

Lezione

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


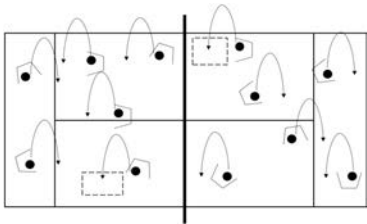
Livello scolastico: secondario I

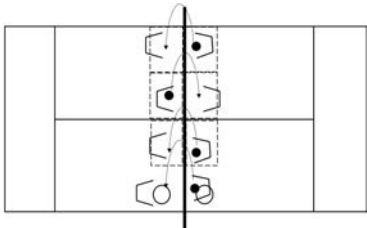
Livello di apprendimento: principianti

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	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. Più facile <ul style="list-style-type: none"> • Possibilità di far rimbalzare il pallone per terra. Più difficile <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. 		Da due a quattro paia di nastri di colori differenti, uno o due palloni.
Parte principale	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? Più facile <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. Più difficile <ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore stabilisce una zona dove il suo pallone deve rimbalzare. 		Un pallone per allievo.
	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?		Un pallone per due allievi.

		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 rispedirlo 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>		