

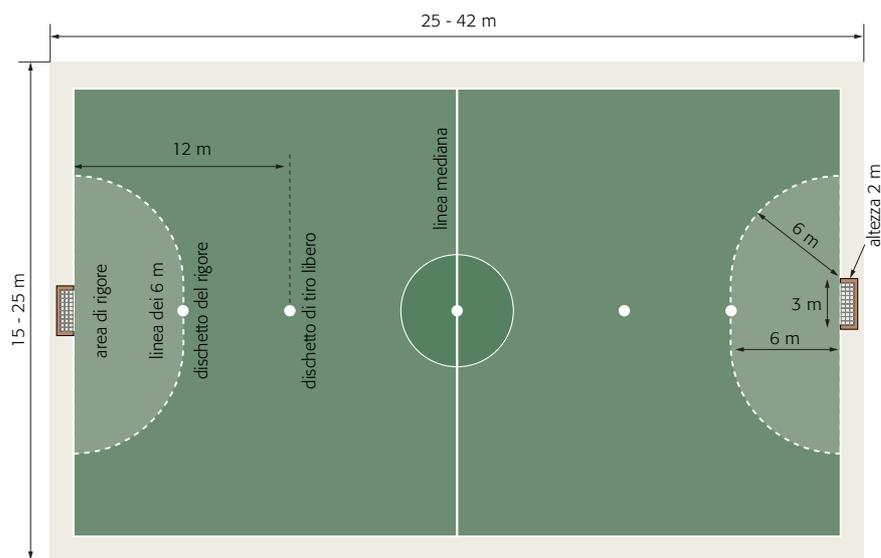
LE REGOLE DI GIOCO

IL CAMPO DI GIOCO

Il **campo di gioco** è costituito da un rettangolo di 42 m per 25 m 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?

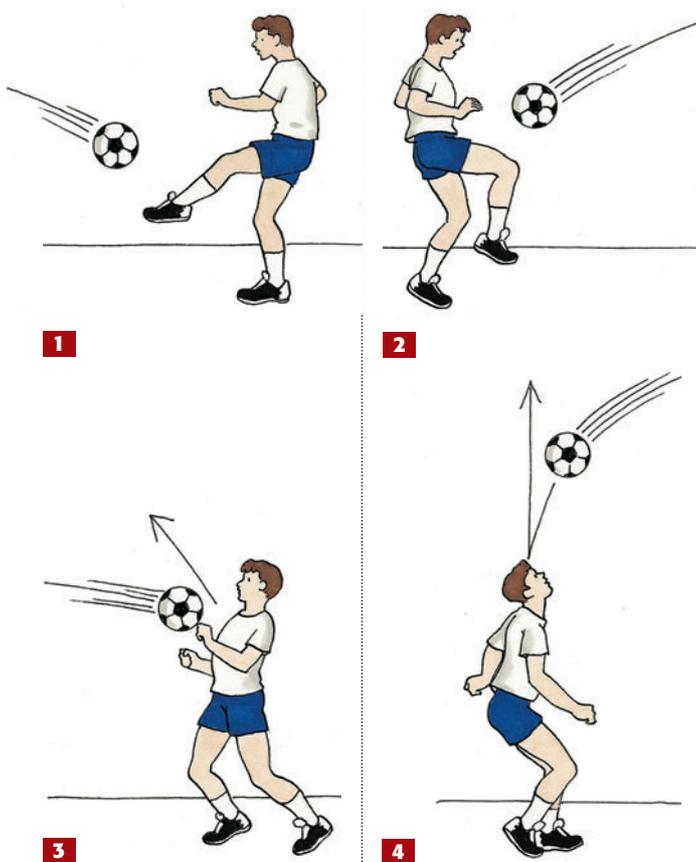


C. CAUO/OLIMPIA, 1999

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.



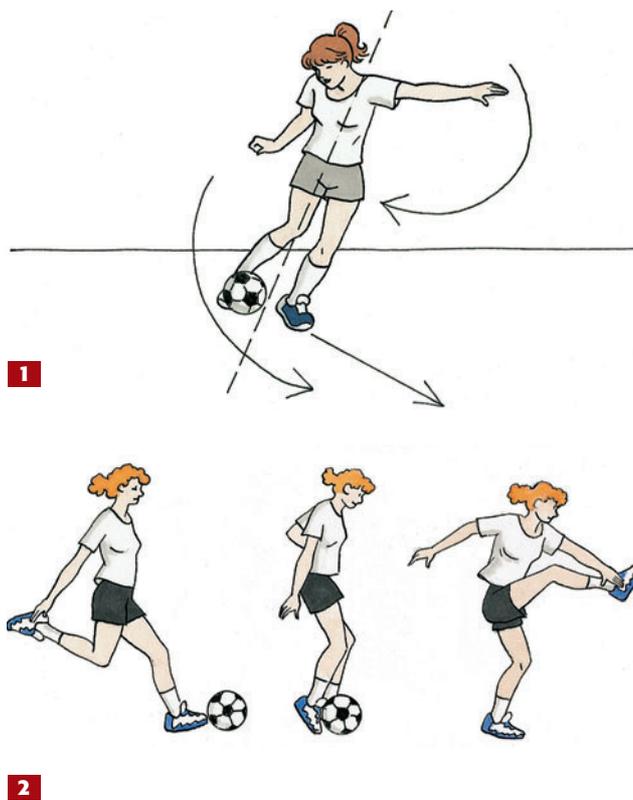
IL PASSAGGIO E IL TIRO

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 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.



GLI SCHEMI DI GIOCO

L'ATTACCO

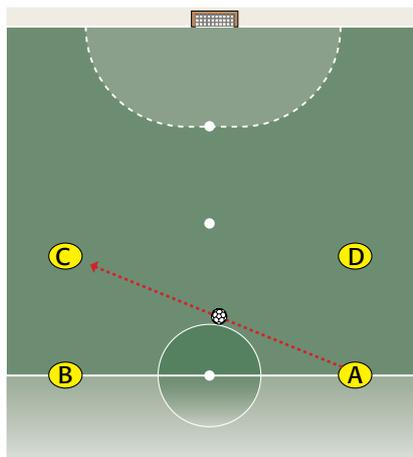
Gli schemi del calcetto sono molto diversi da quelli del calcio a 11; il numero ridotto di giocatori, gli spazi limitati, l'inesistenza del fuorigioco richiedono un comportamento tattico originale che può essere paragonato più facilmente alla pallacanestro che al calcio.

Fondamentale è una veloce circolazione della palla, con continui cambi di posizione dei giocatori, nel tentativo di far sbilanciare la difesa avversaria, consentendo a uno degli attaccanti di ricevere palla in posizione favorevole per il tiro.

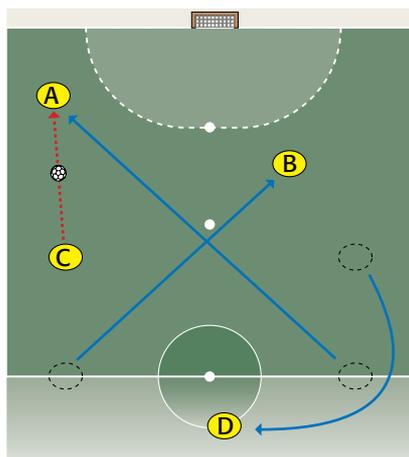
Ovviamente moltissime sono le possibilità, gli incroci, le sovrapposizioni; vi proponiamo alcuni schemi da realizzarsi in situazioni di gioco con difesa schierata, su calcio di punizione, su calcio d'angolo.

CALCIO DI PUNIZIONE

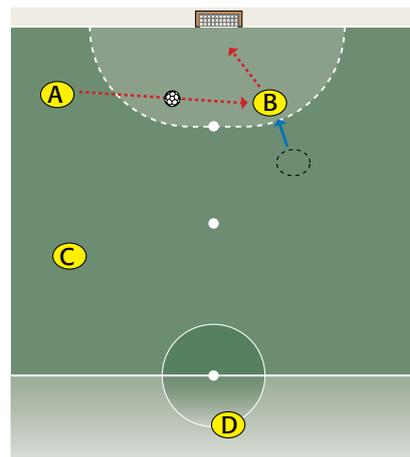
1 L'attaccante *A* ha guadagnato un calcio di punizione. I suoi compagni *B*, *C* e *D* si dispongono come in figura. *A* passa a *C*.



2 Appena battuta la punizione, *A* corre velocemente verso l'angolo destro, incrociando *B* che si dirige verso l'area. *A* riceve il passaggio di ritorno di *C*. Intanto *D* si sposta al centro per non lasciare scoperta la difesa.

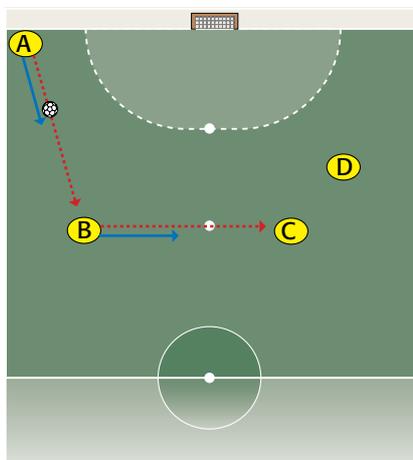


3 *A* «di prima», cioè senza fermare la palla, cerca il passaggio a *B*, che si è portato in area e può concludere l'azione con il tiro in porta.

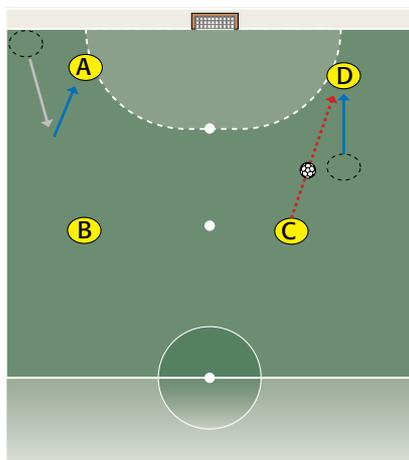


CALCIO D'ANGOLO

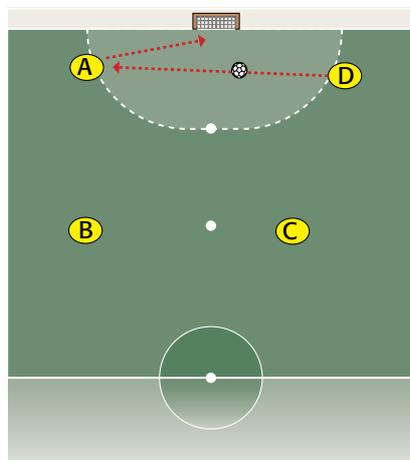
4 Dall'angolo l'attaccante *A* passa al compagno *B* e segue la palla; *B* di prima passa a *C*, seguendo la palla.



5 *D* si sposta sul lato destro dell'area e riceve il passaggio di prima da *C*. Contemporaneamente *A* avanza verso l'area lungo la fascia sinistra.



6 *D* al volo crossa verso sinistra, cercando di servire *A* per un tiro in porta. *B* e *C* in zona centrale coprono la difesa.



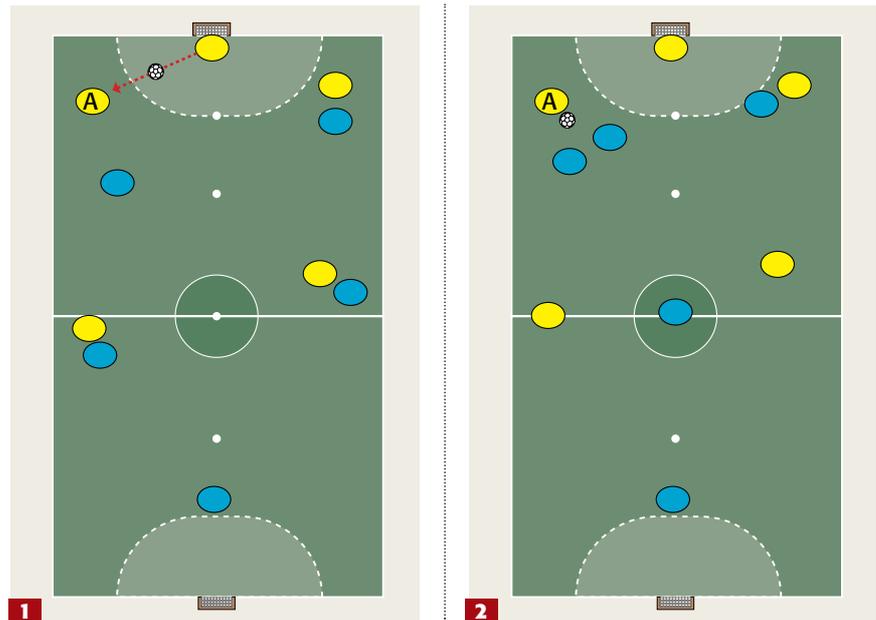
LA DIFESA

Anche nel calcetto è possibile difendere a uomo o a zona; nel primo caso ciascun difensore si incaricherà di seguire l'avversario da marcare in tutte le zone del campo indipendentemente dalla posizione che assumerà.

Nel caso di **difesa a zona** i giocatori dovranno sistemarsi in campo occupando una parte definita e gli spostamenti avverranno in base alla posizione della palla e al numero di giocatori avversari disposti a destra, a sinistra o centralmente.

Come in tutti gli sport in cui esiste il confronto diretto con l'avversario, la scelta di un tipo di difesa rispetto a un'altra dipende dalle caratteristiche dei propri giocatori e degli avversari: maggiore o minore velocità, abilità nel dribbling, con conseguente rischio nella marcatura a uomo che il difensore sia superato, pericolosità e precisione nel tiro.

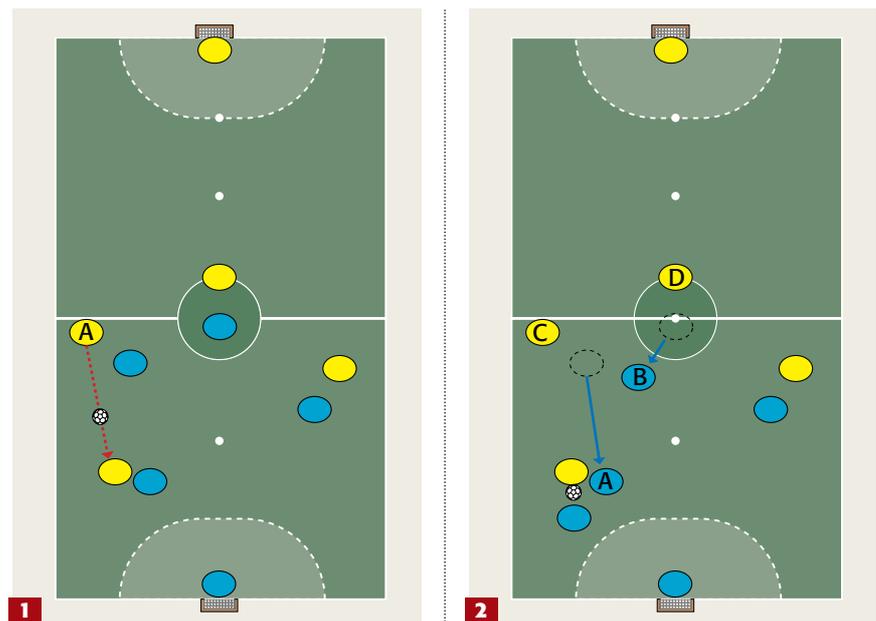
Una citazione particolare merita il **pressing** che viene effettuato già sulla rimessa del portiere, non potendo quest'ultimo rinviare la palla oltre la metà campo. Nelle figure possiamo vedere due momenti di un'azione di pressing: **1** osserviamo che un solo giocatore (A) è lasciato libero di ricevere il passaggio del portiere ma, non appena questo entra in possesso di palla **2**, viene pressato e raddoppiato con opportuni spostamenti di tutti i difensori, compreso il portiere, per indurlo in errore e trasformare in offensiva un'azione difensiva.



La **difesa a uomo** prevede disposizioni in campo dei giocatori in base alla posizione della palla **1**.

Sono possibili raddoppi di marcatura; per esempio nella figura **2** il difensore A va a raddoppiare la marcatura all'attaccante che ha ricevuto la palla. Il difensore B si sposta in modo da difendere su C e anche su D.

I raddoppi di marcatura e gli aiuti aumentano enormemente le difficoltà di organizzazione dell'attacco.



SCHEDA DI VERIFICA

1 Quali affermazioni relative alla storia del calcetto sono esatte?

a. Il calcetto è sport:

- A che trova le sue origini nel calcio storico fiorentino.
- B che si è sviluppato in Inghilterra insieme al calcio a 11.
- C molto recente.

b. Il calcetto è stato riconosciuto dall'UEFA:

- A al termine della Prima guerra mondiale.
- B al termine della Seconda guerra mondiale.
- C nel 1982.

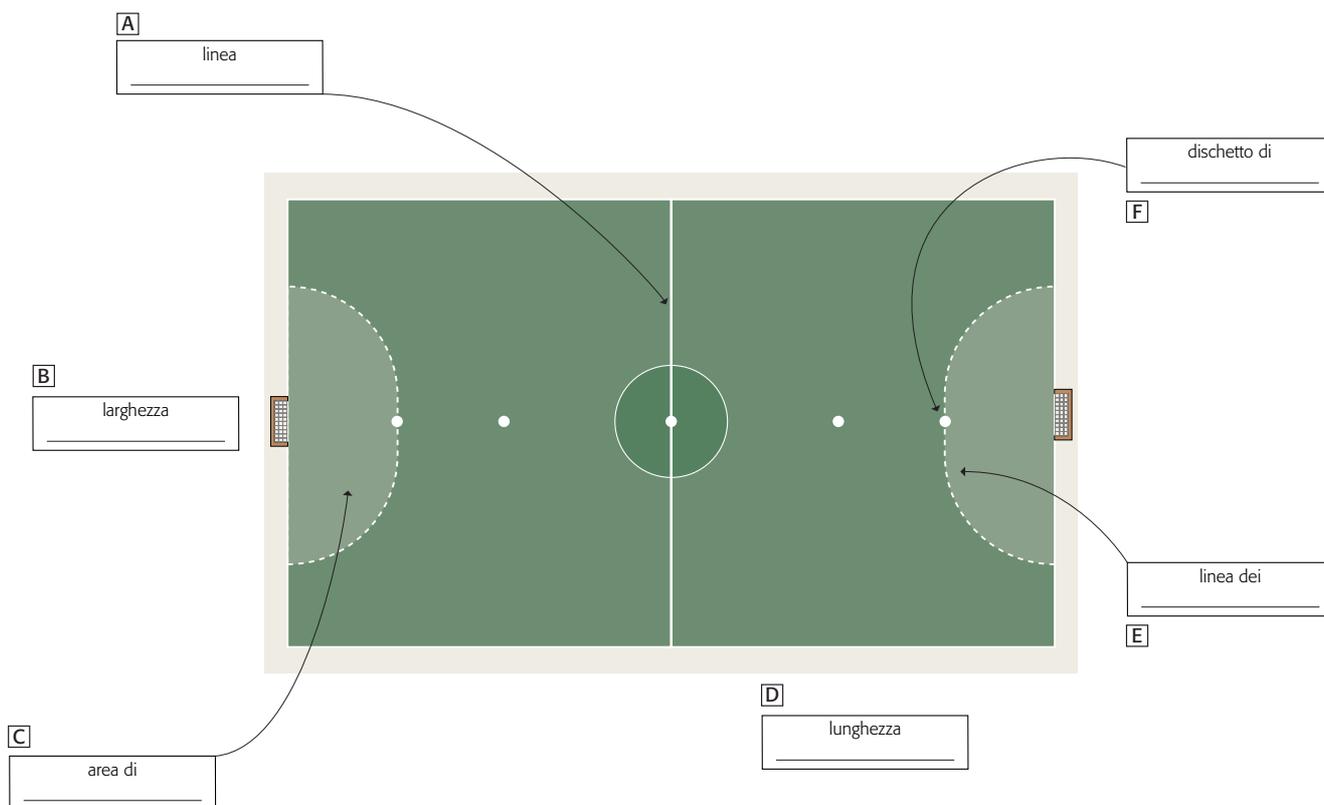
c. Si è sviluppato inizialmente:

- A nei paesi nordici dove le condizioni climatiche non favorivano attività all'aperto.
- B in Inghilterra patria del calcio.
- C in Brasile.

d. Campionati regolari di calcetto si disputano in Italia:

- A dal 1946.
- B dal 1982.
- C dal 1984.

2 Indica sulla figura le dimensioni del campo di calcetto e le zone in cui è diviso.



3 Le squadre sono composte da _____ giocatori ma ne possono entrare in campo solo _____ per volta.

4 Quante possono essere le sostituzioni?

- A Infinite.
- B Sino a 5.
- C Sino a 7.
- D Sino a 10.

5 Un incontro di calcetto ha la durata di:

- A 2 tempi da 20' con 10' di intervallo.
- B 2 tempi da 30' con 10' di intervallo.
- C 2 tempi da 45' con 15 di intervallo.

6 Esiste il fuorigioco?

Sì No

7 Come viene rimessa in gioco la palla quando esce dalle linee laterali?

- A Con le mani.
- B Con i piedi.
- C A scelta del giocatore con le mani o con i piedi.
- D Non esistono.

8 Sono consentiti i contatti fisici?

Sì No

9 Entro quanto tempo deve essere rimessa in gioco la palla dopo un'interruzione?

- A) Dopo 3 secondi.
- B) Dopo 4 secondi.
- C) Dopo 5 secondi.
- D) Dopo 10 secondi.

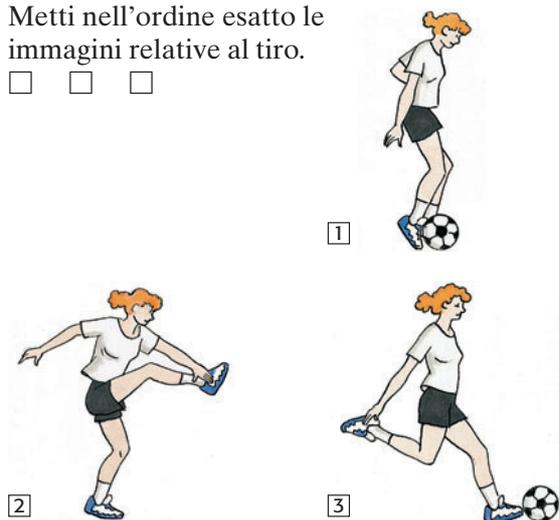
10 Un giocatore espulso può essere sostituito?

- A) No.
- B) Sì.
- C) Dipende dalla gravità del fallo.

11 Dove può rinviare la palla il portiere?

- A) Fuori dell'area di porta.
- B) Nella propria metà campo.
- C) Nella metà campo avversaria.
- D) Dove vuole.

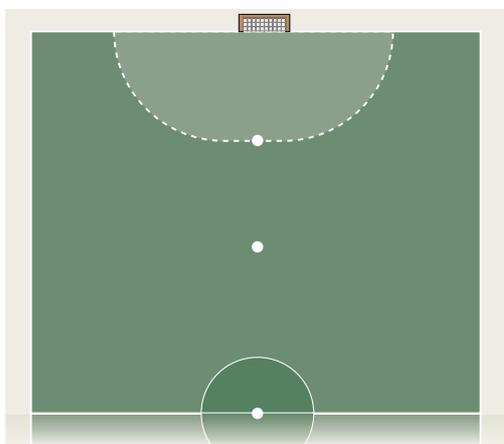
12 Metti nell'ordine esatto le immagini relative al tiro.



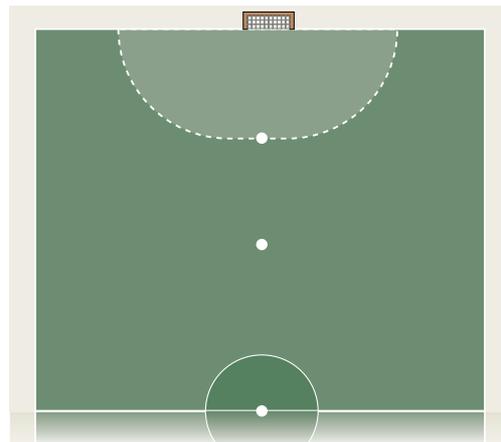
13 Un giocatore con un buon controllo di palla la guarda mentre la controlla?

Sì No

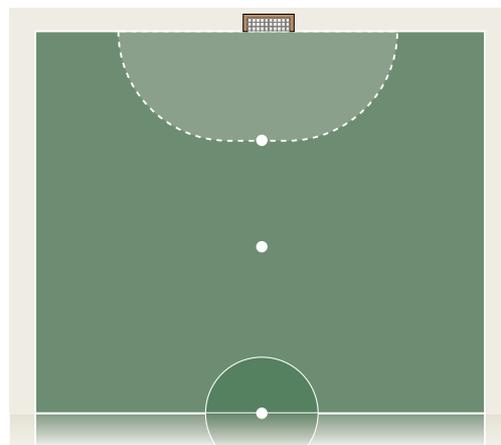
14 Indica la disposizione dei giocatori per uno schema su calcio di punizione.



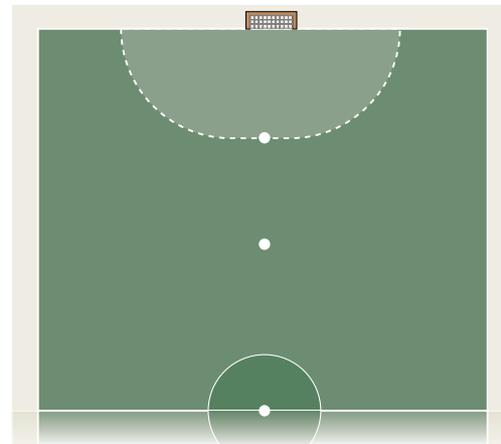
15 Indica la disposizione dei giocatori per uno schema su calcio d'angolo.



16 Disponi i giocatori in una situazione di difesa in pressing con raddoppio di marcatura.



17 Disponi i giocatori in una situazione di difesa a uomo con il portatore di palla avversario sul lato sinistro del campo.



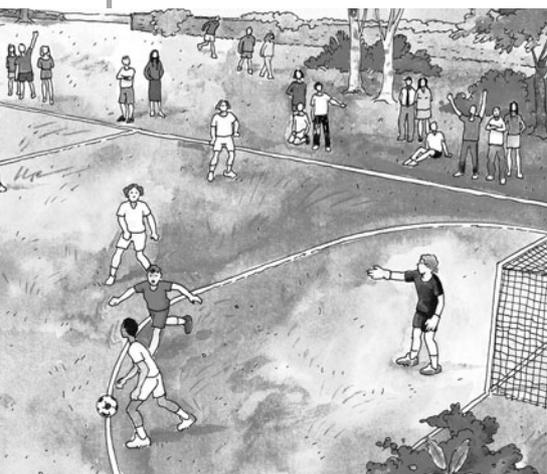
IMPARO IL CALCETTO

CONOSCENZE

► volume *L'ABC*, pag. B66

COMPETENZE

- Saper controllare il pallone
- Saper eseguire dribbling in varie direzioni
- Effettuare passaggi precisi
- Saper stoppare la palla
- Effettuare tiri con traiettorie diverse
- Scegliere la soluzione tecnica e tattica più appropriata rispetto alla situazione



1

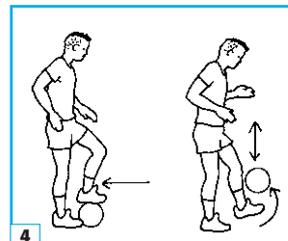
IL CONTROLLO DI PALLA E IL DRIBBLING

FASE DI IMPOSTAZIONE



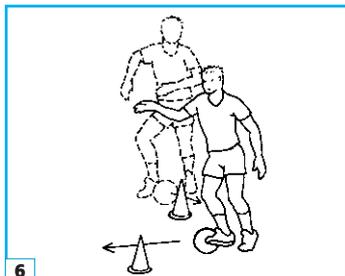
2

- 1 Fai rotolare con la pianta del piede la palla avanti e indietro, a destra e a sinistra prima con il piede destro poi con il sinistro.
- 2 Ripeti il medesimo esercizio facendo perno prima su un piede, poi sull'altro, e girando su te stesso.
- 3 Saltellando sul posto passa la palla da destra a sinistra usando la parte interna dell'avampiede.
- 4 Fai rotolare la palla indietro e poi alzala sul collo del piede palleggiandola; effettuare la prova con entrambi i piedi.
- 5 Avanza lungo una linea retta controllando la palla con l'interno, l'esterno o il collo del piede.



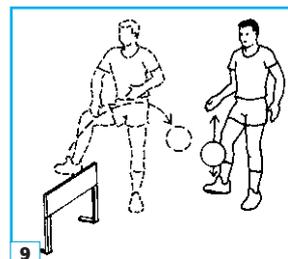
4

FASE DI ADATTAMENTO AL GIOCO



6

- 6 Disponi una serie di coni in linea e superali in slalom, controllando la palla con l'interno e l'esterno del piede.
- 7 Ripeti lo stesso esercizio con i coni posti a distanze variate, mantenendo sempre la stessa velocità.
- 8 Insieme a più compagni muoviti con la palla in direzioni diverse, mantenendone il controllo ed evitando il contatto con gli altri.
- 9 Alza la palla da terra, falle superare un ostacolo e riprendine subito il controllo.
- 10 Scatta controllando la palla, fermati e scatta di nuovo.



9

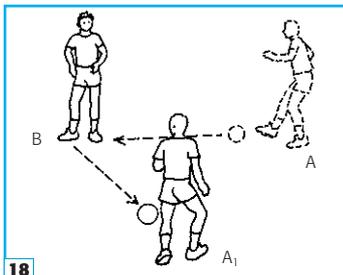
FASE DI PERFEZIONAMENTO

- 11 Corri velocemente controllando la palla e al segnale dell'insegnante cambia direzione.
- 12 Con un compagno che funge da difensore effettua scatti e cerca di superarlo in dribbling.
- 13 Ricevi la palla, arrestala e scatta velocemente cercando di superare un compagno che svolge il ruolo del difensore.
- 14 Prova lo stesso esercizio ricevendo la palla in corsa con un avversario che ti corre vicino.
- 15 Ripeti con un avversario che cerca di anticiparti.

2

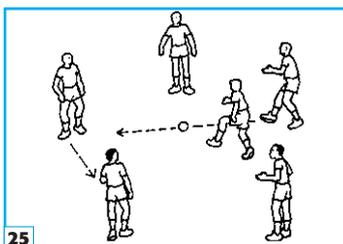
LO STOP E IL PASSAGGIO

FASE DI IMPOSTAZIONE



- 16** Contro il muro calcia la palla alternando i piedi, di interno, di esterno, con il collo del piede e stoppala.
- 17** Prova lo stesso esercizio con un compagno.
- 18** Passa la palla ad un compagno fermo, avanza e stoppa il suo passaggio di ritorno.
- 19** Su lanci di altezze diverse di un compagno stoppa la palla con il busto, la coscia, il collo del piede.
- 20** Ripeti la stessa azione in corsa.

FASE DI ADATTAMENTO AL GIOCO



- 21** Correndo passa la palla ad un compagno.
- 22** Prova lo stesso movimento con un avversario che cerca di intercettare la palla.
- 23** Scatta e cerca di stoppare palloni calciati a spiovente da un compagno.
- 24** Ripeti lo stesso esercizio con un avversario che ti ostacola.
- 25** Gioca con i compagni a «torello»: cinque o sei giocatori disposti in cerchio si passano la palla rapidamente e devono cercare di non farla intercettare a quello che si trova dentro il cerchio stesso.

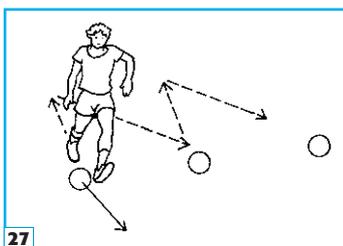
FASE DI PERFEZIONAMENTO

- 26** Prova con i compagni le seguenti situazioni di gioco: 1 contro 1, 2 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 2, 3 contro 3, 4 contro 3, 4 contro 4 con compiti predefiniti dall'insegnante relativi alle modalità di passaggio, stop e conclusione dell'azione.

3

IL TIRO

FASE DI IMPOSTAZIONE



- 27** Calcia una serie di palloni posizionati a terra con breve rincorsa.
- 28** Prova con i palloni in movimento.
- 29** Tira dopo aver ricevuto il passaggio di ritorno da un compagno.
- 30** Ripeti la stessa azione dopo aver fermato la palla con uno stop a seguire.
- 31** Tira a conclusione di uno slalom.
(Esegui tutti gli esercizi con entrambi i piedi e colpendo la palla in tutti i modi possibili, mantenendola rasoterra o alzandola.)

FASE DI ADATTAMENTO AL GIOCO

- 32** Esegui gli esercizi precedenti con un difensore passivo e attivo.
- 33** Esegui gli esercizi precedenti definendo zone della porta da centrare.
- 34** Su lanci alti effettua stop e tiro prima da fermo e poi in corsa.
- 35** Prova lo stesso esercizio calciando la palla al volo.
- 36** Ripeti con difensore prima passivo e poi attivo.

FASE DI PERFEZIONAMENTO

- 37** Con i tuoi compagni prova ad applicare schemi di gioco diversi con modalità di tiro in porta da effettuarsi solo quando si sarà riusciti a realizzare lo schema predefinito.

VERIFICA OPERATIVA

PALLEGGIO

Esegui il maggior numero di palleggi con il piede sinistro e con il piede destro in 30 secondi (hai tre tentativi a disposizione).

CONTROLLO

Disponi 2 segnaposto a 10 metri di distanza uno dall'altro; al via dell'insegnante effettua corsa a spola con la palla per 30 secondi mantenendone il controllo. Al termine della prova misura la distanza percorsa.

DRIBBLING

Disponi 5 clavette in linea a 2 metri di distanza una dall'altra; esegui lo slalom calcolando il numero di clavette superate in 30 secondi.

STOP

L'insegnante ti lancia dieci palloni, devi eseguire lo stop nel modo più opportuno rispetto alla traiettoria della palla.
Sarai valutato sulla scelta dell'azione e sulla sua efficacia.

PASSAGGIO

A 5 metri di distanza dal muro esegui il maggior numero di passaggi e stop in 30 secondi alternando i piedi.

TIRO

Effettua 10 tiri da fermo in cinque zone della porta indicate dal tuo insegnante.

Conta il punteggio realizzato nel modo seguente:

- 2 punti se centri la zona indicata,
- 1 punto se centri comunque la porta o i pali nella zona limitrofa a quella indicata,
- 0 se la palla va fuori.

Ripeti la stessa prova con tiro in corsa su passaggio.

		CLASSE PRIMA		CLASSE SECONDA		CLASSE TERZA	
		1° QUADRIMESTRE	2° QUADRIMESTRE	1° QUADRIMESTRE	2° QUADRIMESTRE	1° QUADRIMESTRE	2° QUADRIMESTRE
PALLEGGIO	MISURAZIONE VALUTAZIONE						
CONTROLLO	MISURAZIONE VALUTAZIONE						
DRIBBLING	MISURAZIONE VALUTAZIONE						
STOP	MISURAZIONE VALUTAZIONE						
PASSAGGIO	MISURAZIONE VALUTAZIONE						
TIRO DA FERMO	MISURAZIONE VALUTAZIONE						
TIRO IN CORSA	MISURAZIONE VALUTAZIONE						