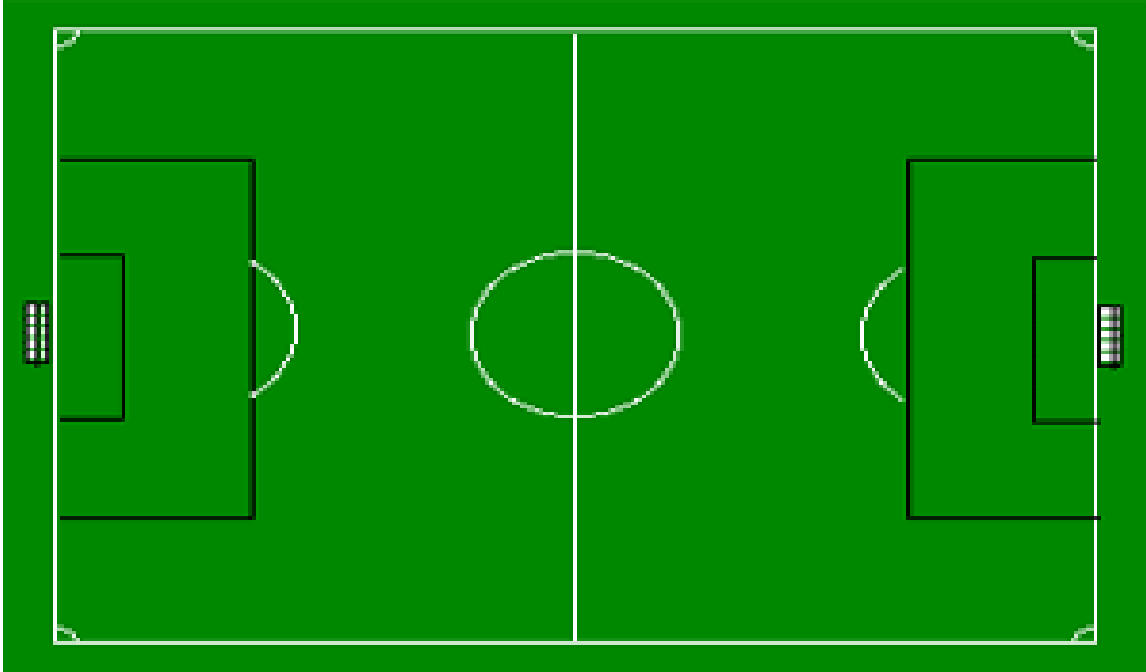


# Spiegazione Regole del Calcio

## Regolamento del calcio a 11



### DOVE - QUANDO

Il Calcio è uno sport di squadra nato in Inghilterra intorno al 1800, inizialmente giocavano 10 alunni ai quali vi si aggiungeva pure il maestro, ecco perché ancora oggi le squadre di calcio sono formate da 11 giocatori.

### IN COSA CONSISTE

Il Calcio è un gioco di squadra in cui si affrontano due formazioni composte a 11 calciatori l'una. Ogni squadra deve avere un portiere e altri 10 giocatori.

Quello che differenzia il portiere dagli altri componenti della squadra è che il portiere è l'unico a poter toccare la palla con le mani, anche se solo all'interno dell'area di rigore.

Lo scopo del calcio: nelle partite di calcio vince chi segna più gol nella porta avversaria. Se entrambe le formazioni segnano lo stesso numero di reti, allora la partita finisce in pareggio.

La partita è composta da due tempi di 45 minuti più tempi di recupero ed in alcuni casi supplementari e calci di rigore. (in competizioni).

### COMPONENTI DI UNA PARTITA

In campo scendono sempre 22 giocatori in totale, un arbitro, almeno due guardalinee, poi ci sono i suddetti componenti secondari ovvero i sostituti che stanno in panchina che subentreranno nel corso della partita in caso di affaticamento o infortunio del giocatore della propria squadra o in caso di cambio di strategia.

Durante la partita sono possibili al massimo tre cambi per squadra (ogni calciatore può scambiare il proprio ruolo col portiere e questo non viene contato come un cambio).

Prima di ogni sostituzione bisogna avvertire l'arbitro e le sostituzioni possono essere effettuate solo a gioco fermo.

Il numero minimo di giocatori di calcio con cui si può giocare è 7.

Se una squadra, per espulsioni o sostituzioni si ritrova in un numero minore di 7, la partita viene sospesa.

## **TERRENO DI GIOCO**

Il terreno di gioco deve essere di forma rettangolare di determinate dimensioni:

- lunghezza minima 90 metri
- lunghezza massima 120 metri
- larghezza minima 64 metri
- larghezza massima 75 metri

Il terreno di gioco, composto da due linee laterali e due linee di porta, deve essere segnato mediante gesso e sui quattro angoli devono essere presenti delle bandierine di altezza maggiore di 1 metro e mezzo.

L'area di rigore viene tracciata contando 16,50 metri dai due pali e all'interno dell'area di rigore vengono poi segnati l'area di porta (o area piccola) alla distanza di 5,5 metri da ciascun palo, e il dischetto del rigore a 11 metri dalla porta.

Le porte sono formate da due pali che distano 7,32 metri tra di loro e che sono uniti dalla traversa, che deve essere alta almeno 2,44 metri. Lo spessore minimo dei pali è 12 centimetri.

## **I RUOLI**

Essenzialmente ogni squadra è divisa in difesa - centrocampio e attacco ( ed ovviamente il portiere).

Il portiere è l'unico che può prendere la palla con le mani.

I difensori centrali sono più portati a fermare gli attacchi avversari e sono più forti sulle palle alte.

I difensori esterni che stanno sulle fasce sono più portati a fare scatti dalla difesa al centrocampo per agevolare l'azione offensiva della propria squadra.

I centrocampisti invece sono il punto di unione che c'è tra difesa e attacco e sono loro che organizzano al meglio il gioco, possono essere mediani se giocano al centro, incontristi che pressano per rubare la palla all'avversario, corridori di fascia se sono intenzionati a crossare per effettuare l'assist ovvero il passaggio per fare il gol.

Poi vi è il trequartista o seconda punta: esso solitamente prova il tiro dalla distanza o effettua passaggi filtranti.

Infine vi sono gli attaccanti, il cui obiettivo in particolare per loro è quello di fare gol, di testa, di tacco, di sedere tranne che con le mani. Gli attaccanti a volte giocano spalle alla porta per favorire l'inserimento dei propri compagni all'attacco.

## **QUANDO SI COMMITTE UN FALLO**

Fallo è l'azione che viene fischiata dall'arbitro dovuto ad una scorrettezza.

Può comportare l'utilizzo del cartellino giallo, un avviso che se avviene la seconda volta può scattare il cartellino rosso, esso può essere uscito anche subito se la gravità è troppa.

Vengono utilizzati in caso di contrasti violenti ed evidentemente intenzionali, per continue offese, per litigi e da pochi anni l'ammonizione viene fatta anche a chi si toglie la maglietta.

Anche quando si tocca la palla con le mani, a volte se è netto il fallo di mano si viene espulsi immediatamente.

## **Il fuorigioco**

Un giocatore è in fuorigioco quando al momento del passaggio del compagno il primo si trova davanti la linea immaginaria dell'ultimo uomo in difesa. A questo punto l'arbitro o il guardalinee quando se ne accorge ferma il gioco facendo battere una punizione alla squadra che non attaccava.

## **Rimessa in gioco**

Si batte sempre con le mani, dalle parti laterali del campo nel punto in cui è uscita la palla.

## **Rimessa dal fondo**

Viene solitamente battuta dal portiere dalla propria area di rigore, è dovuto al fatto che un giocatore avversario ha tirato in precedenza la palla fuori alla linea esterna della porta.

## **Calcio d'angolo o Corner**

Quando il giocatore della propria squadra getta la palla fuori dalla linea della propria porta si regala

un calcio d'angolo o corner all'avversario. Si batte sempre con i piedi.

### **Sostituzione**

E il cambio di un giocatore titolare e quello che era in panchina, solitamente si effettua quando il giocatore risulta troppo affaticato e rallentava il gioco.

### **Goal**

Quando la palla supera in maniera netta la linea della porta.

### **Traversa e palo**

La palla che sbatte sulla traversa e il palo è ancora giocabile se ritorna in campo. Viceversa se entra dentro la porta è gol e se esce è rimessa dal fondo o calcio d'angolo a seconda da chi la tocca per ultimo.

### **Deviazione**

Quando si tira in modo forte e la palla scheggia un giocatore che ne cambia la traiettoria anche leggermente questa viene chiamata deviazione.

### **Autogol**

Quando lo stesso giocatore della propria squadra tocca per ultimo il pallone dopo essersi infilato in rete. Un caso da evitare!!!!

### **Dribbling o finta**

La finta è molto utile quando si cerca di levarsi di torno un giocatore, ma anche quando non si hanno più le forze per superarlo in velocità.

### **Scatto**

Il maggior numero di volte si effettua quando avviene un contropiede ovvero quando si è momentaneamente in superiorità numerica nella metà campo avversaria.

### **Area di rigore**

Ogni squadra ha la propria area di rigore all'interno della quale solo il proprio portiere può prendere la palla con le mani ed effettuare la parata.

### **Punizione**

Palla ferma a terra e tiro, si può battere in prima o in seconda a seconda se si tira direttamente in porta o se prima avviene il tocco del pallone da parte di un compagno.

### **Calcio di rigore**

Palla ferma a terra, a 11 metri dalla porta, sfida uno contro uno tra il giocatore e il portiere. E' dovuto ad un fallo avvenuto in precedenza in area.

### **Triplice fischio**

Significa la fine della partita.