

# FutNet para Todos

Monográfico para la difusión del FutNet como modalidad recreativa en Centros Escolares





Caféfour  
BALARUC



Estimados deportistas:

Como presidente de AVAFUT, Asociación Vasca de FutNet, quisiera presentaros un deporte apasionante, que con mucha ilusión estamos tratando de impulsar y promocionar desde nuestra asociación.

El deporte en cuestión se llama a nivel mundial FutNet y que quizás todos conozcamos más como Fútbol-Tenis.

El FutNet es un deporte que nació hace casi 100 años en la antigua Checoslovaquia como un ejercicio de complemento técnico para el entrenamiento del fútbol, desarrollándose con el paso de los años hasta convertirse hoy día en un deporte que aglutina muchos miles de deportistas en Europa y resto del mundo.

Su gran aceptación en practicantes de todo tipo de edades y sexos se debe a que reúne todo aquello que se busca en el deporte, como es la práctica de ejercicio y competitividad, combinándolo con el juego limpio y la deportividad, ya que no requiere de contacto físico que pueda resultar agresivo o dañino para el jugador

Yo quisiera a través de esta revista, que os adentraseis y conociereis las diferentes modalidades de juego del FutNet, el cual a partir del próximo año, será ofertado en todos los centros escolares como modalidad recreativa, para que niños y niñas de todas las edades puedan practicarlo en sus propios colegios.

Ahora mismo en Álava disponemos de equipos masculinos y femeninos, los cuales disputan su liga regular semanal y en breve las universidades vascas también contarán con practicantes y competiciones internas.

Para todos aquellos que podáis estar interesados, disponemos de campos de entrenamientos en Vitoria, a los cuales podéis acudir en cualquier momento y sin coste alguno. Así mismo, realizamos periódicamente jornadas de tecnificación y cursos de entrenadores y árbitros, de forma totalmente gratuita.

Toda la información de nuestras actividades podéis encontrarla en la web, [www.futnet.es](http://www.futnet.es)

Gracias por vuestra atención y espero que logremos transmitir nuestra pasión por este fantástico deporte que es el FutNet.

**Juanjo Bernal Cirre**  
**Presidente de AVAFUT**





Estimados amigos:

Como Secretaria General de la EFTA (European FutNet Association) me complace transmitir el apoyo de nuestra organización a la iniciativa de AVAFUT (Asociación Vasca de FutNet) de ofrecer en los centros escolares la posibilidad de aprender y practicar nuestro hermoso deporte.

El FutNet es un deporte para todos y, en los países en que es más popular, los niños lo viven en un ámbito de gran disfrute y sana competición.

Tanto a las chicas como a los chicos les encantan los juegos de pelota y, en este aspecto, el FutNet posee un gran atractivo, dado que les da la oportunidad de entrar en contacto con el balón mucho más a menudo que, por ejemplo, en el fútbol. Asimismo, su práctica resulta más segura que la de otros deportes porque, al no ser un deporte de contacto con el rival, no existe el juego duro y la posibilidad de una lesión es mucho menor. A los niños y las niñas les gusta competir y en el FutNet no tienen que ser más altos o más fuertes que otros para dominar. Lo que los jugadores desarrollan es destreza técnica, control del balón, creatividad, inteligencia para encontrar el hueco en el campo contrario y habilidad para saber jugar en equipo. Todos ellos valores que contribuyen en gran medida a la formación de pequeños y no tan pequeños.

Las ventajas del FutNet:

- Sigue unas reglas sencillas: pasar el balón por encima de una red baja sin usar las manos
- Requiere el mínimo equipamiento: la pista, el balón y la red.
- En las disciplinas doble y triple, combina la destreza individual con el trabajo en equipo: uno puede tener una gran habilidad para jugar el balón, pero tiene que saber colaborar con su equipo para demostrarla.
- Promueve la creatividad y planteamiento estratégico: para sorprender al rival y concluir un ataque con un punto, más que la simple fuerza importa la creatividad y la habilidad de aplicar la estrategia entrenada en la ejecución de las jugadas.

El trabajo con la categoría juvenil es la clave de cada deporte, de su éxito en el presente y en el futuro. La EFTA otorga una gran importancia a la práctica del deporte en las escuelas, actividades extraescolares, clubes y centros deportivos, y por ello aprecia y apoya el trabajo y los esfuerzos de la AVAFUT y esta estupenda iniciativa en concreto.

**Zuzana Viňanská**

**Secretaria General de la EFTA**



# FutNet

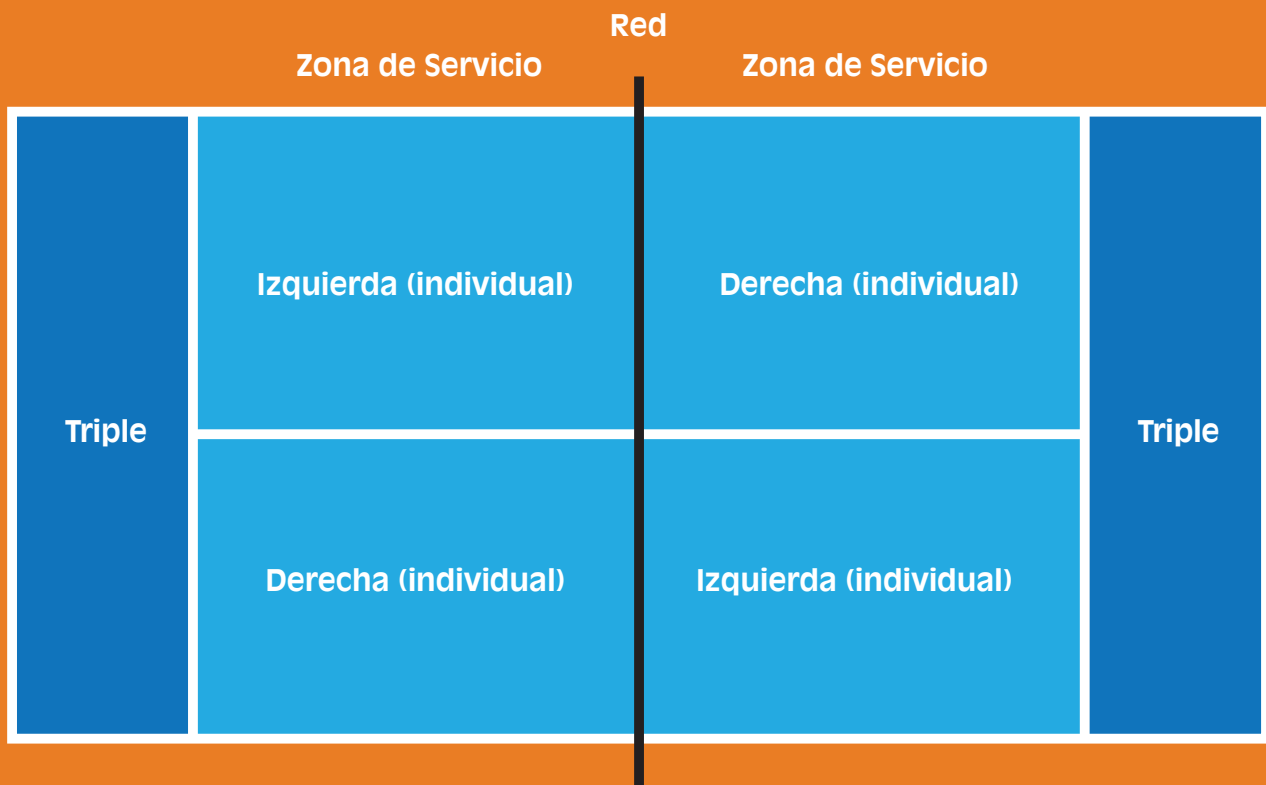
El FutNet es un juego de pelota que combina velocidad, precisión, habilidad técnica y estrategia. Dos equipos se enfrentan a ambos lados de una red de 1,10 m. de alto, para conseguir puntuar haciendo rebotar el balón en el campo contrario sin que sea devuelto; el balón puede tocarse con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y los jugadores no pueden tocar la red en ningún caso.

El FutNet puede ser jugado por todo el mundo, pero, cuando se compite a alto nivel, exige tal destreza que resulta un gran entrenamiento para la práctica del fútbol, de ahí que muchos equipos de fútbol profesionales lo incluyan en sus ejercicios habituales. Pero, lejos de quedarse ahí, el FutNet es un deporte con

identidad propia y de casi 100 años de tradición, las normas que lo regulan están definidas por la UNIF (Union Internationale de FutNet) y es una modalidad practicada de manera recreativa o en alta competición muy popular en países como Francia, República Checa, Eslovaquia, Suiza, Hungría, Rumanía, etc. De hecho, gradualmente está ganado popularidad también lejos del Viejo Continente.

Que el FutNet es un deporte para todos lo demuestran las diferentes categorías: Mujeres, Hombres, Juniors, Juveniles, Infantiles... Allá donde es más popular no es difícil encontrar incluso jugadores realmente veteranos.

El FutNet consta de tres disciplinas básicas: individuales, dobles y triples.



## La puntuación

Antes de explicar las distintas disciplinas, unas cuantas palabras sobre la puntuación que se aplica a todas ellas y a todas las categorías del FutNet. Para ganar el partido, el equipo (o, en los individuales, el jugador) tiene que ganar dos sets. El set termina con el 11º punto, sin embargo, tiene que haber una diferencia de dos puntos. Por ejemplo, con resultado 10:10 se sigue jugando hasta



que un equipo gane por una diferencia de dos puntos, pero como máximo hasta los 15 puntos, 15:14 es el resultado más alto posible. Con anterioridad a esta norma, cuando el partido no terminaba con el punto 15, la regla de la diferencia de dos puntos hacía que rivales muy igualados pasaran fácilmente de los 20 puntos. Cada jugada termina con un punto, sin importar qué equipo haya sacado. Un punto se puede conseguir, por ejemplo, con un remate fuerte o con una pelota con rotación y bien posicionada que el equipo contrario no consiga parar y devolver según las reglas, es decir: no consiguiendo pasar el balón por encima de la red, devolviéndolo por encima de la red pero fuera del campo reglamentario, tocando la red alguno de los jugadores, tocando el balón dos veces consecutivas el mismo jugador, tocando el balón algún jugador con la mano o con el brazo, etc.

## La modalidad individual

En la modalidad individual, las reglas del FutNet en las categorías de mujeres y juniors son iguales que en la categoría senior masculina, es decir, se enfrentan dos jugadores, cada uno de ellos puede tocar el balón dos veces en una jugada y éste sólo puede dar un bote. El campo tiene las mismas dimensiones que en la categoría doble: 9 x 12,80 m.

El saque es diagonal y cambia de lado según la puntuación del jugador que saca (impar – desde su lado izquierdo, par – desde su lado derecho). El saque lo realiza siempre el jugador que ha conseguido el punto en la jugada anterior. Se puede recibir el saque después del bote o directamente en el aire, sin embargo, de esta segunda manera no se puede devolver el balón directamente al campo rival, siendo necesario tocarlo de



nuevo, bien dejándolo primero botar o bien sin el bote. Al recibir el saque directamente en el aire, se ahorra el bote, que luego servirá para preparar un ataque más eficaz. Sin embargo, esta manera de recibir el saque es mucho más difícil y por eso menos habitual, especialmente en las categorías de juniors y de mujeres. Lo más frecuente en los juniors es que el jugador reciba el balón

con el pecho o con el pie justo después del bote, haciendo subir el balón hasta una altura que le permita rematar. En cuanto a las mujeres, ellas cuentan con una pequeña desventaja, al no poder recibir el saque con el pecho, y tienen que limitarse a usar el pie o a la cabeza.

El jugador tiene derecho a dos tiempos muertos de 30 segundos en cada set, lo que le sirve tanto para recibir instrucciones técnicas del entrenador como para permitirse un pequeño descanso, dado que la disciplina individual es muy exigente desde el punto de vista físico.

Una gran destreza técnica es importante, pero incluso más importante es la velocidad, la visión periférica y el saber aprovechar "el hueco" en el campo del rival.

En comparación con el doble y el triple tradicionales, el individual es una disciplina relativamente nueva –se lleva jugando sólo desde hace unos 20 o 30 años–, pero atractiva por el espíritu luchador de los jugadores, los remates y saques fuertes y una defensa admirable, con recuperaciones de balones aparentemente perdidos y traducidos finalmente en punto a favor.



### La modalidad doble

En el doble se enfrentan dos equipos de dos jugadores, con un tercer jugador en el banquillo que puede sustituir a cualquiera de los jugadores de su equipo (hasta dos sustituciones por set). Se pueden dar hasta tres toques –pero no dos consecutivos el mismo jugador– y, a diferencia de la categoría senior masculina en la que el balón puede botar sólo una vez, en las categorías de mujeres y juniors los botes permitidos son dos (sin embargo, no pueden ser consecutivos). Igual que en el triple, el saque puede ser ejecutado por cualquiera de los jugadores del equipo





que ha conseguido el punto hacia cualquier parte de la zona de recepción del saque del campo rival. En ninguna de las disciplinas está permitido tocar la red con cualquier parte del cuerpo; si se diera ese caso, significaría automáticamente un

punto para el equipo contrario. Los equipos tienen derecho a un tiempo muerto de 30 segundos en cada set.

De los jugadores de dobles se exige fuerza, velocidad, habilidad técnica y un alto grado de complementariedad. Los dos tienen que dominar todo tipo de pases y jugadas, si uno revelara algún punto débil, como por ejemplo menos seguridad en la recepción de los saques, el rival lo usaría inmediatamente para su ventaja.

En general, conseguir un punto es mucho más fácil que en los triples, por eso el juego de defensa tiene que ser muy táctico y a veces es necesario arriesgarse a salir a bloquear el remate acercándose a la red.

El doble es una disciplina espectacular y una lucha fervorosa para dilucidar quién consigue primero "romper" la defensa del rival o hacerle cometer un fallo fatídico. Supone la mejor muestra de velocidad, fuerza y destreza individual funcionando y combinándose dentro de un equipo.





## La modalidad triple

El triple es la categoría reina del FutNet: se utiliza la pista completa (9 x 18 m) y se enfrentan dos equipos de tres jugadores que pueden dar hasta tres toques en una misma jugada (siempre que el mismo jugador no dé dos consecutivos) y, de la misma manera que en el doble, se permite un bote en senior masculina y dos en senior femenina y juniors. El entrenador tiene a su disposición otros dos jugadores en el banquillo con los que puede sustituir a cualquiera de los jugadores de su equipo. Tiene derecho a dos sustituciones por set, pero, si se reemplaza a dos jugadores a la vez, cuenta como una sola sustitución. Cada jugador tiene su función en el juego y su parte del campo para cubrir. El rematador se mueve la mayoría del tiempo cerca de la red, con la excepción del saque del rival (o algún remate lejano), cuando se posiciona más atrás. En su equipo normalmente cumple también la función de bloqueador del ataque del rival, levantan-

tando la pierna por encima de la red –sin tocarla–, intentando parar el remate. Los otros dos jugadores cubren el resto del campo, uno de ellos suele ser el encargado de pasar o alzar la pelota para que el rematador la pueda enviar al otro lado de la red de la manera más eficaz y difícil de recibir o bloquear. El tercer jugador apoya y, en ocasiones, hace las veces de segundo rematador, lo que convierte el ataque del equipo en imprevisible. Cuando un equipo juega con dos rematadores, en el ataque se posicionan los dos cerca de la red, uno a la derecha, el otro a la izquierda, y el tercer jugador puede escoger a quién pasará la pelota y de qué manera: un pase corto al que está más cerca de él o uno más alto y largo al más alejado. Si se da el caso de que uno de los rematadores es zurdo y el otro diestro, el equipo cuenta con un amplio abanico de opciones en ataque, lo que supone una gran ventaja que muchas veces se traduce en punto.



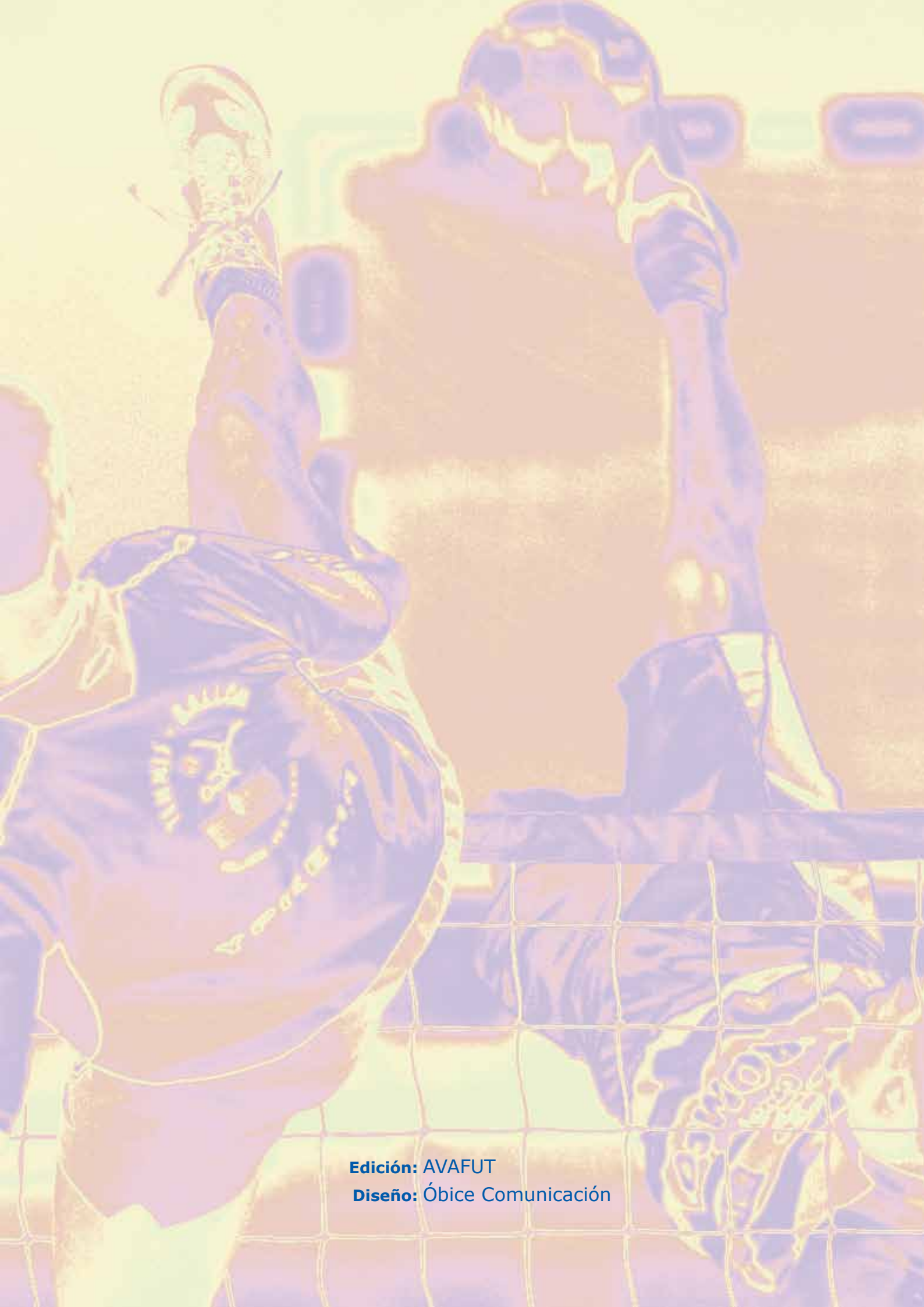
En cualquier caso, el triple es la disciplina donde es más difícil conseguir un punto, principalmente porque los jugadores cubren una gran extensión de su propio campo, lo que limita el espacio para remates como en los dobles. Una buena defensa puede muchas veces imponerse al ataque rival.

Lo importante en el triple es que cada jugador cumpla con precisión sus tareas específicas para que el equipo funcione de manera armonizada. Se requiere

fuerza, tanto física como mental, variedad e invención en el ataque, y responsabilidad y fiabilidad en la defensa.

El triple es la disciplina de mayor atracción para el espectador, que puede presenciar todo tipo de jugadas espectaculares: remates fuertes o colocados, pelotas clavadas justo detrás de la red, pases con rotación, intensas luchas por el balón sobre de la red y paradas increíbles en la defensa.





**Edición:** AVAFUT

**Diseño:** Óbice Comunicación



MMA FOUNDING CUP  
President Trophy  
The Best Nation

REKLAMNI AGENTURA

WITTE