

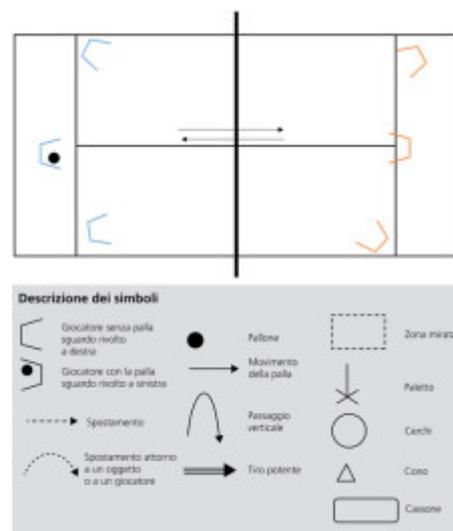
# Futnet – Forme di gioco: Esercizi obbligatori

Gli obblighi ai quali sono sottoposti i giocatori durante questo esercizio, permettono loro di migliorarsi in diversi ambiti

Partite di doppio o di triplo. Le regole del gioco e le varianti sono le stesse che nell'esercizio «Riserva di caccia». Tuttavia ai giocatori sono imposti uno o più obblighi per migliorare un aspetto tecnico o tattico.

## Esempi di obblighi

- Vietato giocare di testa, con le ginocchia o di petto.
- Vietato giocare con un'altra parte del corpo che coi piedi e/o con la testa.
- Vietato uscire dai limiti del campo.
- Tutti i giocatori della squadra devono toccare il pallone, prima che questo sia inviato nel campo avversario.
- Attribuire ruoli fissi ai giocatori (palleggiatore, difensore, schiacciatore).
- Solo uno o due giocatori hanno il diritto di inviare il pallone nel campo avversario.
- Un punto diretto (quando i giocatori della squadra in difesa sono incapaci di intercettare il pallone in tempo su un attacco avversario) vale tre punti.
- Un servizio fallito vale due punti per l'avversario.
- Ecc.



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**