spostamento verso il pallone, l'osservazione dell'avversario e l'attacco mirato. Il futnet si pratica utilizzando le infrastrutture di pallavolo o di tennis. Si può giocare con un pallone da calcio. Il materiale è disponibile in ogni palestra o su ogni terreno sportivo, quindi non sono necessari costosi investimenti. Essendo facile da capire e da organizzare, è uno sport che si presta molto bene per tornei e giornate di sport scolastico, in palestra o all'esterno.

### Una raccolta esaustiva di esercizi

Questo tema del mese si rivolge prima di tutto agli insegnanti del livello secondario I. Gli esercizi e le forme di gioco proposte permettono di elaborare diverse lezioni dedicate al futnet. Sono pure presentati due esempi di lezioni: una sotto forma di tornei e l'altra per gli insegnanti che non hanno molto tempo a disposizione ma che vorrebbero comunque proporre questo sport.

## Tema del mese

- [Futnet](#) (pdf)

## Aiuti

- [Considerazioni pratiche](#)
- [Regole del gioco](#)
- [Tecnica](#) (con [filmati](#) e [sequenze di immagini](#))
- [Tattica](#)

## Esercizi

- [Riscaldamento](#)
- [Passaggio](#)
- [Valutazione della traiettoria](#)
- [Servizio](#)
- [Attacco](#)
- [Difesa](#)
- [Per giocatori avanzati](#)
- [Forme di gioco](#)
- [Tornei](#)

## Lezioni

- [Introduzione al gioco](#) (pdf)
- [Torneo di futnet](#) (pdf)

---

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO