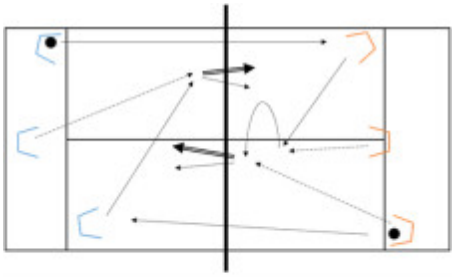
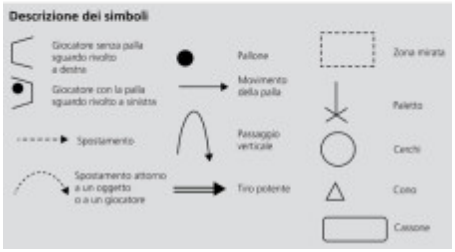
Futnet – Forme di gioco: Uno basta, due sono troppi!

Questo gioco con due palloni allena la visione periferica e la capacità di passare rapidamente da un'azione a un'altra.

Partite di doppio o di triplo. Le due squadre servono simultaneamente. Quando una squadra commette un errore con uno dei due palloni, il gioco si ferma e il punto è attribuito all'altra squadra.





Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Aumentare il numero di rimbalzi possibili.
- Possibilità di toccare una volta il pallone con le mani (conta come un tocco di palla).

Più difficile

- Diminuire il numero di rimbalzi autorizzati per squadra.

Regole

- Al massimo tre rimbalzi non consecutivi prima di tirare il pallone nel campo avversario.
- Al massimo tre tocchi di palla non consecutivi per squadra.
- Effettuare il servizio tra le linee di servizio e di fondo.
- Dopo il servizio, il pallone deve rimbalzare una volta nel campo degli avversari prima di poter essere giocato dall'altra squadra.

- Divieto di rinviare il pallone direttamente nel campo avversario (almeno due tocchi di palla per squadra).

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO