Futnet: Considerazioni pratiche

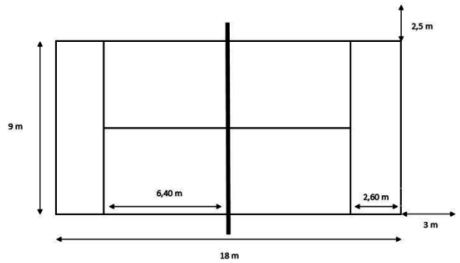
Qual è l'obiettivo del gioco? Su che campo si gioca? Che tipo di pallone si usa? Quali sono le regole? Giro d'orizzonte degli elementi fondamentali per la pratica del futnet.

Obiettivo del gioco

Due squadre di uno a tre giocatori, separate da una rete, si affrontano con un pallone su un terreno rettangolare. Lo scopo del gioco è di far rimbalzare il pallone nel campo della squadra avversaria senza che questa riesca a rinviarlo. Il rinvio può essere effettuato con tutte le parti del corpo, ad eccezione delle braccia e delle mani.

Campo

Il campo è composto di un'area di gioco e di una zona di sicurezza. L'area di gioco è divisa in due metà, separate da una rete. Misura 18 m di lunghezza (12,80 m in singolare) e 9 m di larghezza. La zona del servizio è l'area compresa nei 6,40 metri di ciascun lato della rete. Le linee di fondo e laterali fanno parte dell'area di gioco. La linea del servizio è anche la linea di fondo nel singolare. La zona di sicurezza supera l'area di gioco di 2,50 m di lato e di 3 m dietro alla linea di fondo (distanze minime).



Dimensioni del campo di futnet

A scuola: le linee del campo di pallavolo si confondono spesso con quelle del futnet (campo di 18 m × 9 m). È anche possibile giocare su campi più piccoli, come quelli di badminton.

Materiale

Il futnet si gioca con un pallone e una rete.

- **Il pallone ufficiale** ha un peso compreso tra 396 e 453 g; rimbalza a un'altezza tra 66 e 72 cm se lasciato da un'altezza di un metro e quando è gonfiato tra 60 e 65 kPa.
- La rete è lunga 9 m e alta 1,10 m all'altezza delle linee laterali, rispettivamente 1,05 m al centro. I sostegni fanno parte della rete.

A scuola: un pallone da calcio va benissimo (evitare i palloni da futsal che non rimbalzano sufficientemente). Si possono utilizzare reti da tennis, pallavolo o badminton, tese a un'altezza di circa un metro.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO