

09 | 2014

Futnet

Tema del mese – Sommario

Considerazioni pratiche	2
Tecnica	5
Tattica	7
Esercizi	9
• Riscaldamento	10
• Passaggio	11
• Valutazione della traiettoria	13
• Servizio	14
• Attacco	15
• Difesa	17
• Per giocatori avanzati	19
• Forme di gioco	21
• Tornei	23
Lezioni	25
Informazioni	30

Categorie

- Fascia d'età: 11-15 anni
- Livello scolastico: secondario I
- Livello: principianti e avanzati
- Livello d'apprendimento: acquisire, applicare



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 torneo e l'altra per gli insegnanti che non hanno molto tempo a disposizione ma che vorrebbero comunque proporre questo sport.



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

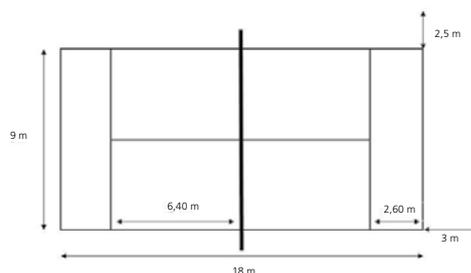
Due squadre di uno a tre giocatori, separate da una rete, si affrontano con un pallone su un terreno rettangolare. Lo scopo del gioco è di far rimbalzare il pallone nel campo della squadra avversaria senza che questa riesca a rinviarlo. Il rinvio può essere effettuato con tutte le parti del corpo, ad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



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



Dimensioni del campo di futnet

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.

Regole del gioco

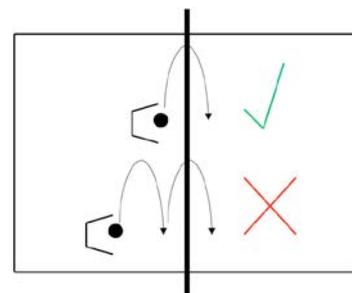
Palla in gioco e rimbalzi

Il numero di rimbalzi e di tocchi per squadra differisce a seconda del livello di gioco. Le regole presentate qui sono quelle del campionato maschile dalla prima alla terza lega.

- In triplo e in doppio, il pallone può essere toccato al massimo tre volte (non consecutive) prima di essere rinviato nel campo avversario. Il pallone non può rimbalzare più di due volte e non in modo consecutivo.
- In singolare, il pallone può rimbalzare invece solo una volta e può essere toccato al massimo due volte.
- Il contatto con il pallone deve essere di breve durata. È vietato «portare» il pallone.
- Il giocatore non può toccare il pallone due volte di seguito (con o senza rimbalzo tra i due tocchi; ad eccezione del singolare). Prima di essere rinviato nel campo avversario, il pallone deve essere toccato in ultimo da un giocatore (vedi disegno).
- Vi è fallo – e punto per l'avversario – quando il pallone (circonferenza totale) rimbalza al di fuori dell'area di gioco (le linee di fondo e laterali fanno parte dell'area di gioco) o tocca elementi fissi e mobili dell'infrastruttura (soffitto, anelli, sostegni della rete, ecc.).



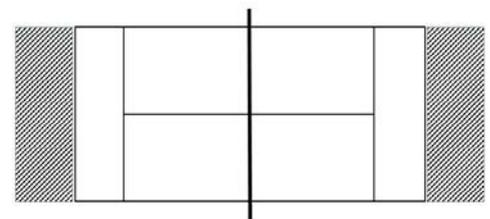
A scuola: l'insegnante dovrà adattare il numero di rimbalzi e di tocchi a seconda delle capacità degli allievi. Questi parametri permettono di modificare facilmente il livello di difficoltà di un esercizio o di una partita.



Rinvio del pallone sopra la rete

Servizio

- La squadra che ha segnato l'ultimo punto serve.
- Il giocatore che effettua il servizio ha diritto a un solo tentativo per servizio. Lanciare il pallone, mancarlo volontariamente, riprenderlo con le mani e ricominciare è quindi vietato. Per contro, se il pallone rimbalza male o nel proprio campo, chi serve può ricominciare.
- Il servizio può essere effettuato con ogni parte del corpo autorizzata nel futnet.
- Al momento del servizio, il piede d'appoggio del giocatore deve trovarsi nella zona di sicurezza situata dietro la linea di fondo, nel prolungamento delle linee laterali (zona tratteggiata nel disegno di fianco).
- Sono autorizzati i seguenti tipi di servizio: tiro di volée o dopo un rimbalzo, semi-volée o con il pallone posato per terra. Il pallone o il piede di chi serve non deve in alcun caso toccare l'area di gioco al momento del servizio. Il pallone deve essere posato per terra oppure rilasciato dalle mani di chi serve o da un altro giocatore.
- Il pallone deve essere tirato sopra la rete e ricadere nella zona di servizio avversaria (vedi campo).
- Il servizio deve essere incrociato unicamente durante le partite di singolare.
- Se il pallone tocca la rete e poi ricade a terra nella zona di servizio avversaria senza che l'avversario sia riuscito a recuperarlo, il punto va alla squadra al servizio (non esiste il «net»).
- Il pallone può essere intercettato direttamente dall'avversario, senza che vi sia stato un rimbalzo. In questo caso, però, non può essere inviato direttamente nel campo avverso.



Zona di sicurezza durante il servizio

Rete

- Toccare la rete, in modo intenzionale o meno, è sinonimo di punto perso. La sola eccezione è quando il pallone «deforma» la rete, spingendola su una parte del corpo (anche il braccio) di un giocatore. In questo caso non vi è fallo e il gioco continua. Se gli avversari toccano simultaneamente la rete, il punto viene rigiocato.
- Un giocatore ha diritto di passare sopra la rete con ogni parte del corpo autorizzata nel futnet.
- Il pallone deve obbligatoriamente passare sopra la rete tra le due linee immaginarie che corrono alla verticale delle linee laterali (= prolungamento dei sostegni quando ve ne sono). Quando il pallone arriva nel campo avversario passando all'esterno di queste linee, vi è fallo e il punto è perso.
- Se il pallone tocca la rete, il gioco prosegue normalmente.

Punti

- Le partite si giocano a un set vincente. La prima squadra che raggiunge 15 punti, vince la partita. Se le squadre hanno ognuna 14 punti, il gioco continua fino a quando una squadra ha due punti di vantaggio.
- Durante un incontro tra due squadre (dalla prima alla terza lega), si giocano nove partite: tre tripli, tre doppi e tre singoli. Il punteggio finale è la somma di nove punti (ad esempio: 9-0, 7-2, 5-4). La lega nazionale costituisce un'eccezione, poiché l'incontro è composto di quattro partite giocate in due set vincenti di 11 punti (due tripli, un semplice e un doppio). La somma del punteggio delle due squadre dà quindi quattro (4-0, 3-1, 2-2).

Regolamenti ufficiali

- [Regolamento dell'Union internationale de futnet](#) (in inglese)
- Regolamento dell'Association suisse de futnet:
 - [Singolare](#) (in francese)
 - [Doppio e triplo](#) (in francese)

Tecnica

Il repertorio dei gesti tecnici del futnet è molto ampio. Il più importante è il passaggio, senza il quale non è possibile giocare.

Passaggio

Il passaggio è il gesto tecnico più importante del futnet. Da esso dipende l'efficacia dell'attacco. Un buon passaggio ha una traiettoria alta e convessa, ciò che permette al compagno di squadra di piazzarsi in maniera ideale per effettuare un secondo passaggio o piazzare un attacco. Per il passaggio si usa obbligatoriamente l'interno del piede, al fine di avere un controllo totale della traiettoria del pallone. L'impatto col pallone avviene sempre nella fase discendente.



→ [Filmato](#)

→ [Sequenza di immagini](#)

Servizio

Pur non essendo l'asso nella manica principale nel futnet, il servizio può comunque servire a mettere in difficoltà l'avversario. Il giocatore cerca di giocare il pallone sfruttando le debolezze dell'antagonista. Il servizio si effettua generalmente col collo o l'interno del piede. Chi serve cerca di imprimere al pallone una traiettoria arcuata, per evitare che esca dalla zona di servizio avversaria.



→ [Filmato](#)

→ [Sequenza di immagini](#)

Schiacciata (smash)

La schiacciata è il colpo d'attacco per eccellenza. Il giocatore cerca di colpire con forza il pallone nel momento in cui esso è ancora alto rispetto alla rete, inviandolo idealmente in una zona non coperta dall'avversario o a fondo campo. Per questo gesto sono necessarie coordinazione ed elasticità, poiché la gamba deve essere alzata con un timing perfetto. L'impatto con il pallone avviene con l'interno del piede, nella zona del tallone. Il pallone deve sempre essere colpito quando è in fase discendente. Per una schiacciata diritta, la gamba deve essere parallela alla rete al momento del tiro. Mantenendo un angolo tra la gamba e la rete, il colpo può essere indirizzato invece sulla sinistra o sulla destra.



→ [Filmato \(colpo classico\)](#)

→ [Filmato \(colpo con salto\)](#)

→ [Sequenza di immagini](#)

Smorzata

La smorzata è un colpo d'attacco per avanzati. Il giocatore si trova in posizione di colpire quando sceglie di smorzare, cercando così la finta. La preparazione è quindi la stessa che per la schiacciata, con una ricezione alta della palla, sopra la rete. Per contro, la traiettoria del pallone è molto corta, con un movimento di rotazione effettuato con l'esterno del piede. Con l'esterno del piede. Il pallone tende così a ritornare verso la rete, diventando difficile da giocare per l'avversario.



→ [Filmato](#)

→ [Sequenza di immagini](#)

Azioni difensive

Nel futnet, tutte le azioni difensive permettono di difendere e di preparare nello stesso tempo la fase offensiva. L'obiettivo è doppio: far salire il pallone in alto e davanti a sé. In questo modo, assume una traiettoria curva e per il compagno di squadra sarà più facile giocarlo. In singolare, si imprimerà forza al pallone essenzialmente verso l'alto, in maniera tale da permettere al giocatore di rigiocarlo immediatamente. I gesti difensivi più utilizzati sono i colpi di testa, di petto e la semi-volée.

Testa

La testa permette di innalzare facilmente un pallone che arriva a metà altezza. Il giocatore deve piazzarsi sulla traiettoria del pallone. Al momento dell'impatto, sposta il suo corpo verso il pallone, per inviarlo davanti a lui e non solo sopra di lui. In singolare il colpo di testa è poco utilizzato, poiché appunto il pallone è inviato in avanti. È invece prezioso in doppio e in triplo, per portare il pallone in zona passaggio. Può anche essere utilizzato come ultimo passaggio prima di una schiacciata.



→ [Filmato](#)

→ [Sequenza di immagini](#)

Petto

Come la testa, anche il petto permette di rimandare il pallone in alto e davanti a sé. L'analisi del rimbalzo condiziona la riuscita del movimento. Il giocatore si piazza di fronte al pallone, con le gambe leggermente piegate. Poi avanza allargando il petto per imprimere al pallone un movimento verso l'alto e in avanti. In triplo e in doppio, il petto è utilizzato per rinviare in avanti. In singolare, permette al giocatore di piazzare il suo pallone in alto verso la rete, poi di rigiocarlo senza farlo ricadere a terra.



→ [Filmato](#)

→ [Sequenza di immagini](#)

Semi-volée

La semi-volée è un gesto molto utilizzato dai giocatori di livello avanzato per la ricezione di un servizio o per effettuare una schiacciata. Permette al giocatore di piazzarsi dietro alla zona d'impatto e di rialzare il pallone con un movimento ampio della gamba. Il giocatore deve posizionarsi con le spalle perpendicolari alla rete e i piedi paralleli. Controlla il pallone con l'interno del piede direttamente dopo il rimbalzo, spingendolo verso l'alto e in avanti (idealmente, il pallone dovrebbe toccare terra di fianco al piede d'appoggio). Accompagna poi il pallone, alzando la gamba nella stessa direzione. La semi-volée è impiegata in tutti i tipi di gioco (triplo, doppio, singolare).



→ [Filmato](#)

→ [Sequenza di immagini](#)

Tattica

La tattica assomiglia a quella della pallavolo. Durante la partita, i giocatori ricoprono uno o più ruoli: difensore, palleggiatore, schiacciatore.

Attacco

Obiettivo dell'attacco è di mettere in difficoltà l'avversario, piazzando il pallone in una determinata zona del campo o tirandolo con potenza. Idealmente, si combinano le due cose. I principali movimenti d'attacco sono il passaggio e la schiacciata. La smorzata può anche essere usata come colpo d'attacco, ma per effettuarla è necessaria una grande padronanza tecnica.

Al servizio

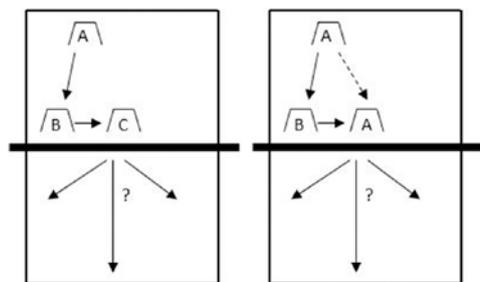
Per il giocatore al servizio, l'obiettivo è di cercare di mettere in difficoltà la squadra avversaria, prendendo pochi rischi, poiché il servizio è raramente utilizzato per segnare direttamente un punto. Bisogna obbligare la difesa a indietreggiare – da fondo campo è infatti più difficile imbastire un attacco – o cercare i limiti laterali del campo. Il giocatore al servizio deve variare al massimo i suoi tiri per sorprendere l'avversario.

Durante il gioco

Un attacco riuscito dipende in gran parte dalla disposizione dei giocatori e dalla qualità dei passaggi. La squadra in possesso palla cerca di avvicinarla il più possibile alla rete, per permettere all'ultimo giocatore che tocca il pallone di effettuare un tiro facile.

Durante ogni punto, i ruoli dei giocatori possono cambiare, ma la disposizione sul campo indica già il ruolo presunto di ogni giocatore. Ecco la disposizione dei giocatori per un attacco (con uno schiacciatore destro):

- In triplo: A passa il pallone a B (la maggior parte delle volte utilizzando il petto, la testa o con una semi-volée) che effettua un passaggio alto per C. C può quindi aggiustare il tiro come meglio crede.
- In doppio: A appoggia il pallone a B che effettua a sua volta un passaggio ad A, spostasi al centro del campo per tirare.



Disposizione dei giocatori durante un attacco in triplo e in doppio

Osservazione: il colpo, nella misura del possibile, può essere effettuato direttamente dopo il primo passaggio allo scopo di sorprendere l'avversario.

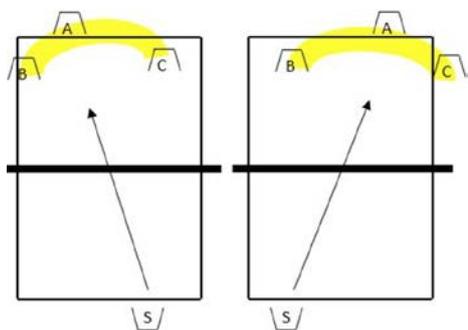
In singolare, il giocatore effettua la ricezione di petto o con una semi-volée, poi tira. L'ideale è di avvicinare il pallone il più possibile alla rete prima di attaccare.

Difesa

Il principale obiettivo della difesa è di controllare al meglio il pallone per permettere alla propria squadra di effettuare un'azione d'attacco efficace.

Risposta al servizio

In triplo, durante il servizio, tutti i giocatori si piazzano nella parte posteriore del campo, formando una banana a seconda della posizione di chi serve (S) (vedi schema seguente). Quest'ultimo ha in effetti tendenza a servire in diagonale per imprimere più potenza al suo servizio. La difesa si sposta quindi di conseguenza: A si piazza alla ricezione, B e C si dispongono come palleggiatore, rispettivamente schiacciatore (destra nel caso presentato).

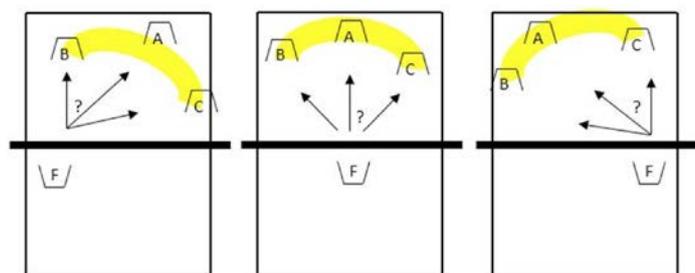


Disposizione difensiva al ritorno del servizio nel triplo

In doppio, ogni giocatore copre una metà campo; la zona centrale è presidiata generalmente da colui che ha il suo piede forte in questa zona. In singolare, il giocatore copre solo la metà del campo, poiché il servizio deve essere incrociato.

Durante un attacco a rete

In triplo, durante un attacco della squadra avversaria, il posizionamento difensivo è lo stesso di quello della risposta al servizio. La «banana» si sposta da sinistra a destra a seconda della posizione dello schiacciatore (F).



Disposizione difensiva durante un attacco a rete nel triplo

In doppio, i due giocatori in difesa sono più vicini uno all'altro. In singolare, il difensore si trova in mezzo alla «banana».

Dopo il recupero palla

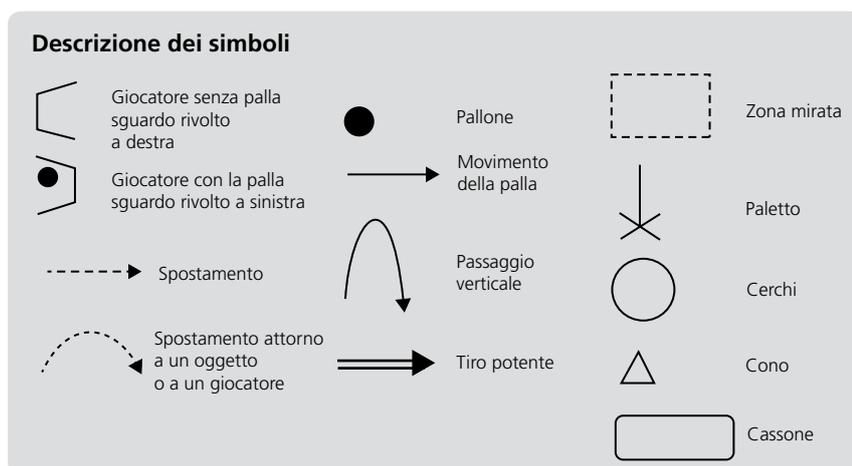
Quando un giocatore ha recuperato il pallone, si riproduce lo schema tattico d'attacco, con un pallone spinto in avanti, un passaggio e il colpo d'attacco.

Esercizi

Gli esercizi e i giochi proposti in questo tema del mese possono essere messi in pratica anche nei club e a scuola, mediante qualche adattamento (regole e materiali).

Per la maggior parte degli esercizi e specialmente a scuola, si consiglia vivamente di utilizzare diversi tipi di palloni (palloni soffici, da spiaggia, ecc.). È anche auspicabile che tutti gli esercizi e i giochi avvengano su campi disposti lungo la larghezza della palestra (consiglio: utilizzare la rete lunga della pallavolo e le delimitazioni dei campi di badminton). Vantaggio: gli allievi giocano un maggior numero di palloni rispetto a quanto farebbero su un campo di dimensioni ufficiali. Ciò permette di ottimizzare lo spazio di gioco, anche perché l'insegnante o l'allenatore la maggior parte delle volte ha solo una palestra a disposizione.

Osservazione: le regole presentate per i diversi giochi sono a volte differenti da quelle ufficiali, esposte alle pagine 3 e 4. Lo scopo è di permettere un gioco fluido e coinvolgente. Per facilitare il compito degli allievi, la rete può essere abbassata di qualche centimetro. Infine, è possibile combinare esercizi d'attacco con esercizi di difesa.



Riscaldamento

Pioggia di palloni

Questo esercizio richiede attenzione e permette agli allievi di familiarizzarsi con il rinvio del pallone dall'altra parte della rete.

Formare due squadre con lo stesso numero di giocatori. Ogni squadra ha il suo campo, separato dalla rete. Tutti i giocatori hanno un pallone tra le mani. Al primo segnale dell'insegnante, le due squadre tirano con il piede il maggior numero possibile di palloni nel campo degli avversari. Al secondo segnale, il gioco viene interrotto. La squadra che ha meno palloni nel suo campo vince.

Osservazioni: il pallone non può essere tirato con le braccia e le mani. Per contro, si può controllare/alzare il pallone con le mani prima di rinviarlo.

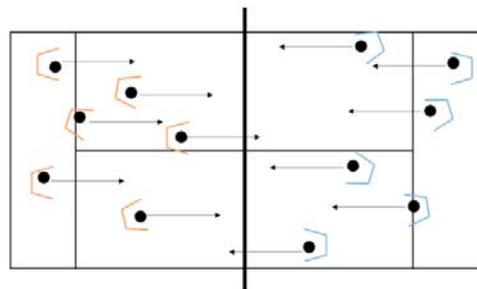
Più facile

- Rinviare il pallone con le mani.

Più difficile

- Utilizzare diversi tipi di palla (palloni soffici, da tennis, da spiaggia, ecc.).
- Limitare le possibilità di rinvio (solo con il piede debole, ecc.).

Materiale: diversi palloni e palline



In musica

Questo esercizio permette di far lavorare il sistema cardiovascolare. Inoltre, i giocatori scoprono le caratteristiche del pallone e allenano la precisione del passaggio.

Formare delle coppie. A e B corrono nella palestra. Al fischio o quando la musica si interrompe, A, con il pallone in mano, effettua un passaggio «in diretta» (senza che il pallone tocchi terra) a B, che si trova a meno di tre metri. A e B ricominciano a correre. Al secondo fischio o quando la musica si interrompe, A effettua un passaggio contro il muro e B intercetta il pallone con le mani, cercando di evitare che tocchi terra. A e B ricominciano a correre, ecc.

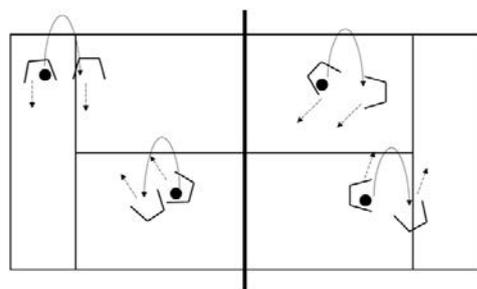
Più facile

- Lasciare rimbalzare una volta il pallone prima o dopo il passaggio.

Più difficile

- Entrambi i giocatori hanno un pallone. A un segnale, se li scambiano, effettuando un passaggio simultaneo e senza farli rimbalzare.

Materiale: palloni da futnet o da calcio, fischietto o musica



Scambio senza fine

La cooperazione è un elemento indispensabile. Durante questo esercizio, i giocatori imparano a muoversi in funzione del pallone e si familiarizzano con le dimensioni del campo.

Formare due squadre di tre a cinque giocatori, che giocano al di sopra della rete. Dopo aver fatto un passaggio, toccando solo una volta il pallone con l'interno del piede, il giocatore esce dal campo. Prima di poter rientrare, deve effettuare un determinato compito. Tutti i giocatori della squadra devono toccare il pallone prima di trasmetterlo agli avversari. Si può far rimbalzare il pallone tra ogni tocco. Quale squadra effettua il maggior numero di scambi senza errori?

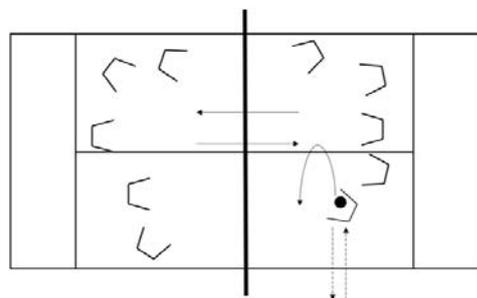
Compiti possibili: aggirare ostacoli, toccare una parete, fare il giro del proprio campo, ecc.

Più facile

- Possibilità di toccare il pallone con un'altra parte del corpo, comprese le mani.
- Aumentare il numero di rimbalzi per squadra.
- Effettuare l'esercizio senza rete.

Più difficile

- Toccare il pallone unicamente con il piede più debole.
- Limitare il numero di rimbalzi per squadra.



Passaggio

Fut-basket

Durante questo esercizio, i giocatori allenano i passaggi con traiettoria verticale.

Formare gruppi da due a tre giocatori. I giocatori effettuano uno dopo l'altro un passaggio verso il canestro. Il numero di tocchi di palla prima del passaggio non è prestabilito. Il giocatore può riprendere il pallone in mano e ricominciare l'esercizio nel caso in cui si è allontanato troppo dal bersaglio o il pallone rotola per terra. Quale gruppo riesce per primo a segnare due canestri?

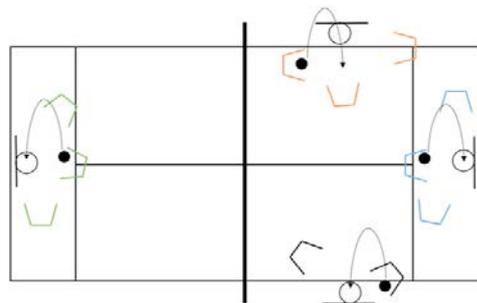
Più facile

- Dopo ogni tentativo, riprendere il pallone tra le mani e ricominciare l'esercizio.

Più difficile

- Non toccare mai il pallone con le mani.

Materiale: canestri da pallacanestro (o cerchi posti in orizzontale, agganciati all'ultima sbarra delle spalliere, a una sbarra o alle aste per il salto in alto, ecc.)



Ai piedi del muro

I continui passaggi previsti in questo esercizio permettono al giocatore di migliorare la sua tecnica.

I giocatori si piazzano a due metri dal muro con un pallone tra le mani. Lo lasciano cadere per terra, aspettano che rimbalzi ed effettuano un passaggio contro il muro. Quando il pallone ritorna, lo lasciano rimbalzare una volta, poi continuano direttamente con un altro passaggio, ecc. Quale giocatore riuscirà ad effettuare il maggior numero di passaggi senza commettere errori?

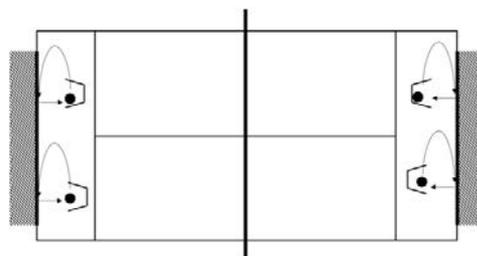
Più facile

- Dopo ogni passaggio, riprendere il pallone con le mani.

Più difficile

- Non fare rimbalzare il pallone.
- Effettuare il passaggio alternando ogni volta piede destro e sinistro.

Osservazioni: sul muro definire un'altezza al di sopra della quale deve essere giocato il pallone (due metri o più) e eventualmente una zona per terra davanti al muro dove il pallone deve rimbalzare.



Zona di caduta

Questo esercizio ha per obiettivo di migliorare la precisione dei passaggi, giocando nello stesso tempo in squadra.

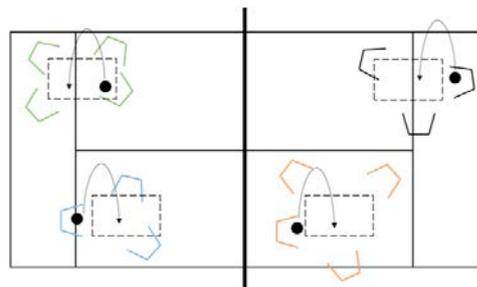
Formare dei gruppi di tre o quattro. I giocatori effettuano uno dopo l'altro un passaggio che deve arrivare in una zona prestabilita (cerchio dell'area del tiro libero della pallacanestro, centro della palestra, ecc.). Tra ogni passaggio è autorizzato un rimbalzo. Quale gruppo riesce a effettuare più passaggi o a fare l'esercizio il più a lungo possibile senza commettere errori?

Più facile

- Possibilità di controllare il pallone con le mani prima di ogni passaggio.

Più difficile

- Giocare con due palloni.
- Limitare il numero di rimbalzi.
- Effettuare i passaggi in un determinato ordine.



All'infinito

In questo esercizio si lavorano elementi come il piazzamento rispetto al pallone e la precisione del rinvio.

A entra in campo da un lato e rinvia «in diretta» (senza che il pallone tocchi terra) e di piatto il pallone passatogli da B, che si trova a rete. B riprende quindi il pallone con le mani. A si sposta in seguito a destra/sinistra e rinvia il pallone passatogli da C, ecc. In tre o quattro passaggi, chi rinvia con precisione il maggior numero di palloni ai giocatori che si trova vicino alla rete? Muoversi in un senso per allenare un piede, poi nell'altro per allenare il secondo piede. Invertire i ruoli.

Variante

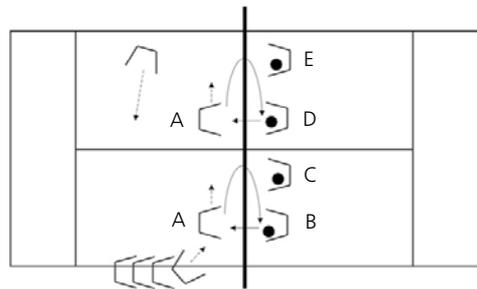
- Rinviare il pallone con la testa.

Più facile

- Autorizzare un rimbalzo prima di effettuare il passaggio.

Più difficile

- Vietato prendere il pallone con le mani.



Americano

Grazie a questo esercizio, i giocatori imparano a giocare sotto pressione e si rendono conto che la riuscita di un passaggio dipende anche dalla qualità di quello precedente.

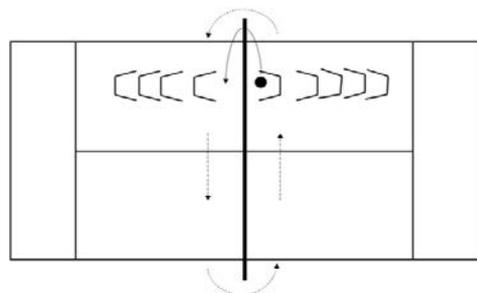
Formare due file, che si trovano una di fronte all'altra a cinque metri di distanza, separate dalla rete. Il primo giocatore di una delle due colonne effettua un passaggio al compagno che si trova davanti a lui. Corre in seguito a piazzarsi dietro alla fila di fronte e aspetta il suo turno, ecc. È autorizzato un rimbalzo tra ogni passaggio. Prima dell'inizio dell'esercizio, determinare il senso di corsa. Se vi sono solo due colonne, quanti passaggi riescono ad effettuare i giocatori senza commettere errori? Se vi sono quattro o più file, quale gruppo riesce a fare più passaggi?

Più facile

- Prima di ogni passaggio, possibilità di controllare il pallone con ogni parte del corpo, comprese le mani.

Più difficile

- Definire una zona nei pressi della rete dove il pallone deve rimbalzare prima del passaggio.
- Limitare il numero di rimbalzi.
- Aumentare l'altezza della rete.

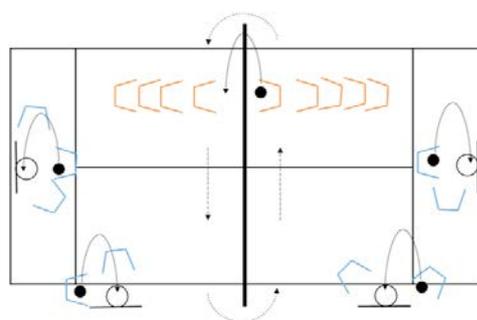


Battaglia

Questo piccolo concorso composto di esercizi di abilità permette agli allievi di verificare quanto imparato.

Una metà della classe effettua l'esercizio «Americano», mentre l'altra metà, separata in piccoli gruppi, cerca di marcare dei canestri al «Fut-basket». Quanti passaggi è riuscito ad effettuare il primo gruppo, prima che il secondo segni tre canestri? Invertire i ruoli.

Materiale: canestri da pallacanestro



Valutazione della traiettoria

Ottima lettura!

Questo esercizio da svolgere in coppia migliora la lettura della traiettoria del pallone, un elemento essenziale nel futnet.

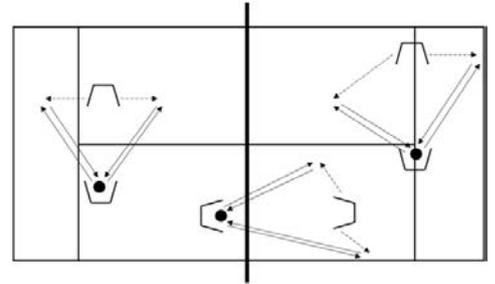
Due giocatori si trovano uno di fronte all'altro a sei o sette metri di distanza. A lancia il pallone con le mani a qualche metro d'altezza e di lato. B si sposta, si orienta, prende il pallone con le mani ed effettua un passaggio di futnet verso A. A può variare la lunghezza e la direzione del lancio. Invertire i ruoli dopo alcuni lanci.

Più facile

- Appena si trova in posizione corretta, B prende il pallone con le mani e lo rinvia sempre con le mani o utilizzando un'altra parte del corpo.

Più difficile

- Effettuare l'esercizio al di sopra della rete.
- B è voltato e non vede quando il compagno fa partire il lancio.



Uno contro uno

Questo esercizio pone l'accento sulla traiettoria del pallone. Modificandola, i giocatori mettono in difficoltà l'avversario, poiché quest'ultimo è obbligato a spostarsi.

A gioca contro B al di sopra della rete, in una zona vicino ad essa, prestabilita dall'insegnante. Ogni giocatore è autorizzato a lasciare rimbalzare la palla una volta e a toccarla al massimo due volte prima di rinviarla nel campo avversario. Se un giocatore commette un errore o non riesce a difendere il pallone, il suo avversario segna un punto. Il giocatore può toccare il pallone con ogni parte del corpo, ad eccezione di braccia e mani.

Variante

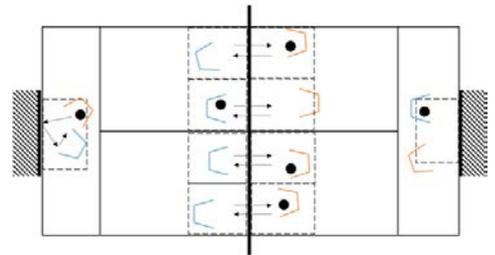
- Giocare contro un muro (vedi disegno): basta contrassegnare l'altezza della rete con un gesso o con nastro adesivo e definire una zona davanti al muro dove il pallone può rimbalzare dopo aver toccato la parete.

Più facile

- Prima di ogni passaggio, possibilità di controllare il pallone con le mani.
- Due rimbalzi non consecutivi prima di passare il pallone all'avversario.

Più difficile

- Aumentare l'altezza della rete.
- Toccare il pallone solamente coi piedi.



Due contro due

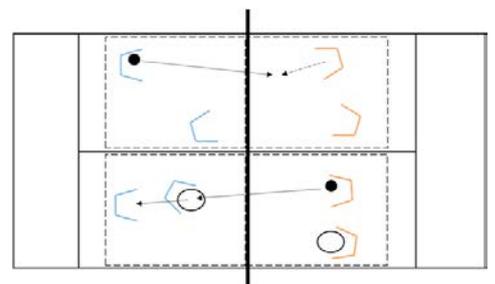
L'obiettivo dell'esercizio è di mirare una zona del campo, dove non si trovano giocatori, obbligando così il difensore a riposizionarsi in modo corretto.

La coppia A gioca contro la coppia B al di sopra della rete, in una zona prestabilita. Il giocatore in possesso palla effettua un passaggio nel campo avversario: se l'avversario riesce a intercettare il pallone con le mani prima che finisca a terra, tocca a lui passare in direzione opposta, ecc. La coppia che riesce a far cadere il pallone nel campo avversario segna un punto. È vietato spostarsi con il pallone tra le mani.

Varianti

- Aumentare il numero di giocatori.
- Variare le dimensioni del campo e l'altezza della rete.
- Permettere un rimbalzo per coppia.
- Un giocatore sposta un cerchio, posato per terra, nel quale deve cadere il pallone quando arriva nel suo campo (=1 punto). Il suo compagno recupera il pallone con le mani ed effettua un passaggio nel campo degli avversari. Quale squadra ottiene per prima 15 punti?

Materiale: cerchi



Servizio

Avanti tutta

In questo esercizio, gli allievi eseguono un servizio dopo l'altro, senza nessuna direttiva supplementare.

I giocatori della squadra A, col pallone in mano, servono dalla loro linea di servizio facendo passare il pallone al di sopra della rete verso la squadra B. I giocatori della squadra B recuperano il pallone e servono a loro volta, ecc.

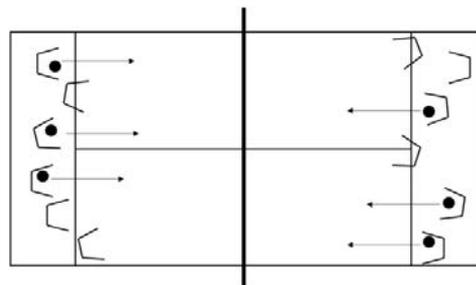
Più facile

- Avvicinarsi alla rete per servire.

Più difficile

- Indietreggiare fino alla linea di fondo campo per servire.
- Mirare dei bersagli (coni, paletti, cinesini, ecc.) sparsi nella zona di servizio avversaria. Quale squadra riesce a far cadere tutti i coni nel campo avversario?

Materiale: coni, paletti o cinesini



Centrato in pieno!

Questo esercizio permette di migliorare la precisione dei servizi.

A coppie. A serve dalla linea di servizio sopra la rete verso B. Dopo il rimbalzo, B recupera il pallone e serve a sua volta, ecc.

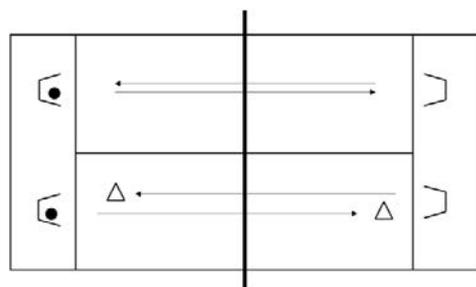
Più facile

- Ridurre la distanza tra i due giocatori.

Più difficile

- Mirare uno o più bersagli (coni, paletti, cinesini, ecc.). Chi ne colpisce di più in tre minuti?

Materiale: coni, paletti o cinesini



Zona prediletta

Questo esercizio allena la lunghezza e la precisione del servizio. L'obiettivo è di piazzare il pallone al di fuori della portata per la squadra avversaria.

Due allievi si trovano tra la linea di fondo e quella di servizio, su i due lati del campo. Un giocatore della coppia A serve dalla linea di servizio. Dopo un rimbalzo nella zona di servizio, la coppia B cerca di intercettare il pallone con le mani, spostandosi attorno alle zone di servizio. Se ci riesce, effettua il prossimo servizio, ecc. La coppia al servizio segna un punto se gli avversari non riescono ad intercettare la palla. Se invece il servizio non è eseguito in modo corretto o la palla non ricade nella zona di servizio (vedi «[Regole del gioco](#)»), il punto va agli avversari.

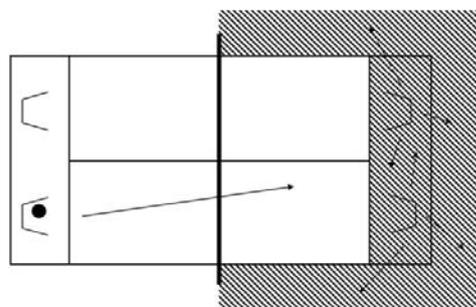
Più facile

- Avanzare la linea (definita con dei cinesini) dalla quale si effettua il servizio, mantenendo la stessa zona di ricezione.

Più difficile

- Aumentare il numero di giocatori per squadra.
- Effettuare un gesto difensivo (testa, controllo di petto, semi-volée) prima di recuperare il pallone con le mani. È autorizzato un rimbalzo all'interno del campo.

Materiale: cinesini



Attacco

Più in alto è...

Questo esercizio si focalizza sul gioco d'attacco: il segreto di una schiacciata riuscita sta in una ricezione alta.

Formare gruppi di almeno tre giocatori. A mantiene il pallone in equilibrio sul palmo di una mano, a un metro di distanza dalla rete. B schiaccia il pallone al di sopra della rete verso C, che lo recupera dopo un rimbalzo e lo ridà ad A. Invertire i ruoli dopo dieci colpi.

Osservazioni: per ragioni di sicurezza, il giocatore che tiene il pallone in equilibrio può utilizzare un accessorio, preferibilmente soffice, tra la sua mano e il pallone (piccolo cono girato, cinesini, ecc.).

Varianti

- Chi calcia, mira un tappetino posato a qualche metro dalla rete nel campo avversario (vedi disegno, parte inferiore del campo). Quale gruppo riesce a centrare cinque volte il tappetino? Invertire i ruoli quando il tiratore è riuscito a concludere la sua azione. Attenzione: il passatore deve mantenere il pallone al di sopra della rete.
- In coppia. Appoggiare dei palloni sopra tre o quattro grandi coni, allineati parallelamente alla rete. A calcia i palloni di seguito, B li mette di nuovo sopra i coni (vedi disegno di fianco).

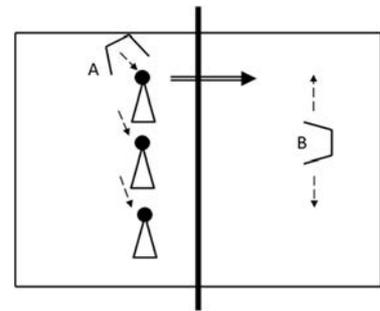
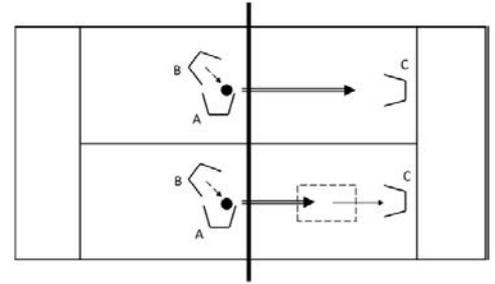
Più facile

- Abbassare la rete.

Più difficile

- Il passatore lancia il pallone verso l'alto con le mani. Il tiratore aspetta il rimbalzo, poi calcia.

Materiale: tappeti, coni piccoli e/o grandi, cinesini



Tirare verso il basso

Con questo esercizio, i giocatori imparano a tirare verso il basso, non superando i limiti del campo.

In coppia. A lancia il pallone in alto con le mani, lo lascia rimbalzare, poi tira. Il pallone deve toccare terra prima del muro. B cerca dal canto suo di intercettarlo con le mani prima che rimbalzi. Invertire i ruoli dopo ogni tiro.

Variante

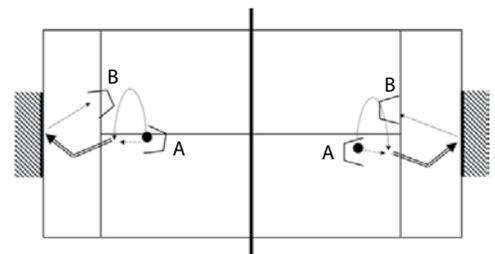
- Eseguire l'esercizio da soli.

Più facile

- B tiene il pallone in equilibrio su una mano, aspetta il tiro di A, poi recupera.

Più difficile

- A effettua un passaggio a lui stesso, aspetta il rimbalzo, poi schiaccia.
- B fa un passaggio ad A, che calcia dopo il rimbalzo.



Strike

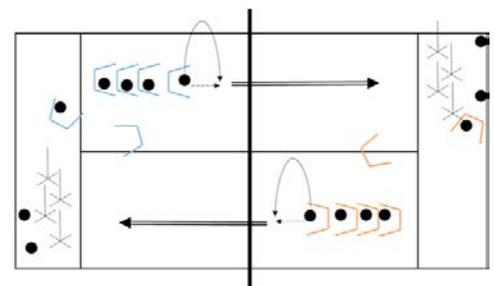
Questo esercizio permette ai giocatori di effettuare tiri sempre più precisi.

Formare due colonne da una parte e dall'altra della rete, che si piazzano in diagonale nelle zone di servizio. Il primo di ogni fila lancia il pallone in alto con le mani, aspetta il rimbalzo, poi tira, cercando di far cadere uno o più paletti sistemati tra le linee di servizio e il fondo campo. Una volta l'azione terminata, recupera un pallone tirato da un giocatore della fila di fronte. Quale squadra fa cadere per prima tutti i paletti?

Variante

- Un passatore fisso tiene il pallone in equilibrio su una o l'altra mano, a seconda del piede con cui calcia il suo compagno, o effettua un passaggio a un compagno.

Materiale: paletti



Cassone mobile

Un bersaglio in movimento permette di aumentare il grado di difficoltà per allenare la precisione dei tiri.

La squadra A, composta di quattro o più giocatori, si piazza dietro la rete. Il suo obiettivo è di centrare un cassone che si trova nel campo avversario. I giocatori lanciano il pallone in alto con le mani, lo lasciano rimbalzare, poi tirano. I giocatori della squadra B devono dal canto loro spostare il cassone lungo la linea di servizio, per cercare di evitare che sia colpito. Quale squadra colpisce il maggior numero di volte il cassone in due minuti? Quale squadra riesce per prima a colpirlo cinque volte?

Osservazione: si consiglia di designare uno o due giocatori incaricati di riportare i palloni alla squadra A, passando sui lati del campo. Cambiare regolarmente i ruoli.

Variante

- Possibilità di effettuare l'esercizio in coppia. A tiene il pallone in equilibrio su una mano, B lo calcia. Invertire i ruoli dopo ogni tiro.

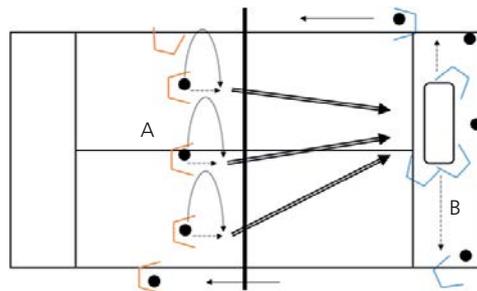
Più facile

- Designare uno o due passatori, che tengono il pallone in equilibrio su una mano.

Più difficile

- Come la variante «più facile», ma il passatore esegue un passaggio con il piede. Il tiratore aspetta il rimbalzo, poi calcia.

Materiale: cassone



Schiacciamo!

Questo esercizio di tiro è simile al gioco giocato. Si gioca in tre contro tre.

Partita di triplo su un campo o una metà di campo. Sono autorizzati tre rimbalzi non consecutivi prima di tirare il pallone nel campo avversario. Lo schiacciatore segna un punto se riesce a piazzare il pallone fuori portata per gli avversari. Per contro, il difensore segna un punto se riesce a controllare in maniera corretta il tiro. Quale squadra riesce a segnare per prima dieci punti?

Osservazioni: il ruolo di ogni giocatore (difensore, palleggiatore e schiacciatore) deve essere definito prima dell'inizio dell'esercizio.

Variante

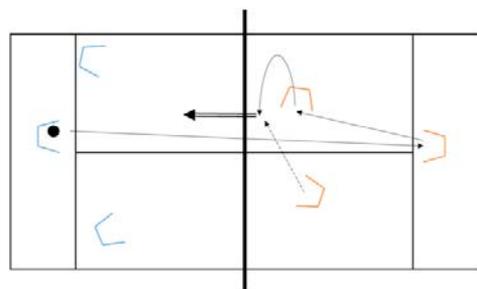
- Una volta che ha recuperato il pallone, il difensore può diventare schiacciatore, offrendo così al palleggiatore due opzioni. Il primo schiacciatore si piazza vicino al palleggiatore, il secondo qualche metro più lontano, vicino alla rete.

Più facile

- Effettuare il passaggio in modo indiretto: dopo l'azione di difesa, il palleggiatore prende il pallone tra le mani, lo lancia in aria (o lo tiene in equilibrio su una mano). Lo schiacciatore aspetta il rimbalzo, poi calcia.

Più difficile

- Limitare il numero di rimbalzi.



Difesa

Uno-uno

In questo esercizio, i giocatori imparano a rinviare il pallone in avanti, direttamente dall'altra parte della rete.

A coppie. A lancia il pallone con le mani al di sopra della rete verso B, che si trova davanti alla linea di servizio. B aspetta il rimbalzo, poi cerca di passare il pallone coi piedi direttamente nelle mani di A.

Variante

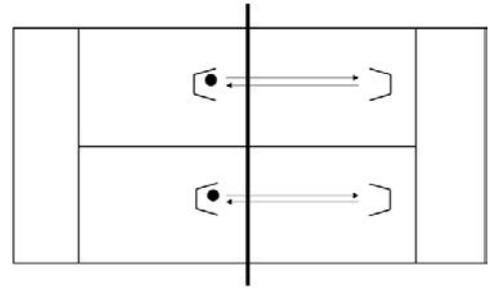
- Rinviare il pallone di testa, con le ginocchia o di petto. Si consiglia di accorciare la distanza tra i due giocatori.

Più facile

- Aumentare il numero di rimbalzi possibili.

Più difficile

- A passa a sua volta direttamente il pallone a B, senza prenderlo in mano.



Rinvio mirato

Durante questo esercizio, i difensori hanno per obiettivo di portare il pallone in avanti, vicino alla rete.

A gruppi di tre o più giocatori. A effettua un servizio a B, che deve rinviare il pallone in una zona in mezzo al suo campo, contrassegnata da due o tre piccoli tappeti, disposti uno di fianco all'altro. Il gesto difensivo può essere fatto utilizzando testa, ginocchia o petto. C recupera il pallone. Dopo dieci servizi riusciti, invertire i ruoli. Chi riesce a toccare il maggior numero di volte i tappeti con il primo rimbalzo che segue il gesto difensivo?

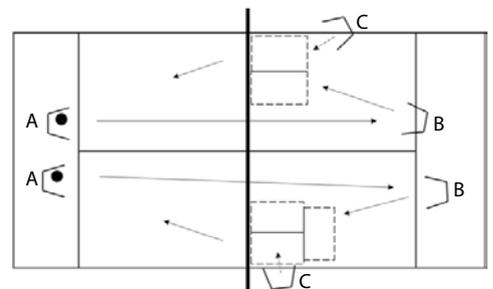
Più facile

- Servire con le mani.
- Aumentare il numero di rimbalzi possibili.
- Controllare il pallone (difensore) prima di rinviarlo nella zona.

Più difficile

- Modificare regolarmente la posizione dei tappeti.
- Utilizzare meno tappeti.

Materiale: tappeti



Senza concessioni

Questo esercizio permette di allenare gli spostamenti laterali e i gesti difensivi.

A gruppi di quattro o più giocatori. A e B effettuano ognuno a sua volta un passaggio a C, che si trova nel campo opposto, tra le linee di servizio e di fondo. C difende una zona delimitata da due paletti distanti da quattro a cinque metri. Nessun pallone deve passare attraverso questa zona. Il pallone può essere toccato con tutte le parti del corpo, eccetto mani e braccia. D recupera i palloni e li passa ad A e B. Dopo dieci passaggi che hanno inquadrato la zona tra i due paletti, cambiare i ruoli. Quale giocatore riesce a mantenere inviolata la sua zona di difesa?

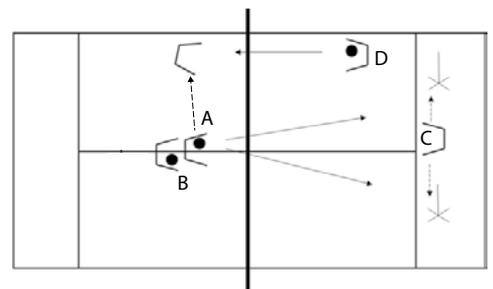
Più facile

- C può toccare il pallone con le mani.
- Diminuire la distanza tra i due paletti.

Più difficile

- A e B effettuano dei tiri o dei servizi.
- C rinvia il pallone su un tappetino, nei pressi della rete in mezzo al campo.

Materiale: paletti, tappeti



Let's defend!

Questo gioco è incentrato sul lavoro difensivo e si disputa in due contro due o tre contro tre.

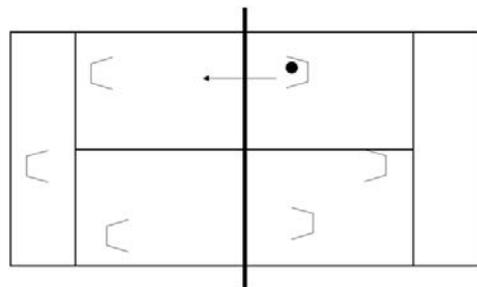
Partitella di doppio o di triplo (tre tocchi di palla e tre rimbalzi non consecutivi autorizzati). Ogni squadra segna un punto quando riesce a rinviare il pallone nel campo avversario. È vietato rinviare direttamente il pallone nel campo avversario (ogni squadra deve toccare almeno due volte il pallone).

Più facile

- Aumentare il numero di rimbalzi possibili.
- Possibilità di controllare il pallone con le mani.

Più difficile

- Attribuire un punto alla squadra che riesce a rinviare il pallone nel campo avversario, dopo che con il primo tocco difensivo il pallone è ricaduto nella metà del campo vicino alla rete.



Tergicristalli

Questo esercizio permette di allenare i gesti difensivi e di migliorare le capacità dei due piedi.

In coppia, senza rete. B si sposta lateralmente, da un cono all'altro. Quando arriva al cono situato alla sua destra, rinvia col piede destro il passaggio indirizzatogli da A con la mano, senza far cadere il pallone per terra. Poi si sposta verso il secondo cono e rinvia questa volta col piede sinistro, ecc.

Variante

- Eseguire l'esercizio di testa, con le ginocchia o con una semi-volée.

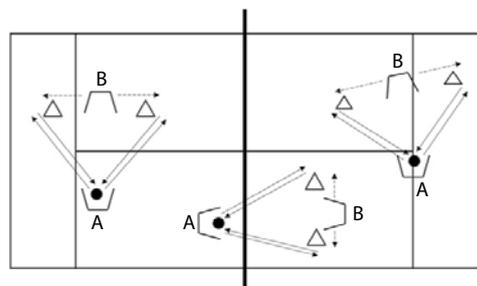
Più facile

- B può controllare il pallone con un'altra parte del corpo, comprese le mani, prima di rinviarlo a A.
- B può far rimbalzare il pallone prima di rinviarlo a A.

Più difficile

- Eseguire l'esercizio al di sopra della rete.

Materiale: coni



Per giocatori avanzati

Semi-volée

Questo esercizio permette ai giocatori di familiarizzarsi con la tecnica di difesa della semi-volée.

A coppie, senza rete. A lancia il pallone con le mani a B. B effettua una semi-volée, cercando di rinviare il pallone direttamente nelle mani di A, ecc. La distanza tra i due giocatori è di circa quattro metri. Invertire i ruoli dopo un minuto.

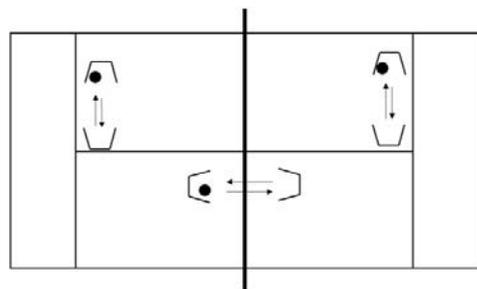
Osservazione: il passaggio di A deve essere preciso e toccare per terra all'altezza del piede di appoggio di B.

Più facile

- B lancia il pallone in alto con le mani, poi esegue una semi-volée in direzione di A. A ridà il pallone a B, che ricomincia l'esercizio.

Più difficile

- Alternare piede destro e sinistro.
- Eseguire l'esercizio al di sopra della rete.



Smorzata

Obiettivo di questo esercizio è di imparare la tecnica della smorzata d'attacco.

A gruppi di tre giocatori. A effettua un passaggio in alto con le mani a B. Quest'ultimo lascia rimbalzare il pallone, poi fa una smorzata verso un tappeto sistemato dietro alla rete. C recupera il pallone e lo ridà ad A, ecc. Quale giocatore del gruppo riesce a toccare il maggior numero di volte il tappeto in dieci tentativi? Invertire i ruoli.

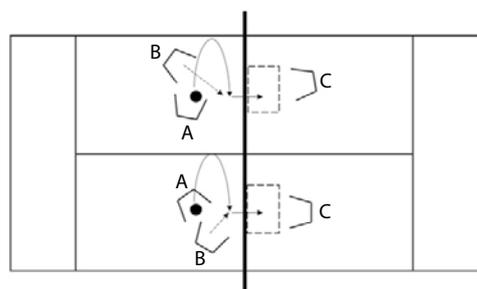
Più facile

- In coppia. A lancia il pallone in aria con le mani, aspetta il rimbalzo poi effettua la smorzata. B recupera il pallone e lo ridà ad A.

Più difficile

- Stesso esercizio, ma A effettua un passaggio col piede a B.

Materiale: tappeto



Testa e petto

In questo esercizio gli allievi imparano a portare il pallone in zona d'attacco con un gesto difensivo.

Due allievi si trovano tra le linee di fondo e di servizio sui due lati del campo. Un giocatore della coppia A serve dalla linea di servizio. Dopo un rimbalzo nella zona di servizio, la coppia B esegue un gesto difensivo con il petto o la testa. L'obiettivo è di far ricadere il pallone in una zona prestabilita vicina alla rete, definita con dei cinesini, (campo di doppio/triplo: fino a 4 m dalla rete; campo di singolare: fino a 3 m dalla rete). Invertire i ruoli dopo ogni azione. La coppia che difende e che riesce a far rimbalzare il pallone nella zona prestabilita segna un punto. Quale delle due squadre riesce a segnare per prima sette punti?

Variante

- Eseguire l'esercizio in «uno contro uno» su una metà campo.

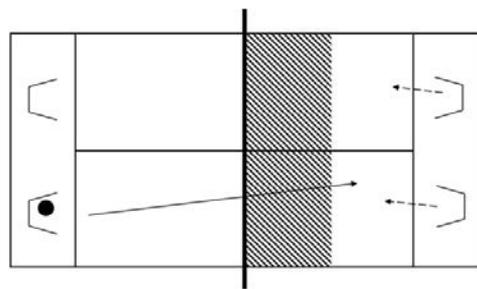
Più facile

- Aumentare la superficie della zona davanti alla rete.

Più difficile

- Utilizzare un gesto difensivo: di testa o di petto.

Materiale: cinesini



Servizio, passaggio e tiro

Questo esercizio permette di allenare l'intera fase d'attacco dopo un servizio.

Formare tre file: da un lato della rete i servitori (A), dall'altro i ricevitori-schiacciatori (B) e i palleggiatori. A effettua un servizio, B rinvia il pallone senza controllo. C effettua un passaggio a B, salito a rete. Quest'ultimo colpisce il pallone, facendolo passare al di sopra della rete e indirizzandolo verso il secondo servitore della fila, pronto a ricevere il pallone con le mani e a rilanciare la prossima fase del gioco. Cambiare fila dopo l'azione.

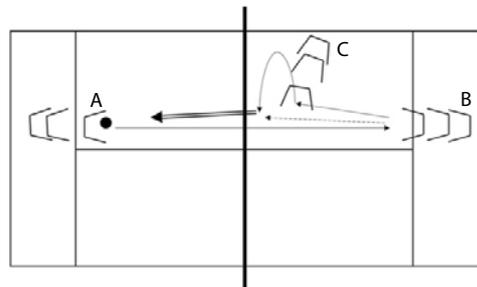
Osservazione: si consiglia di lasciar cadere il pallone una volta per terra fra ogni contatto con la palla.

Più facile

- Il ricevitore e/o il palleggiatore possono controllare il pallone con tutte le parti del corpo, comprese le mani, prima di effettuare il loro gesto.

Più difficile

- Limitare il numero di rimbalzi.



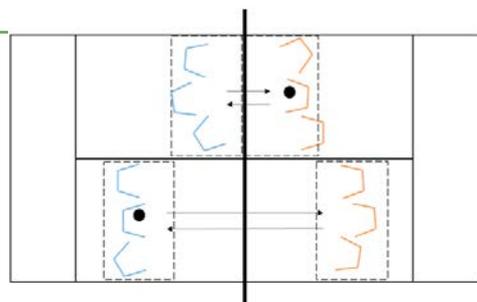
Rimbalzo escluso

Grazie a questo esercizio, si migliorano i riflessi, la vivacità e la precisione dei colpi.

Disputare delle partite di doppio o di triplo in una piccola zona predefinita dall'insegnante (zona ideale: vicina alla rete, 4,5 m di larghezza su 3 m di lunghezza). Il pallone non può toccare terra. Un passaggio almeno deve essere indirizzato a un compagno prima che la palla sia passata dall'altra parte della rete. Il servizio si effettua con i piedi da dietro la zona di gioco.

Varianti

- Spostare la zona di gioco verso fondo campo (v. immagine, campo inferiore). Il servizio si effettua dall'interno della zona. In questa variante, la valutazione della traiettoria del pallone è fondamentale: il giocatore deve valutare ogni volta se il pallone inviato dalla squadra avversaria cade o meno entro i limiti della zona di gioco.
- Alzare la rete, ingrandire eventualmente la zona di gioco.



Forme di gioco

Tavola girevole

Questo esercizio migliora la concentrazione, poiché il giocatore non ha diritto all'errore.

Su uno o più campi, formare due file piazzate da una parte e dall'altra della rete. Il primo giocatore di una fila serve il compagno della colonna di fronte. Costui può controllare il pallone una volta prima di tirarlo nel campo opposto. Una volta l'azione conclusa, i giocatori corrono dietro alla fila nell'altro campo e aspettano il loro turno. Il gioco prosegue fino a quando viene commesso un errore. In questo caso si rimette il pallone in gioco con un servizio.

Tutti gli allievi iniziano il gioco con cinque vite. Ogni volta che commettono un errore ne perdono una. Quando non ne hanno più sono eliminati. I due giocatori che rimangono disputano una finale. Vince chi segna per primo due punti.

Regole

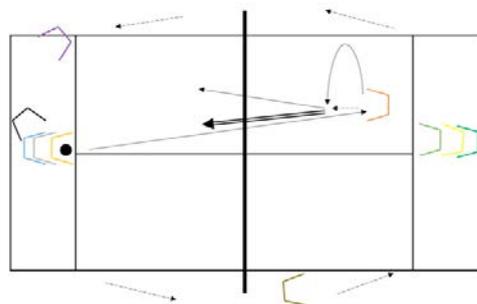
- Al massimo due rimbalzi non consecutivi prima di passare il pallone nel campo avversario.
- Al massimo due tocchi di palla per giocatore.
- Dopo il servizio, il pallone deve rimbalzare una volta nel campo avversario prima di poter essere giocato.
- In questo gioco, la linea di servizio è anche quella di fondo.

Più facile

- Possibilità di controllare il pallone una volta con le mani.

Più difficile

- Limitare a un solo rimbalzo.



Riserva di caccia

Questo esercizio prevede partite rapide, ciò che permette ad ognuno di giocare il più possibile.

Su un campo, partite di doppio o di triplo fino a sette punti. La squadra perdente lascia il posto a un'altra o cambia uno o due giocatori con i sostituti a disposizione. I giocatori a riposo diventano arbitri.

Regole

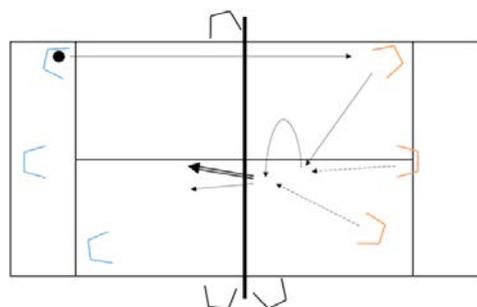
- Al massimo tre rimbalzi non consecutivi prima di tirare il pallone nel campo avversario.
- Al massimo tre tocchi di palla non consecutivi per squadra.
- Effettuare il servizio tra le linee di servizio e di fondo.
- Dopo il servizio, il pallone deve rimbalzare una volta nel campo degli avversari prima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

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.



E in singolare?

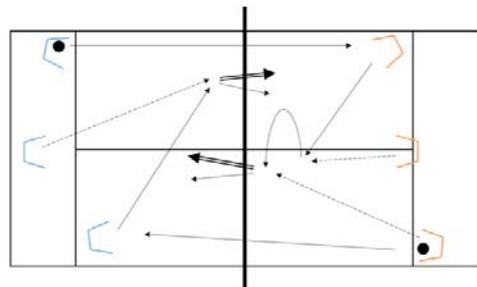
La maggior parte di questi giochi possono essere svolti anche in singolare, ma ciò richiede maggiore padronanza tecnica. Inoltre, il numero generalmente elevato di allievi rispetto allo spazio a disposizione incita piuttosto a giocare in doppio o in triplo. In singolare, molti giocatori dovrebbero essere lasciati a riposo troppo a lungo.

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.

Regole e varianti: vedi esercizio «[Riserva di caccia](#)».

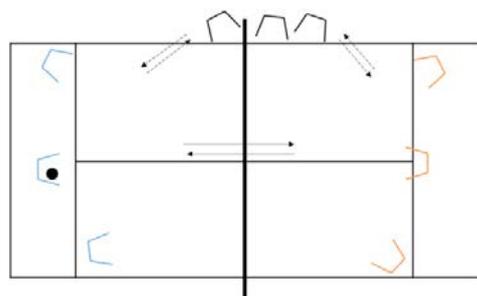


Gira!

In questo gioco, gli allievi allenano l'attenzione, la concentrazione e l'adattamento rapido al gioco.

Partite di doppio o di triplo. Dopo ogni punto o dopo che il pallone passa al di sopra della rete, si cambia un giocatore o anche tutta la squadra.

Regole e varianti: vedi esercizio «[Riserva di caccia](#)».



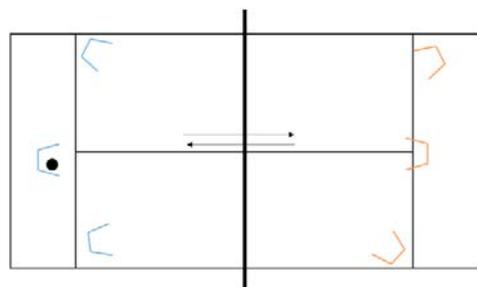
Esercizi obbligatori

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.

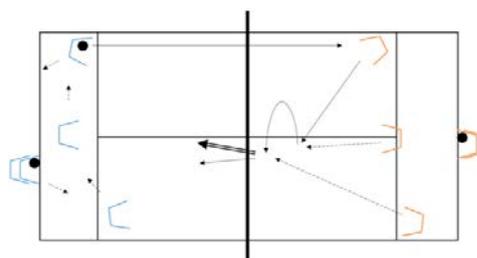


Movimento perpetuo

Durante questo esercizio, i giocatori occupano tutti i posti e devono adattarsi rapidamente ai loro nuovi ruoli.

Formare squadre di tre, eventualmente due giocatori. Dopo ogni punto, un sostituto della squadra che era di risposta al servizio entra in campo al posto di un compagno, con un pallone in mano, poi serve. Fissare in anticipo la rotazione tra i giocatori e i sostituti. Qualunque sia la squadra che segna il punto, si alterna ogni volta il campo dal quale è effettuato il servizio.

Osservazione: vedi «[Tattica](#)», in particolare i paragrafi «Durante il gioco» per l'attacco e «Risposta al servizio» e «Durante un attacco a rete» per la difesa.



Tornei

I cinque tipi di torneo presentati contemplano numerose rotazioni di squadre, garantiscono un'elevata intensità di gioco e partite equilibrate.

Partite di doppio o di triplo sotto forma di torneo. Tutte le partite si giocano contemporaneamente e durano cinque minuti.

Regole

- Sono autorizzati al massimo tre rimbalzi non consecutivi prima di passare il pallone nel campo avversario.
- Al massimo tre tocchi di palla non consecutivi per squadra.
- Effettuare il servizio tra le linee di servizio e la linea di fondo.
- Dopo il servizio, il pallone deve rimbalzare una volta nel campo avversario prima di poter essere giocato dall'altra squadra.
- Divieto di tirare direttamente il pallone nel campo avversario (almeno due tocchi di palla per squadra).

Più facile

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

Più difficile

- Diminuire il numero di rimbalzi autorizzati per squadra.

Orologio

Dopo una partita, le squadre si spostano in un altro campo (a destra o a sinistra) e giocano contro un nuovo avversario. Ogni squadra tiene il conto dei suoi punti:

- partita vinta = due punti
- pari = un punto
- partita persa = zero punti

Dopo un certo numero di partite, stilare una classifica finale.

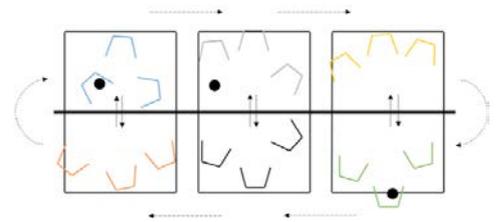
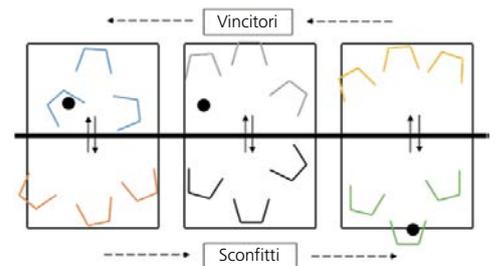


Tavola del re

Dopo una partita, la squadra che vince «sale» di un campo e quella che perde «scende» di uno. Le due squadre che vincono e che perdono alle due estremità del tavolo rimangono al loro posto.



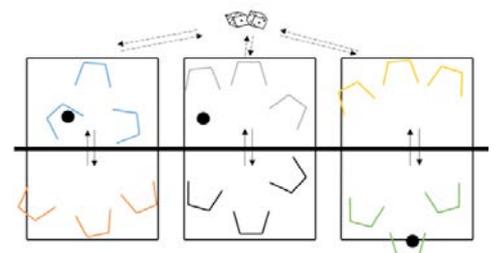
Scelgono i dadi

Dopo una partita, le squadre si riuniscono in un posto prestabilito e scelgono, tirando uno o più dadi, la squadra che affronteranno durante la manche seguente. Ogni squadra tiene il conto dei suoi punti:

- partita vinta = due punti
- pari = un punto
- partita persa = zero punti

Dopo un certo numero di partite, stilare una classifica finale.

Materiale: dadi

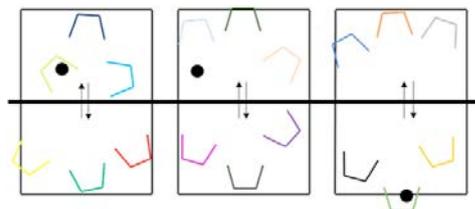


Libera scelta

Dopo una partita, i giocatori si riuniscono e cambiano compagni liberamente (mai due volte gli stessi partner) per la partita seguente. Ogni squadra tiene il conto dei suoi punti:

- partita vinta = due punti
- pari = un punto
- partita persa = zero punti

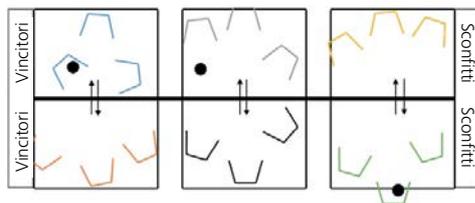
Dopo un certo numero di partite, stilare una classifica individuale.



Gioco delle leghe

Dopo ogni partita, la squadra che vince riceve un punto. Le squadre con lo stesso numero di punti giocano le une contro le altre; quelle che hanno più punti stanno in una metà della palestra e quelle che ne hanno meno nell'altra.

Osservazione: il numero di squadre deve essere imperativamente un multiplo di quattro.



E in singolare?

La maggior parte di questi giochi possono essere svolti anche in singolare, ma ciò richiede maggiore padronanza tecnica. Inoltre, il numero generalmente elevato di allievi rispetto allo spazio a disposizione incita piuttosto a giocare in doppio o in triplo. In singolare, molti giocatori dovrebbero essere lasciati a riposo troppo a lungo.

Lezioni

Introduzione al futnet

Durante questa lezione, gli allievi scoprono il futnet. Si familiarizzano con i gesti e le regole di base di questo gioco.

Condizioni quadro

Durata: 90 minuti

Età: 11-15 anni

Livello scolastico: secondario I

Livello di apprendimento: principianti

Obiettivi d'apprendimento

- Imparare il gesto di base: il passaggio
- Familiarizzarsi con le traiettorie del pallone e le dimensioni del campo
- Conoscere le regole di base

Osservazioni: giocare su un campo di badminton e utilizzare una rete lunga di pallavolo, tesa a un'altezza di circa 90-100 cm per la lunghezza della palestra.

	Esercizio/Forma di gioco/Forma di competizione	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Riscaldamento	<p>15' Passami la palla! Due squadre si affrontano su un campo ufficiale di futnet. Per segnare un punto, un giocatore deve effettuare un passaggio a un compagno con l'interno del piede, senza che il pallone tocchi terra. I passaggi con le mani sono autorizzati, ma non fruttano alcun punto. Spostarsi con il pallone tra le mani è vietato. Quando il pallone rimbalza per terra, viene dato alla squadra che non l'ha toccato per ultima.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilità di far rimbalzare il pallone per terra. <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giocare con due palloni. • Per segnare un punto, il giocatore che riceve il pallone deve controllarlo con l'interno del piede prima di prenderlo tra le mani. 		<p>Da due a quattro paia di nastri di colori differenti, uno o due palloni.</p>
Parte principale	<p>5' Ascensore Individualmente. I giocatori lasciano rimbalzare il pallone per terra e effettuano un passaggio a loro stessi con l'interno del piede. Lasciano nuovamente rimbalzare il pallone e effettuano un altro passaggio. Chi riesce a fare più passaggi senza commettere errori?</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prima di ogni passaggio, il giocatore può controllare il pallone con tutte le parti del corpo, comprese le mani. <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore stabilisce una zona dove il suo pallone deve rimbalzare. 		<p>Un pallone per allievo.</p>
	<p>5' Ascensore in due Come l'esercizio precedente, ma in coppia. I giocatori si passano ogni volta la palla. Quale coppia effettua più passaggi senza commettere errori?</p>		<p>Un pallone per due allievi.</p>

		Esercizio/Forma di gioco/Forma di competizione	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Parte principale	5'	<p>A rete! In coppia. A tre metri l'uno dall'altro, i giocatori effettuano dei passaggi senza controllo al di sopra della rete.</p> <p>Osservazioni: definire in anticipo una piccola zona, vicino alla rete, nella quale il pallone deve rimbalzare dopo ogni passaggio.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> Prima di ogni passaggio, il giocatore può controllare il pallone con tutte le parti del corpo, comprese le mani. <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> Il giocatore deve mirare l'interno di un cerchio messo nella zona da un suo compagno (= 1 punto). In questa variante, il giocatore può effettuare un controllo prima del passaggio. 		Un pallone per due allievi, campo di badminton e rete di pallavolo, eventualmente cerchi, cinesini per definire le zone.
	10'	<p>A rete, bis! Come l'esercizio precedente, ma sotto forma di piccole partite. A un segnale, ogni allievo si sposta nel campo alla sua sinistra e gioca contro un nuovo avversario.</p> <p>Regole</p> <ul style="list-style-type: none"> Al massimo due rimbalzi non consecutivi prima di passare il pallone nel campo avversario. Al massimo due tocchi di palla per giocatore. <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> Autorizzare il controllo di palla con tutte le parti del corpo, comprese le mani. 		Un pallone per due allievi, rete e campo di futnet, cinesini.

	Esercizio/Forma di gioco/Forma di competizione	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Parte principale	<p>10' Due contro due</p> <p>La squadra A gioca contro la squadra B al di sopra della rete in una zona predefinita. Il giocatore in possesso palla effettua un passaggio nell'altro campo: se l'avversario riesce a intercettare il pallone con le mani prima che tocchi terra, effettua a sua volta un servizio, ecc. La squadra che riesce a far cadere il pallone (toccare terra) nel campo degli avversari segna un punto. È vietato spostarsi col pallone tra le mani.</p> <p>Osservazioni: le dimensioni del campo e/o l'altezza della rete devono essere adattati al livello dei giocatori. È anche possibile aumentare il numero di giocatori in campo (tre contro tre, eventualmente quattro contro quattro).</p>		Un pallone per campo, eventualmente dei nastri.
	<p>30' Partite di doppio o di triplo</p> <p>Una sola limitazione: i due o tre giocatori della squadra devono toccare il pallone prima di rispedito nel campo opposto.</p> <p>Regole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al massimo tre rimbalzi non consecutivi prima di passare il pallone nel campo opposto. • Effettuare il servizio tra le linee di servizio e la linea di fondo. • Dopo il servizio, il pallone deve rimbalzare una volta nel campo avversario prima di poter essere giocato dall'altra squadra. <p>Osservazioni: le squadre che riposano e i sostituti arbitrano. A un segnale, le partite vengono interrotte e le squadre cambiano avversario.</p> <p>Più facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilità di toccare una volta il pallone con le mani (conta come un tocco di palla). <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuire il numero di rimbalzi autorizzati per squadra. 		Un pallone per campo, eventualmente dei nastri.
Ritorno alla calma	<p>10' Mettere in ordine il materiale e bilancio</p> <p>Tre o quattro allievi recuperano i nastri, altri due mettono in ordine i palloni e gli altri si occupano della rete.</p> <p>Tutti poi si riuniscono e stilano un bilancio (impressioni degli allievi, ecc.) di questa iniziazione al futnet.</p>		

Torneo di futnet

Questo torneo può essere organizzato al termine di una serie di lezioni dedicate al futnet. Gli allievi applicano gli elementi tecnici e tattici di questo sport.

Condizioni quadro

Durata: 90 minuti

Età: 11-15 anni

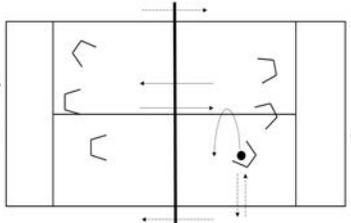
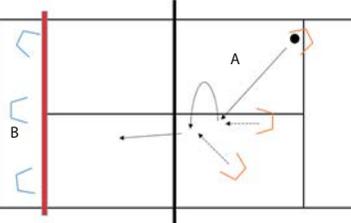
Livello scolastico: secondario I

Livello di apprendimento: avanzati

Obiettivi d'apprendimento

- Consolidare la padronanza del passaggio
- Abbordare l'aspetto tattico della difesa
- Imparare a giocare assieme
- Gestire in modo autonomo lo svolgimento di una o più partite

Osservazioni: giocare sul campo di badminton, utilizzando una rete installata a un'altezza di circa 90-100 cm tesa sulla lunghezza della palestra.

	Esercizio/Forma di gioco/Forma di competizione	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Riscaldamento	10' Scambio senza fine Tre contro tre. La squadra A gioca contro la squadra B al di sopra della rete. Dopo aver fatto un passaggio, il giocatore esce dal campo per effettuare un compito. Poi può riprendere il suo posto. Tutti i giocatori della squadra devono toccare il pallone prima di rinviarlo agli avversari. È permesso far rimbalzare il pallone per terra una volta tra ogni tocco. Quale squadra riesce a fare il maggior numero di scambi senza commettere errori? Compiti possibili: correre attorno al proprio campo : 1 x normale, 1 x marcia indietro, 1 x pas chassé, ricominciare la serie. Più facile <ul style="list-style-type: none"> • Possibilità di toccare il pallone con un'altra parte del corpo, comprese le mani. Più difficile <ul style="list-style-type: none"> • Limitare il numero di rimbalzi per squadra. 		Campo di badminton e rete di pallavolo, un pallone per campo e eventualmente dei nastri.
	10' Obblighi Partita di triplo fino a sette punti, mantenendo le stesse squadre dell'esercizio precedente. Una sola limitazione tattica: la squadra B aspetta dietro alla sua linea di servizio fino a quando l'altra squadra non ha concluso la costruzione della sua azione e ha attaccato. Regole <ul style="list-style-type: none"> • Al massimo tre rimbalzi non consecutivi prima di rinviare il pallone nel campo avversario. • Al massimo tre tocchi di palla non consecutivi per squadra. • Effettuare il servizio tra le linee di servizio e la linea di fondo. • Dopo il servizio, il pallone deve rimbalzare una volta nel campo avversario prima di poter essere giocato dall'altra squadra. • Divieto di rinviare il pallone direttamente nel campo avversario (al minimo due tocchi di palla per squadra). Più facile <ul style="list-style-type: none"> • Possibilità di toccare il pallone una volta con le mani. Più difficile <ul style="list-style-type: none"> • Diminuire il numero di rimbalzi autorizzati per squadra. 		Come l'esercizio precedente.

		Esercizio/Forma di gioco/Forma di competizione	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Parte principale	60'	<p>Torneo di triplo</p> <p>Su tre o quattro campi (di badminton). Tirare a sorte sei o otto squadre. I giocatori scelgono un nome per la loro squadra e lo iscrivono su una tabella. Tutte le squadre giocano una contro l'altra. Fissare la durata di ogni partita (5-6 minuti di gioco e 1 minuto di transizione). Dopo il turno qualificativo, le tre-quattro squadre ai primi posti formano un primo gruppo, le altre un secondo. In entrambi i gruppi, ogni squadra gioca di nuovo contro tutte le altre.</p> <p>Osservazioni: gli allievi arbitrano loro stessi, secondo le regole di gioco definite nell'esercizio precedente (senza la limitazione tattica).</p>		<p>Come l'esercizio precedente.</p>
Ritorno alla calma	10'	<p>Mettere in ordine il materiale e bilancio</p> <p>Tre o quattro allievi recuperano i nastri, altri due mettono in ordine i palloni e gli altri si occupano della rete.</p> <p>Tutti poi si riuniscono e stilano un bilancio (impressioni degli allievi, ecc.) di questa iniziazione al futnet.</p>		

Informazioni

Bibliografia

- Sugnaux, P. (2003): [Analyse des gestes techniques et des comportements tactiques en footballtennis](#) (mémoire en sciences du sport et de l'éducation physique). Università di Losanna.
- Sugnaux, P. (2006): [Footballtennis à l'école: dans quelles mesures ce nouveau sport a-t-il sa place dans l'enseignement de l'éducation physique?](#) Losanna: Haute école pédagogique.

Link

- [Association suisse de futnet](#)
- [Association européenne de futnet](#)
- [Union internationale de futnet](#)

Filmati

- [Gesti tecnici](#)

Sequenze di immagini

- [Sequenze di immagini](#)

Ringraziamenti

- a Julein, Luca, Malcom e Michaël del club di Grolley (FTGy), per la loro partecipazione alla seduta fotografica;
- a Gilles Grandjean (FTC Villars) e Jonathan Gisler (FTGy), membri del quadro nazionale per la loro partecipazione alle riprese video.

Partner



ASEF



Per questo tema del mese:



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autori

Baptiste Jaquet, allenatore e giocatore del Futnet Club di Grolley, membro dei quadri nazionali e in formazione alla HEP-BEJUNE (insegnamento di educazione fisica).

Bastien Vonlanthen, insegnante di educazione fisica, livelli secondario I e II, giocatore del Futnet Club di Grolley.

Redazione

mobilesport.ch

Fotografie

Ueli Känzig, Media didattici SUFSM

Filmati, immagini e grafici

Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen

Layout

Media didattici SUFSM