

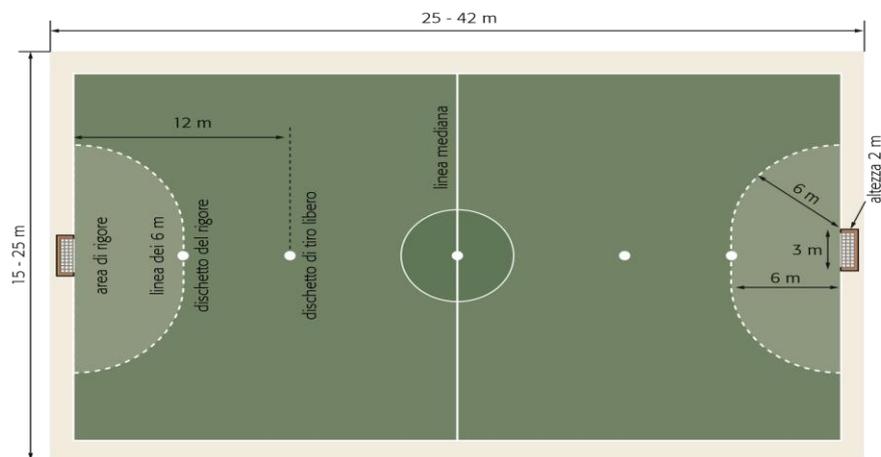
## LE REGOLE DI GIOCO

### IL CAMPO DI GIOCO

Il **campo di gioco** è costituito da un rettangolo di 42 m per 25 ma può anche essere giocato in campi da 25 m per 15. La **porta** ha una larghezza di 3 metri e un'altezza di 2. L'area ha una forma quasi semicircolare e ogni suo punto dista 6 metri dalla porta. Centralmente rispetto a quest'ultima è posto il dischetto del tiro di rigore. A 10 metri dalla porta è invece segnato il dischetto del tiro libero.

Il tiro libero si effettua come il rigore (tiro diretto in porta senza barriere) dopo che una squadra ha commesso 5 falli sull'avversario in ciascun tempo di gioco.

La palla è di cuoio, ha una circonferenza che va da 50 a 65 cm e un peso compreso tra i 400 e i 440 g.



### LE SQUADRE

Le squadre sono composte da 12 giocatori, di cui 5 in campo che possono essere sostituiti in qualsiasi momento sino a un massimo di 7 sostituzioni.

### LA DURATA DEL GIOCO

Le partite si disputano in due tempi di 20 minuti effettivi con un intervallo di 15 minuti. Ogni squadra ha a disposizione un minuto di time out per ogni tempo.

### L'ARBITRAGGIO

L'arbitraggio ha le stesse caratteristiche di quello del calcio, ma gli interventi del giudice di gara devono essere più frequenti in quanto il calcetto non consente i contatti fisici del gioco a 11. In particolare è vietata l'entrata in scivolata.

Rispetto al calcio, nel gioco a 5:

- non esiste il fuorigioco;
- le rimesse laterali sono effettuate con i piedi;
- dopo ogni interruzione il gioco deve essere ripreso entro 4 secondi;
- il portiere deve inviare la palla fuori dall'area di porta con le mani;
- un giocatore espulso può essere sostituito dopo

due minuti di inferiorità numerica.

Le infrazioni commesse entro l'area sono punite con un calcio di rigore.

È inoltre prevista la presenza di un secondo arbitro, che coadiuva il primo, e di un cronometrista.

### RIPASSO VELOCE

- Quali sono le misure di un campo di calcetto?
- Da quanti giocatori è composta una squadra?
- Come avvengono le sostituzioni?
- Qual è la durata di un incontro?
- Quali sono le differenze rispetto al gioco del calcio nel regolamento?

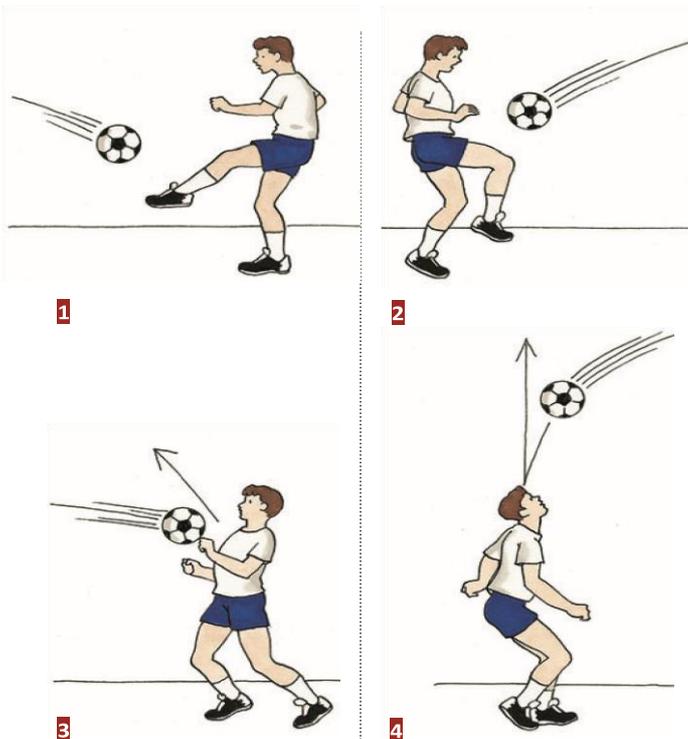


C. CAUO/OZIMPA, 1999

# I FONDAMENTALI DI GIOCO

## LO STOP

È l'azione con cui si cerca di fermare la palla. Può essere effettuato con l'interno, l'esterno, il dorso del piede **1**, con la coscia **2**, con il petto **3** o con la testa **4**, in base all'altezza della palla e alla sua traiettoria. In tutti i casi è necessario che il giocatore individui in anticipo la direzione della palla e si piazzhi in modo da intercettarla. Per controllarla e frenarne la velocità, non deve irrigidire la parte del corpo (il piede, la gamba o il busto) con cui intende fermare il pallone.



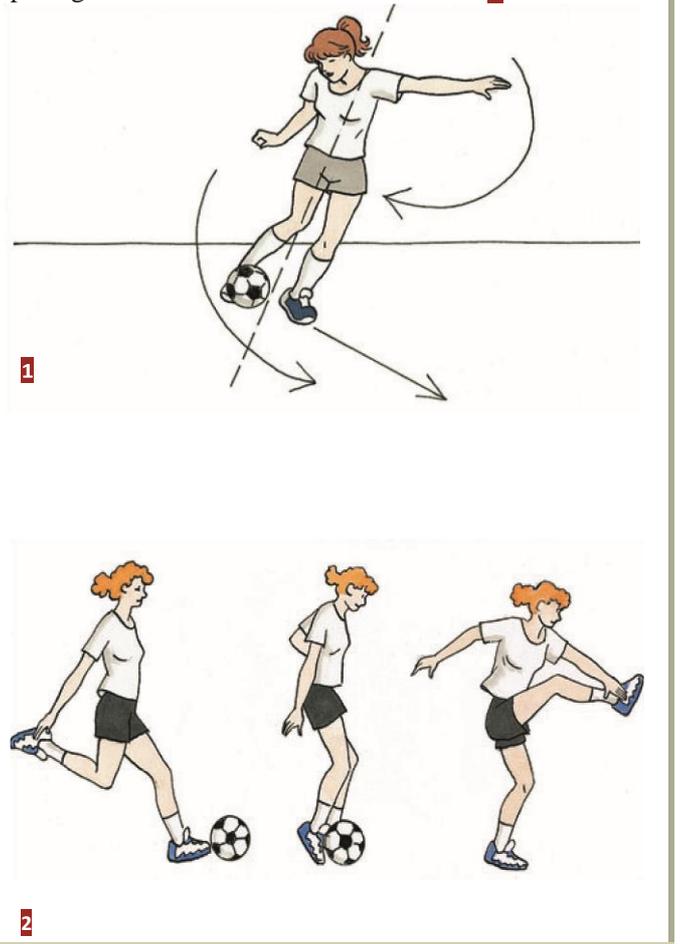
## IL PASSAGGIO E IL TIRO

La palla può essere colpita con l'interno, con l'esterno o con il collo del piede.

Quando si vuole mantenere la palla rasoterra bisogna colpirla nella zona mediana; quando la si intende alzare si deve colpirla al di sotto di quest'ultima.

In tutti i casi affinché il tiro o il passaggio siano efficaci e precisi è necessario che il giocatore sia in perfetto equilibrio con il piede d'appoggio alla stessa altezza della palla con le gambe non eccessivamente divaricate **1**.

Dopo aver colpito la palla il piede che ha calciato o deve proseguire la sua azione in modo naturale **2**.



### IL CONTROLLO DELLA PALLA

Il controllo della palla è la capacità di correre e spostarsi mantenendo sempre vicino a sé la palla, superando anche avversari senza perdere il pallone. La palla può essere controllata con l'interno, l'esterno e il collo del piede.

Un buon giocatore riesce a fare ciò senza guardare il pallone avanzando, anche di corsa, colpendo con piccoli tocchi la cui intensità varierà a seconda della velocità e della distanza degli avversari.

È importante mantenere sempre una posizione lievemente inclinata avanti del busto cercando il miglior equilibrio possibile.



