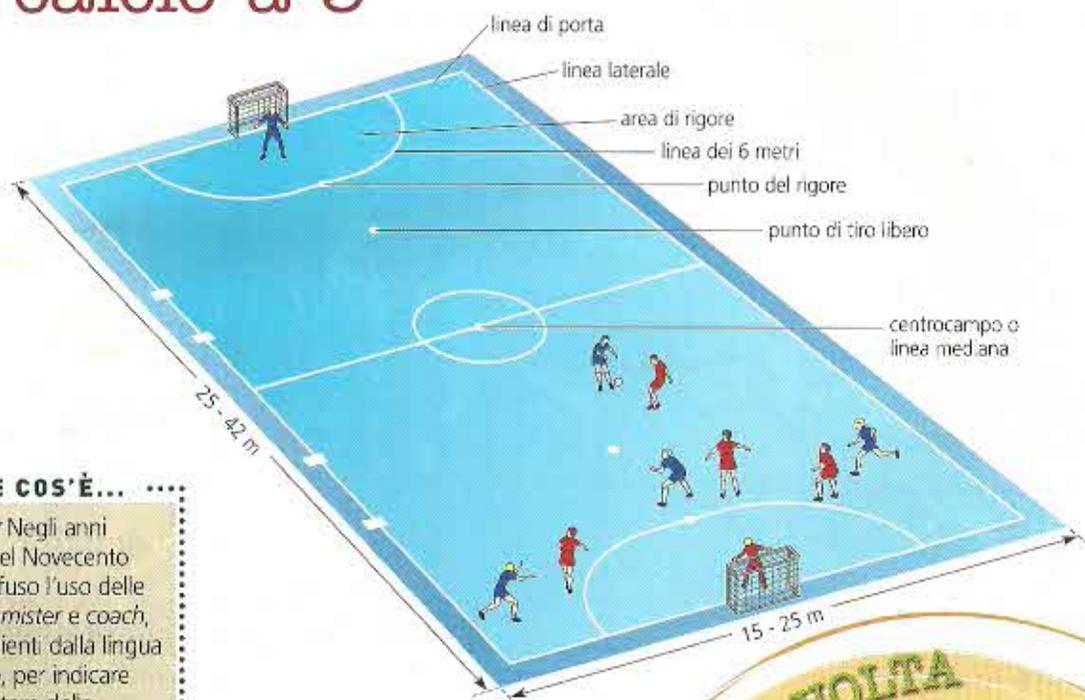


Il calcio a 5



CHE COS'È...

Mister Negli anni venti del Novecento si è diffuso l'uso delle parole *mister* e *coach*, provenienti dalla lingua inglese, per indicare l'allenatore della squadra di calcio.

Pallone a rimbalzo controllato Il primo rimbalzo del pallone, lasciato cadere da un'altezza di 2 m, non deve superare i 65 cm e non può essere inferiore a 50 cm.



L'AREA DI GIOCO

Il rettangolo di gioco deve avere una lunghezza compresa fra **25 e 42 m** e una larghezza compresa fra **15 e 25 m** ed è diviso in due parti dalla **linea mediana**.

L'**area di rigore** è delimitata da una linea posta a **6 m dalla porta**; sulla stessa linea è segnato il **punto del calcio di rigore**. Alla distanza di 10 m dal centro di ciascuna linea di porta è posto un **punto di tiro libero**.

La larghezza delle porte è di 3 m, l'altezza è di 2 m.

Il pallone deve avere una circonferenza di 62-64 cm e un peso compreso fra 400 e 440 g (misura n. 4).

C'ERA UNA VOLTA

L'odierno calcio a 5 ha origine dal futsal, termine derivato dalla contrazione delle parole spagnole *futbol* ("calcio") e *salón* ("salone"), sport di squadra di origine uruguayana. Il futsal è nato negli anni trenta del Novecento, quando un professore di Montevideo, Juan Carlos Ceriani Gravier, spinto dall'esigenza di far giocare a pallone i propri studenti in una piccola palestra o sui campi di basket e hockey su pista, ne ideò la formula. La prima traduzione italiana di questo sport fu "calcetto". Successivamente, con l'avvento della FIFA e la creazione del football five, in Italia prese piede la denominazione di calcio a 5.

L'essenziale

- Due squadre si affrontano in un campo rettangolare delimitato da linee bianche; agli estremi del campo si trovano le porte difese da un portiere.
- La squadra deve far entrare il pallone nella porta degli avversari e impedire a questi di fare altrettanto.
- La palla, durante il gioco, **può essere colpita con ogni parte del corpo** con eccezione delle mani e delle braccia. Solo il portiere può usare anche gli arti superiori per parare la palla.

Le regole di gioco

LA FORMAZIONE DELLA SQUADRA E LE SOSTITUZIONI Le squadre sono formate da un massimo di **12 giocatori**, **5 in campo** e **7 riserve**. Il numero di sostituzioni ammesse durante una gara è **illimitato**. La sostituzione può avvenire in qualsiasi momento, anche con il pallone in gioco, a condizione che si effettui nella **zona delle sostituzioni**. Il portiere può scambiare il proprio ruolo con quello di qualsiasi altro calciatore, ma a gioco fermo.

LA DURATA DELLA GARA È di **due periodi di 20 minuti** effettivi di gioco ciascuno. L'incontro è diretto da un **arbitro** e da un **secondo arbitro**, che si posizionano ai lati opposti del campo. Le due squadre possono chiedere un minuto di *time out* per ogni periodo.

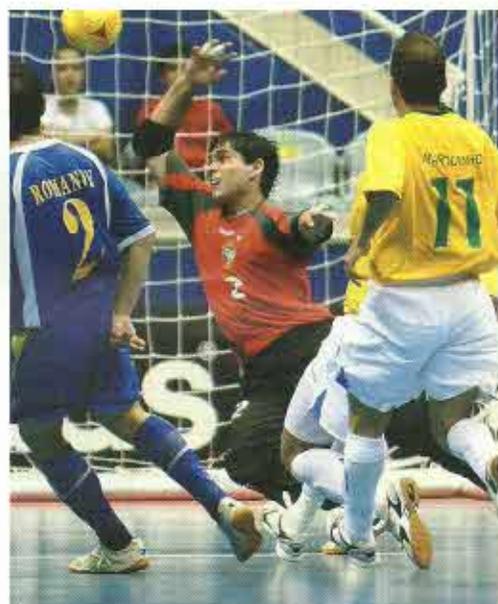
IL GOAL Vince la squadra che segna il maggior numero di reti. In caso di parità, se il regolamento della competizione non prevede il pareggio, il tempo di gioco viene prolungato con **due tempi supplementari di 5 minuti l'uno**. Se neanche nell'**overtime** una squadra prevale, si procede ai **calci di rigore** (cinque per squadra).

I FALLI E I CALCI DI PUNIZIONE Il giocatore che commette un'azione fallosa nei confronti di un avversario, per esempio sgambettare, colpire, trattenere o spingere, viene punito accordando un **calcio di punizione diretto** alla squadra avversaria; se il fallo è commesso nell'area di rigore, è punito con un **calcio di rigore**.

Il calcio a 5 non consente contatti e contrasti violenti. Anche un **contrasto scivolato** è punito con un **calcio di punizione diretto**. Se un calciatore gioca in modo pericoloso o commette "ostruzione", impedendo all'avversario di avanzare, viene assegnato alla squadra avversaria un **calcio di punizione indiretto** (la palla prima di entrare in rete dev'essere toccata da un altro giocatore).

Un calciatore è ammonito dall'arbitro (**cartellino giallo**) se si rende colpevole di un comportamento antisportivo o trasgredisce ripetutamente le regole del gioco; è invece espulso dal terreno di gioco (**cartellino rosso**) se commette un fallo di estrema gravità (gioco violento), o impedisce con un fallo una chiara occasione da rete o se riceve una seconda ammonizione nel corso della stessa gara. Quando un giocatore viene **espulso** non può più rientrare in campo né sedersi in panchina; dopo **2 minuti** dall'espulsione può entrare in campo un altro giocatore per sostituirlo.

LA RIMESSA LATERALE La **rimessa dalla linea laterale** deve essere effettuata **con i piedi**. Una rete non può essere segnata direttamente su rimessa dalla linea laterale. Non esiste il fuorigioco.



1. Il momento del goal è il più emozionante della partita.

GLOSSARIO

Contrasto scivolato

Intervento in scivolata commesso mentre un avversario è in possesso della palla. La sanzione non si applica al portiere che si trova nella propria area di rigore. È consentita la scivolata che si effettua per impedire che la palla esca dal campo, per respingere o deviare un tiro in porta.



OCCHIO ALLE REGOLE!

- Tutte le infrazioni che comportano una punizione diretta sono considerate **falli cumulativi**, cioè l'arbitro conta il numero di questo tipo di infrazioni.
- Quando una squadra commette il **sesto fallo** (e per ogni successivo fallo cumulativo), nello stesso periodo di gioco, gli avversari hanno diritto a un **calcio di punizione diretto dal punto di tiro libero** (10 m) o **dal punto in cui è stato commesso il sesto fallo** (se più conveniente per la squadra che attacca).
- Durante questa punizione i calciatori della squadra avversaria **non potranno formare una barriera** e il portiere dovrà rimanere nella propria area di rigore **ad almeno 5 m dal pallone**.
- Il giocatore incaricato della punizione deve **calciare con l'intenzione di segnare una rete** e non può passare il pallone a un compagno.

I fondamentali individuali

Lo stop

Lo stop è un movimento tecnico fondamentale usato per **controllare la palla rapidamente e in poco spazio**. La ricezione della palla, a seconda della sua traiettoria e velocità, si può effettuare con il piede (interno, collo, esterno, pianta), la coscia, il petto o la testa.

2. Stop con la pianta e il collo del piede, con il petto, con l'addome, con la coscia.



COME SI ESEGUE LO STOP DI PIEDE Per controllare la palla bisogna **rallentarne progressivamente la velocità**; il movimento richiede sensibilità nei confronti della palla, equilibrio del corpo e caviglia morbida per evitare un impatto rigido che farebbe rimbalzare la palla lontano da sé.

I modi più utilizzati per controllare la palla sono **con l'interno del piede e con la suola**; nella prima tecnica si posiziona il piede leggermente sollevato da terra, perpendicolare alla traiettoria della palla; nella seconda si usa la suola della scarpa per fermare i passaggi rasoterra dei compagni, per spostare la palla in tutte le direzioni e per dribblare l'avversario; in entrambe le tecniche è importante **l'uso della gamba di appoggio**, che deve garantire equilibrio.



"Giusto nell'angolino della rete!"

3. Conduzione con l'interno e conduzione con la suola.



La conduzione

Per condurre la palla in movimento e per evitare i giocatori avversari è **necessario alternare finte e cambi di direzione e velocità**, coordinando il proprio movimento con la spinta data alla palla. Per sviluppare la sensibilità con il pallone si utilizzano esercitazioni di palleggio, stop e conduzione.



4. Saper condurre la palla è necessario per poter dribblare l'avversario.



5. È necessario imparare a condurre la palla con tocchi rapidi e con tutte le parti del piede.

Il passaggio

Quando si è in possesso di palla, o ancora prima di riceverla, se possibile, si deve decidere se tirare in porta, avanzare o passarla a un compagno. Il passaggio è **il mezzo più veloce ed efficace per spostare la palla** nel campo. In questo modo si può far continuare l'azione a un compagno meglio posizionato o con una migliore visuale del gioco, si costringe la difesa a muoversi e si impedisce ai difensori di avvicinarsi troppo al giocatore con la palla.

COME SI ESEGUE IL PASSAGGIO Il modo di eseguire il passaggio dipende dalla situazione. Si può calciare con il piede (interno, esterno, collo o addirittura tacco), eseguire un colpo di testa, calciare al volo o dopo uno stop, rasoterra o alzando il pallone.

IL PASSAGGIO A CUCCHIAIO Si colpisce la palla nella sua parte inferiore e si accompagna sul collo del piede, spingendola verso l'alto. Questo tocco serve ad **alzare la palla in spazi ristretti** per farle scavalcare uno o più avversari; è usato anche per **compiere un passaggio improvviso** senza dover "caricare" la gamba per calciare.

Il tiro in porta

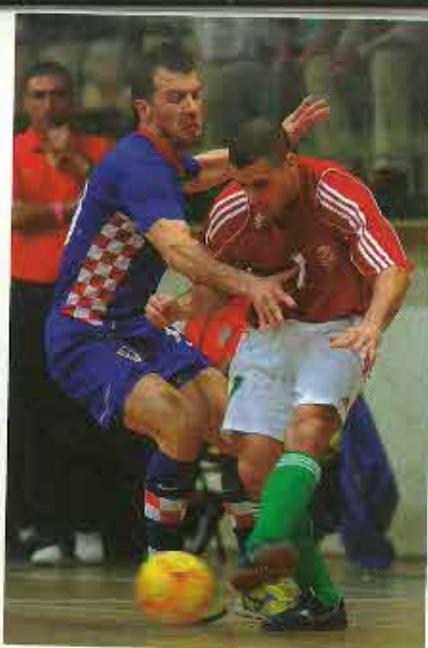
L'azione offensiva è organizzata per consentire a un attaccante di tirare il più vicino possibile alla porta e senza il contrasto dei difensori. Con ricezioni, passaggi e dribbling la palla si sposta nel campo di gioco fino a che si verifica una possibilità di tiro (vedi *In primo piano*).

I ruoli

Nel calcio a 5 i ruoli sono spesso **intercambiabili**, anche se bisogna sempre garantire una copertura del contropiede e consentire a ogni giocatore di trovarsi nella posizione più adeguata alle sue caratteristiche. La necessità di spostarsi continuamente per smarcarsi e ricevere la palla e rendere la propria azione offensiva imprevedibile richiede che i giocatori siano in grado di giocare in qualunque punto del campo. Tutti i giocatori inoltre partecipano sia all'azione difensiva che a quella offensiva.

PLAYMAKER, LATERALI, PIVOT Si distinguono comunque un **playmaker** (il più arretrato), due **laterali** e un **pivot**; quest'ultimo è un giocatore in grado di muoversi spalle alla porta, proteggere la palla dagli avversari, offrirsi come sponda per i compagni o girarsi rapidamente per cercare il tiro in porta. I quattro attaccanti si dispongono di solito a **rombo** o a **quadrato**.

PORTIERE Il ruolo del **portiere** nel calcio a 5 è molto importante perché la ridotta grandezza del campo consente alla squadra attaccante di arrivare velocemente in zona tiro; normalmente si realizzano più reti che nel calcio a 11. La tecnica del portiere non prevede "tuffi" veri e propri, invece sono numerose le **parate di piede**, su palloni rasoterra e angolati. Determinante è la capacità di **piazzamento** in base alla situazione che si sta creando e alle



6. Il passaggio di interno piede ("di piatto") è il più usato, soprattutto per passaggi brevi che devono essere molto precisi.

CHE COS'È...

Tackle Azione di contrasto con la quale si sottrae la palla a un avversario.

Tiro a effetto Il tiro a effetto imprime al pallone una rotazione che gli fa percorrere una traiettoria curvilinea. È usato spesso nei calci di punizione per aggirare la barriera.



7. Il portiere, avanzando verso la palla, riduce "lo specchio della porta" all'avversario, limitandone la possibilità di goal.