

# Futsal

mobile  
inserto pratico

# 25

1|07 UFSPO & ASEF



**Il calcio a cinque //** La nuova versione del calcio indoor – che prende il nome dallo spagnolo «Futbol de Sal» – offre molte reti, dribbling mozzafiato e tanto divertimento: i presupposti migliori per diffondere il Futsal anche fra i giovani.

*Luca Zanni, Ralph Hunziker*

*Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi; foto: Daniel Käsermann; disegni: Leo Kühne; layout: Andrea Hartmann*

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin  
fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► È uno degli sport indoor più amati al mondo. Il Futsal è il risultato degli sforzi intrapresi dalla Federazione internazionale FIFA per unificare il gioco a livello mondiale. Regole chiare, terreni di gioco uguali ovunque e l'introduzione di un pallone speciale costituiscono le modifiche principali rispetto alle varie forme di calcio giocato in palestra. Il Futsal viene dal Brasile, dove è praticato sin dal 1920.

### Le star di domani

Alcuni dei più grandi idoli del calcio sudamericano, come ad esempio Ronaldo o Ronaldinho, hanno iniziato da ragazzini con il calcetto o il beachsoccer, grazie al quale hanno acquisito una tecnica perfetta. Al contrario del calcio normale, infatti il Futsal privilegia la tecnica; i tackling di qualsiasi tipo sono vietati ed al centro dell'attenzione si mettono correttezza e divertimento.

### Una miriade di vantaggi

Un normale pallone da calcio rimbalza alto sul pavimento della palestra, rendendo difficile il controllo, mentre quello da Futsal, per le sue caratteristiche, rimbalza

poco, resta quindi quasi sempre a terra e può essere facilmente controllato dagli allievi, consentendo una migliore qualità del gioco. Le regole sono adattate alla velocità del gioco e mirano a garantire la sicurezza dei partecipanti. Anche il numero dei giocatori è adattato alle ristrette dimensioni di una palestra.

### Un'ora tutta di gioco

Anche nel Futsal si deve svolgere un riscaldamento, magari palla al piede e usando gli esercizi riportati a pagina due. Poi si continua sempre «giocando». Che si tratti di principianti o di avanzati, si trovano sempre forme ludiche adeguate. Di seguito riportiamo diversi esercizi, suddivisi nei capitoli «condotta di palla», «dribbling», «passaggi» e «tiri in porta». Alle pagine 12 e 13 docenti ed allenatori trovano due forme di esercitazione e di test per i loro allievi. Completano questo inserto svariate idee per garantire un gioco intenso e spettacolare. //



# Un gioco per tutti

**Semplice, interessante e sicuro //** Il Futsal è un gioco ideale per l'ora di educazione fisica, anche perché si può facilmente adattare per venire incontro alle esigenze degli allievi meno dotati. Di seguito cerchiamo di mostrare il fascino della disciplina e come si possa insegnarla.

## 1 Caratteristiche – Il pallone e la tecnica

Nel Futsal l'accento viene messo sulla tecnica; giocatori dotati da questo punto di vista sono avvantaggiati (v. regole) e possono dare il meglio nel gioco. Futsal è sinonimo di dribbling in spazi ristretti, combinazioni e scambi corti e rapidi; splendide reti. A ciò si aggiunge un pallone leggermente modificato, che rimbalza di meno e quindi è ideale per la scuola. Niente più palloni che volano dappertutto in palestra, per non parlare del pericolo di infortuni ai muscoli posteriori della coscia nel tentativo di recuperare all'altezza delle anche palloni che rimbalzano in alto. Un pallone che rimbalza poco favorisce soprattutto i meno dotati, perché il gioco risulta più leggibile (la palla resta quasi sempre a terra) e il tocco di palla è facilitato.

## 2 Metodologia – Migliorare giocando

Come avviene in altre discipline sportive anche per il Futsal il metodo migliore è il cosiddetto G-A-G, in cui le forme di gioco inquadrano l'unità di lavoro: la parte principale della lezione inizia con forme ludiche semplici e termina con situazioni vicine alla prassi di gioco o con varianti delle forme di gioco finali (G come globale). Fra le due troviamo la parte analitica incentrata su «Drills and Skills», in cui con esercizi mirati si migliorano le capacità di base. L'importante è che gli allievi possano imparare le tecniche fondamentali divertendosi.

## 3 Regole – Per proteggere chi gioca

Al contrario di quanto avviene nel calcio in palestra o di quello normale, nel Futsal praticamente ogni contatto fisico viene considerato come un fallo. Inoltre sono assolutamente vietati i tackling di ogni tipo, che siano laterali, frontali, sulla palla o no. Il quinto fallo di squadra per ciascuna metà tempo (come nella pallacanestro) viene punito con un rigore attribuito alla squadra avversaria. Si gioca cinque contro cinque su un terreno di gioco (22 x 42 metri) senza bande laterali con porte da pallamano (tre metri per due). La rimessa laterale si fa con i piedi. Una partita dura due tempi di venti minuti di gioco effettivi (durante le interruzioni di gioco il cronometro viene fermato) e si applicano le regole ufficiali pubblicate dalla FIFA.

## 4 Futsal – Ideale per l'ora di educazione fisica

Grazie a questa disciplina il calcio giocato in palestra guadagna notevolmente in qualità. Le caratteristiche particolari del pallone e le regole modificate proteggono il giocatore e rendono il gioco più avvincente. Dato che il Futsal si gioca praticamente senza alcun contatto fisico, esso risponde magnificamente alle esigenze di sicurezza e correttezza che si debbono coltivare a scuola. Visto poi che tale atteggiamento di fondo è codificato in regole «vere» e non inventate ad hoc dal docente, esso verrà accettato più facilmente dai ragazzi. Oltre a ciò il Futsal offre più varianti rispetto al calcio ed ogni giocatore è al tempo stesso attaccante, centrocampista e difensore. In tal modo tutti gli allievi hanno contatti più frequenti con la palla, migliorano la tecnica e la tattica più rapidamente e sono coinvolti nel gioco in modo più attivo.

# Iniziare con prudenza

## A comando

**Come?** Si indica un allievo come «capo». Tutti si muovono liberamente, palla al piede; all'improvviso il capo accelera e si sposta, palla al piede, ad un'estremità del campo, dove rallenta per consentire ai compagni

di girargli intorno una o due volte, sempre palla al piede.

**Variante:** il capo accelera al segnale del docente; dopo ogni esercizio si cambia capo.



## Colpi di testa in porta

**Come?** Due squadre si affrontano su due porte con portiere. I giocatori possono passarsi la palla solo con le mani (pallamano), senza farla rimbalzare a terra. Le reti si possono segnare solo di testa su passaggio del compagno. È vietato lanciarsi la palla in aria da soli per colpirla di testa.

**Varianti:**

- Un passaggio su due deve essere fatto di testa.
- La porta è l'intera parete di fondo difesa dall'avversario.



## Palla seduta con i dadi

**Come?** Il terreno di gioco viene diviso in due parti. In una metà campo si gioca a palla seduta: chi viene colpito deve recarsi nell'altra metà campo e lancia un dado. A ogni numero è collegata una consegna (slalom, condotta di palla superando degli

ostacoli, passaggio preciso, ecc.). Eseguita la consegna il giocatore torna a giocare con gli altri.

**Variante:** anziché diverse stazioni si può predisporre un percorso da svolgere una o più volte, a seconda del numero uscito.

## A casaccio

**Come?** Ogni giocatore ha un pallone. Il docente mostra una condotta di palla stretta, i giocatori eseguono e si muovono liberamente (ad es. sul campo da pallavolo). Al segnale si blocca la palla sul posto e si prende quella del compagno più vicino.

## Cane e padrone

**Come?** A coppie, ogni allievo con un pallone. Uno dei due fa il padrone si sposta per il terreno di gioco con il pallone, con l'altro che lo segue a breve distanza. Il padrone inserisce finte, stoppate o altre forme (ad es. capriola in avanti). Poi si cambiano i ruoli.

**Variante:** se si hanno pochi palloni a disposizione, utilizzare solo un pallone per coppia: il padrone esegue gli esercizi senza.



► Luca Zanni è docente di educazione fisica e responsabile del progetto per le scuole dell'Associazione Svizzera di Football ASF. Nel suo lavoro di diploma ha affrontato il tema del Futsal nella realtà dell'educazione fisica scolastica. Per contattarlo: [zanni.luca@gmx.ch](mailto:zanni.luca@gmx.ch)

Forme per i principianti

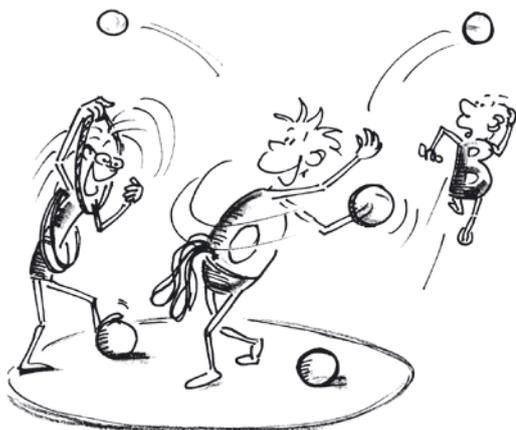
# Palla al piede e pedalare



## Palla nel cerchio

**Come?** Per tutta la palestra sono disposti a terra dei cerchi. Uno contro uno: A è in possesso di palla e cerca di portarla dentro un cerchio, mentre B cerca di impedirglielo. Se il difensore conquista la palla passa subito all'attacco. Ad ogni punto la palla passa all'avversario.

**Variante:** a squadre, ogni giocatore di una squadra con un pallone. Quale squadra riesce per prima a sistemare tutti i palloni in un cerchio? L'attaccante che segna il punto prende il pallone in mano.



## A centro campo

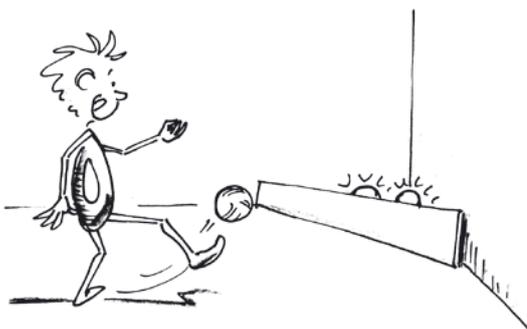
**Come?** I giocatori ed il docente si dispongono nel cerchio di centro campo. Il docente lancia palloni da Futsal (due o tre in meno rispetto agli allievi) in tutte le direzioni. I giocatori cercano di conquistarne uno (usando le regole del Futsal) e di portarlo palla al piede nel cerchio di centrocampo. Chi riesce riceve un punto (nastro). Il docente raccoglie tutti i palloni e li lancia nuovamente.



## Liberarsi dei palloni

**Come?** Al centro della palestra si forma un quadrato (magazzino) utilizzando elementi di cassone rovesciati in cui sono raccolti tutti i palloni. Una squadra di due o tre allievi lancia i palloni lontano, mentre i compagni cercano di riportarli indietro usando i piedi. Attenzione: si deve toccare il cassone con la palla, prima di poterla prendere in mano e rimetterla dentro. Chi riesce a vuotare completamente il magazzino?

**Variante:** gli allievi non possono prendere il pallone con le mani, ma devono metterlo nel cassone alzandolo con i piedi.



## I ladroni

**Come?** Tutti i palloni sono raccolti nel cerchio di centrocampo. I giocatori sono suddivisi in quattro squadre disposte agli angoli opposti della palestra, ognuna con una zona franca (panca rovesciata all'angolo). Al segnale tutti partono contemporaneamente verso il cerchio di centrocampo, si impossessano di uno dei palloni e lo portano nella propria zona, sollevandolo con il piede al di sopra della panca. Chi non trova un pallone può cercare di rubarlo all'avversario (con le regole del Futsal). Non si può entrare nelle zone franche avversarie. Quale gruppo raccoglie più palloni?

**Variante:** l'uno contro l'altro. Ogni squadra parte con quattro palloni nella propria zona franca e stabilisce chi gioca in difesa e chi in attacco. Chi, dopo due minuti, ha rubato più palloni dalla zona franca avversaria portandoli nella propria? I difensori cercano di impedire il «furto».



## La vasca dei pescicani

**Come?** La metà degli allievi (pescicani) è seduta sparsa nel campo da pallavolo (vasca), mentre gli altri hanno un pallone ciascuno, che dribblano con i piedi all'interno della vasca. I pescicani si dispongono in quadrupedia rovesciata, e cercano di rubare palla ai compagni portandola via con i piedi e poi bloccandola con le mani. Chi ci riesce cambia posto con il compagno. Se uno dei giocatori o la palla che controlla escono dal campo scambia il posto con il pescecane che lo marca.



## Lo stormo di corvi

**Come?** Quattro giocatori fanno i corvi al centro della palestra, gli altri sono disposti sulla linea di fondo del campo di pallavolo e cercano di raggiungere, palla al piede, la linea opposta senza farsi prendere la palla dai corvi. Questi si muovono in quadrupedia rovesciata e possono rubare palla con i piedi o le mani. Se ci riescono il compagno la mette in un cassone e passa a fare il corvo. Chi riesce a restare per ultimo con la palla?

**Variante:** chi perde palla cambia con il compagno (numero di corvi sempre stabile).



## Dribbling sulla linea di tiro

**Come?** Due squadre di cinque giocatori con portiere si affrontano usando la porta da pallamano. Ogni squadra ha due palloni. La linea centrale e il cerchio della pallamano sono delimitazioni importanti. Si può segnare solo dalla linea di tiro avversaria (cerchio della pallamano), mentre i difensori non possono trovarsi nella propria area difensiva e non possono attaccare l'avversario prima che lascia la propria metà campo. Una volta superata la linea mediana chi è in possesso di palla deve concludere l'azione da solo e può essere attaccato. Chi perde palla può solo tornare nella propria metà campo.



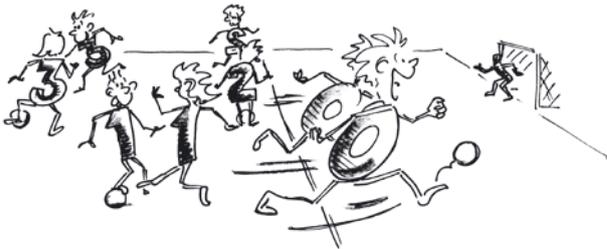
## La palla è rotonda

► Oltre a calzature adatte (con suola liscia e ben avvolgenti sul piede) nel futsal l'attrezzo principale è il pallone, più piccolo (misura 3-4) e leggermente più pesante di uno normale da calcio. La differenza sostanziale consiste comunque nel fatto che esso rimbalza di meno, favorendo gli allievi meno dotati, facilitando

i passaggi rasoterra e consentendo tiri meno potenti rispetto al calcio. La maggior parte dei fornitori di articoli sportivi ha nel proprio catalogo palloni del genere, che costano fra i 39 ed i 59 franchi svizzeri.

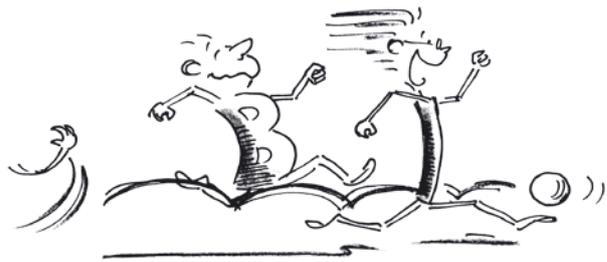


## Forme per gli avanzati

**Dribbling a numeri**

**Come?** A coppie; ogni coppia ha un numero. In una metà palestra gli allievi lottano con il compagno per il possesso di palla, nell'altra metà si trova una porta difesa da un portiere. Quando il docente chiama il numero corrispondente, il ragazzo in possesso di palla cerca di andare a tirare in porta, mentre il compagno si trasforma in difensore. Dopo un solo tentativo la coppia torna nella metà campo opposta ed il docente chiama un altro numero.

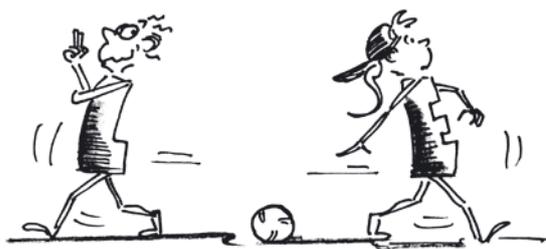
**Variante:** le coppie non giocano una contro l'altra ma eseguono passaggi al compagno o giochi di abilità con la palla.

**Scatto con la palla**

**Come?** Su un lato della palestra si trova una porta difesa da un portiere. Dalla parete opposta partono di volta in volta due giocatori impegnati in un duello per la conquista del pallone lanciato dal docente (farla rotolare, lanciarla, con le mani, i piedi, ecc.). Chi conquista la palla cerca di andare al tiro mentre il compagno lotta per impedirglielo. Dopo il tiro in porta parte la coppia successiva.

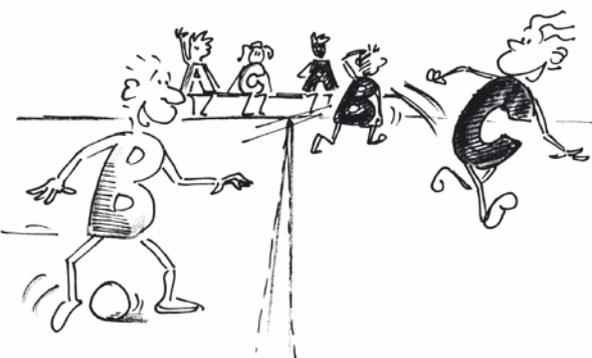
**Varianti:**

- Provare diverse posizioni di partenza (seduti, in piedi, distesi a terra).
- Svolgere il gioco a squadre.

**Duello con reti**

**Come?** Gli allievi sono suddivisi a coppie, ognuna con un pallone. Si deve cercare di segnare una rete dopo aver vinto il duello con il compagno (campo lungo con porte da pallamano, campo corto su tappetini). Le reti possono essere segnate solo a partire da zone delimitate (semicerchio della pallamano o altre delimitazioni). Dopo una rete la palla passa al compagno/avversario. Per poter segnare nella stessa porta si deve prima tornare indietro oltre la linea di centrocampo.

**Variante:** come gioco a squadre. Formare quattro squadre equilibrate; ognuno gioca una volta contro un membro di un'altra squadra. Quale squadra segna più punti?

**Uno contro uno con scambio**

**Come?** I giocatori sono suddivisi in gruppi di tre. All'interno di questi si gioca uno contro uno con scambio di partner: A attacca dapprima contro B sulla prima porta. Solo oltrepassata la linea mediana può attaccare B. Se l'attacco di A è concluso (palla persa o rete), B diventa attaccante contro C verso la porta opposta. Poi è C ad attaccare contro A cambiando di nuovo porta. In tal modo si ha un continuo scambio fra attacco e difesa, ma si può iniziare ad attaccare solo dopo aver oltrepassato la linea mediana (si può giocare anche sulla palestra divisa per la larghezza in tre settori, usando come porte dei tappetini).

**Variante:** si cambia solo se non si segna una rete. Se A segna contro B resta all'attacco e cerca di segnare contro C sulla porta opposta.

## Caccia al trofeo

**Come?** A distanza di una decina di metri si formano due campi quadrati che fungono da zone franche. Fra i quadrati si trovano due cacciatori (giocatori senza pallone) che non possono entrare nelle zone franche. Tutti gli altri allievi, partendo da una delle zone protette, cercano di raggiungere palla al piede quella opposta senza farsi rubare il pallone dai cacciatori. Nel campo opposto sono pronti trofei (nastri, fazzoletti colorati, palle da tennis) che i giocatori possono raccogliere e portare nella zona di partenza. I cacciatori cercano di inviare la palla dell'avversario contro la parete; chi perde la propria palla deve tornare alla partenza e se ha già conquistato un trofeo deve restituirlo.

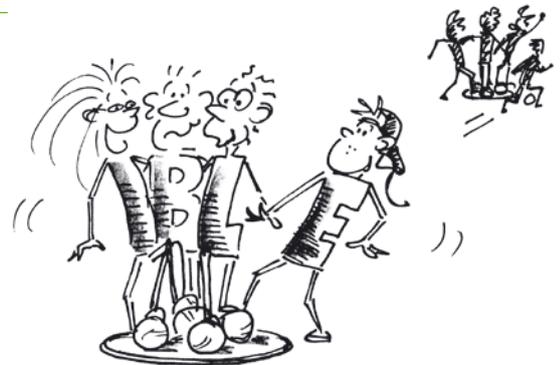
**Variante:** non ci sono cacciatori definiti in precedenza. All'inizio ci sono due o tre giocatori senza pallone, che partono come cacciatori; se uno di loro conquista la palla, continua il gioco mentre il compagno diventa a sua volta cacciatore. Meno sono i giocatori senza pallone, più difficile si fa il gioco per gli altri.



## Scambio di angolo

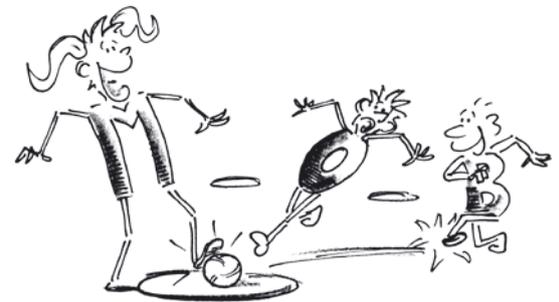
**Come?** Tutti i giocatori hanno una palla e sono riuniti in gruppi negli angoli della palestra. Ogni gruppo ha un cerchio da ginnastica dentro al quale si mettono i palloni. Al segnale del docente (lungo, corto, diagonale) i gruppi cambiano posto il più velocemente possibile, lungo la direzione indicata. Il gruppo che porta più velocemente i palloni nel cerchio opposto riceve un punto. I giocatori possono aiutarsi fra loro, ma senza mai usare le mani.

**Variante:** si può portare via la palla ai giocatori avversari.



## Conquistare i cerchi

**Come?** Due squadre di quattro allievi ciascuna si affrontano su metà palestra. Sei o sette cerchi sono disposti a terra in ordine sparso; ottiene un punto chi riesce a bloccare un pallone dentro un cerchio. I difensori possono bloccare il cerchio tenendoci dentro un piede. Una volta segnato un punto in un cerchio questo non si può usare per il punto successivo. Se i difensori conquistano la palla passano all'attacco.



## Controllo è la metà dell'opera

► Il ritmo di gioco veloce e gli spazi ridotti impongono al giocatore di sviluppare un buon controllo di palla già in fase di ricezione del passaggio. Si tratta di una tecnica di ricezione chiamata controllo orientato. Il giocatore riceve il pallone, lo controlla e lo mette davanti a sé o lo passa oltre in un unico contatto, con la palla quasi attaccata al piede. Oltre al controllo orientato ci sono altre tre forme classiche di ricezione:

- Stop; la palla viene bloccata con il piede.
- Semistop, la palla rotola poco lontano.
- Smorzata, la velocità della palla viene ridotta portando all'indietro la superficie di contatto.

In linea di massima la palla può essere ricevuta con ogni parte del corpo in modo diverso, ma per i principianti sono indicate le due tecniche descritte qui a lato.



Con l'**interno del piede**: ammortizzare la palla e portarla nella direzione voluta.



Con la **pianta del piede**: dopo aver fermato la palla farla rotolare nella direzione voluta con la pianta del piede.

Forme per i principianti

# Tesi, veloci e precisi



## La macchina delle palle

**Come?** A gruppi di cinque giocatori; quattro in colonna davanti ad un compagno, che invia un passaggio al primo della fila. Dopo uno scambio (passaggio di ritorno) l'allievo corre a mettersi di nuovo in fila. Quando tutti hanno fatto il giro si cambia l'allievo che invia la palla in gioco. Quale squadra riesce per prima a compiere 30 passaggi?

**Variante:** passare la palla al di sopra di un ostacolo (panca).



## Rimbalzo

**Come?** Quattro gruppi con una panca rovesciata su un lato. Gli allievi sono in colonna a cinque metri circa dalla panca; il primo della fila tira contro la panca e corre a mettersi dietro, il secondo deve recuperare il rimbalzo e giocare la palla direttamente sulla panca. Il gruppo è in costante movimento. Se un giocatore non colpisce la panca si considera errore ed il gioco riprende dal compagno successivo. Quale gruppo riesce a fare più passaggi di seguito?

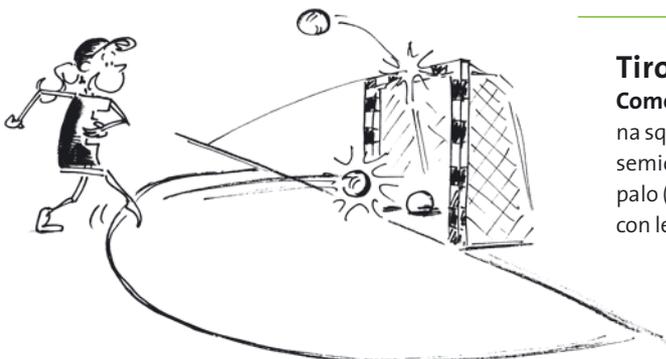
**Variante:** è consentito bloccare il pallone.



## Passaggi con i paletti

**Come?** In palestra sono disposte diverse porte delimitate con i paletti o con i coni. Due squadre si affrontano e possono segnare una rete quando si esegue un passaggio al compagno attraverso una porta senza che l'avversario tocchi la palla. Non sono ammessi due punti consecutivi sulla stessa porta.

**Variante:** disporre porte di due colori; in quelle rosse si segna passando la palla al compagno, in quelle blu se si porta palla attraverso di esse.



## Tiro a bersaglio

**Come?** Due squadre ciascuna su una porta da pallamano. I giocatori di ciascuna squadra si dispongono con il pallone dietro una linea di tiro (ad esempio semicerchio della pallamano) e – in un tempo limitato – cercano di colpire un palo (un punto), o la traversa (due punti) della porta. Non si può toccare la palla con le mani. I punti sono controllati da due giudici di gara.



## La fabbrica dei passaggi

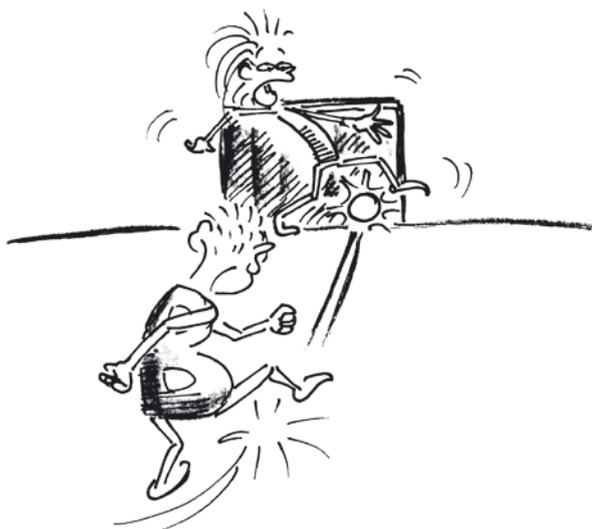
**Come?** Un giocatore senza pallone si dispone fra due compagni con il pallone. Eseguo un uno/due con un compagno, poi si gira e fa lo stesso con l'altro. Dopo 20 passaggi si cambiano i ruoli.

**Variante:** stoppando la palla.

## Il re del rigore

**Come?** Quattro squadre su altrettante porte (porte da pallamano o tappeti spessi), ognuna con un portiere. Ogni gruppo per sé. I giocatori tirano uno dopo l'altro un rigore da una distanza di sei metri e poi si rimettono in fila. Chi segna va in porta. Il portiere ottiene un punto per ogni rigore parato (o sbagliato dal compagno). Gli altri ottengono un punto per ogni rete. Dopo cinque minuti i quattro migliori sono qualificati per la finale.

**Variante:** chi sbaglia va in porta, chi segna torna in fila.



## Il gioco inizia col passaggio

► «Chi padroneggia il passaggio domina l'avversario», potrebbe essere la massima del Futsal. I principali tipi di passaggio sono suddivisi in base alla parte del piede usata.



**Di interno:** si tratta di una forma usata per passaggi corti. La gamba d'appoggio è accanto al pallone rivolta nella direzione del passaggio. La gamba carica, colpisce con l'interno del piede (angolo di 90 gradi di circa) ed accompagna la palla.



**Con l'interno del collo del piede:** forma utilizzata per passaggi a mezza altezza o alti su lunghe distanze. La gamba d'appoggio si trova accanto o dietro alla palla ed il corpo è leggermente inclinato all'indietro. La palla è colpita da sotto, con la parte interna del collo del piede.



**Con l'esterno del collo del piede:** forma adatta a passaggi di ogni distanza. Il pallone viene colpito con la parte esterna del collo. Spesso usato dopo una finta sull'avversario.

## Futsal di massa

**Come?** Due squadre di sette giocatori senza portiere si affrontano sull'intera lunghezza della palestra. Chi colpisce la parete di fondo avversaria con un tiro o un passaggio tesi segna un punto. Non valgono le reti segnate ad altezze superiori a quella del ginocchio.

**Variante:** anche nel gioco sono ammessi solo passaggi tesi; giocare una palla alta costituisce fallo.

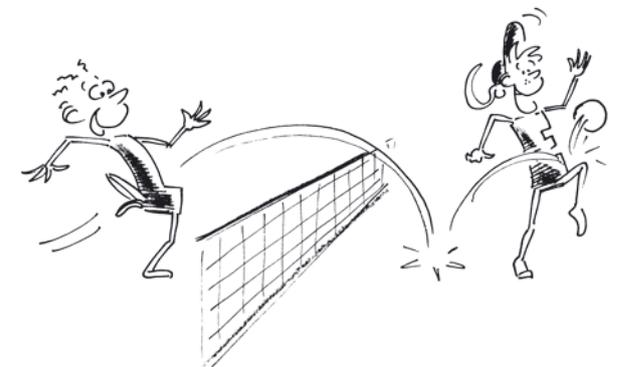


### Forme per giocatori avanzati



### Passaggi in zone delimitate

**Come?** La palestra viene suddivisa in quattro zone. La squadra A si dispone nelle zone 1 e 3, la B nelle zone 2 e 4. In ogni zona si inizia con un pallone; ogni squadra riceve un punto per ogni passaggio riuscito ai compagni dell'altra zona. È possibile bloccare i passaggi avversari (senza usare le mani). Quale squadra ha ottenuto più punti dopo tre minuti?



### Tennis – Futsal

**Come?** Tre contro tre su quattro campi (da badminton), con reti tese ad un'altezza di circa 50 centimetri o panche. Le squadre giocano a tennis con i piedi; la palla viene messa in gioco da dietro la linea di fondo e può toccare terra una volta dopo ogni tocco (vietato usare le mani). Ogni squadra può eseguire tutti i tocchi che vuole. È vietato toccare la rete o inviare la palla fuori del campo.

#### Varianti:

- La palla può essere bloccata e rigiocata piazzandola con le mani (più facile).
- La palla può essere giocata solo tre volte da ogni squadra e toccare terra una sola volta in tutto (più difficile).



### Saltare l'avversario

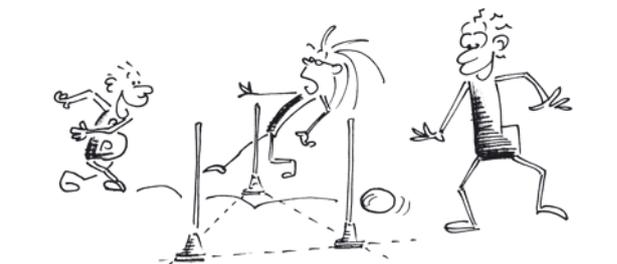
**Come?** Su un campo limitato (cinque metri per cinque) giocano cinque allievi contro due. I cinque giocatori esterni cercano di passarsi la palla evitando i due interni. A seconda del grado di difficoltà sono ammessi solo passaggi diretti o due tocchi successivi. I giocatori all'interno cercano di intercettare la palla; chi ci riesce passa al posto del compagno che ha eseguito il passaggio. Lo stesso se la palla finisce fuori campo.

**Variante:** a seconda del numero di allievi e del livello si può giocare anche tre contro uno o sei contro due.



### Tiri in porta

**Come?** Il docente si trova nel cerchio di centrocampo, sulla linea mediana ai suoi lati sono disposti gli allievi, tutti con un pallone. Due porte da pallamano difese da un portiere ciascuna. Il docente (alternando a destra e a sinistra) esegue un passaggio uno due con un allievo, che scatta verso la porta ed esegue un tiro, al volo o dopo aver controllato la palla, ma sempre dall'area di tiro della pallamano. Ogni allievo contro la propria porta; chi segna diventa portiere, chi non colpisce la porta si mette in fila sul lato opposto.



### Porta triangolare

**Come?** Due squadre. Sulla linea di fondo del campo di pallavolo ognuna ha una porta fatta con tre paletti messi a triangolo, per cui si può segnare una rete da tre lati. Si gioca senza portiere e si segna quando la palla attraversa la porta ad un'altezza inferiore a quella delle ginocchia.

**Variante:** le reti valgono solo se si riesce ad eseguire un passaggio al compagno attraverso la porta.

## Rubapalla

**Come?** Su un campo delimitato, senza porte, due squadre si affrontano cercando di mantenere il controllo del pallone il più a lungo possibile. Si contano tutti i passaggi riusciti al compagno. Se la palla viene conquistata dall'avversario si riparte da zero. Quale squadra riesce a compiere più passaggi di seguito?

**Variante:** due squadre giocano nel campo da pallavolo; ognuna ha quattro compagni disposti al di fuori del terreno di gioco, che l'avversario non può attaccare. Si ottiene un punto se si riesce a passare la palla ad uno di essi.



## Gioco sulla diagonale

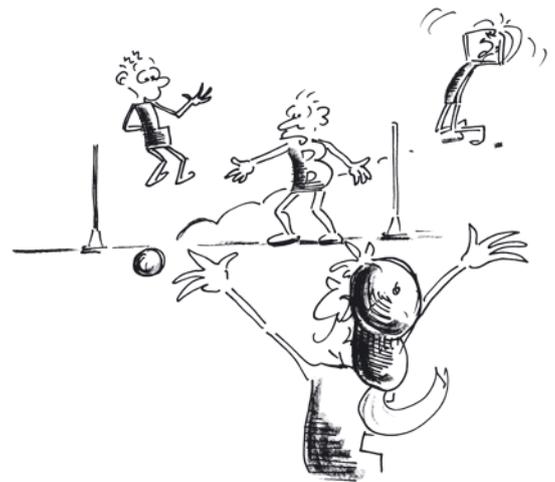
**Come?** Formare quattro squadre da tre o quattro allievi. La squadra A gioca in diagonale contro B, la C contro D sull'altra diagonale. Fungono da porte panche disposte sul lato, disposte agli angoli della palestra. Non si può segnare facendo rimbalzare la palla sulla parete (se la classe è grande formare squadre di sei allievi e far alternare le squadre in campo seguendo il principio del più forte; chi vince resta in campo, chi perde viene sostituito).

**Variante:** due squadre da sei allievi si affrontano usando due porte ciascuna (ev. giocare con due palloni).



## Porte aperte

**Come?** Al centro della palestra si dispone una porta fatta con due paletti, in cui si può segnare da entrambe le direzioni. La porta è difesa da un portiere neutrale (ad es. il docente o un membro della squadra in attesa). Si affrontano due squadre composte di quattro attaccanti e tre difensori. Gli attaccanti possono stare solo nella metà campo d'attacco, i difensori solo in quella di difesa. Gli attaccanti cercano di segnare il più possibile approfittando della superiorità numerica, mentre i difensori cercano di inviare la palla ai propri compagni in attacco facendo attenzione ad evitare gli autogol. Dopo cinque minuti ci si scambiano i ruoli. Se il portiere intercetta la palla, la rilancia in campo alla cieca.



## Un tiro per sognare

► Che si tratti di rasoterra, drop kick (la palla che rimbalza viene colpita subito dopo aver toccato terra) o tiro al volo, la palla viene toccata sempre con il collo del piede, d'interno o d'esterno. La variante più usata e potente è il tiro di collo (v. foto) in cui la punta viene rivolta verso il basso e la palla colpita in pieno con il collo del piede. In tutte le tecniche di tiro sono importanti la posizione della gamba d'appoggio e la tenuta del tronco, se si vuole evitare un tiro troppo alto. Quindi: gamba d'appoggio accanto al pallone e tronco leggermente flesso in avanti al di sopra della palla.



# Piccole sfide con grandi risultati

## Da una stazione all'altra

► **Organizzazione:** allievi divisi a coppie, ogni giocatore con un pallone. Gli esercizi alle varie stazioni vengono eseguiti in modo fluido e senza pause per due minuti. Le sei stazioni possono essere disposte nelle due metà della palestra (per un massimo di 24 allievi).

**Materiale:** sei panche, dieci paletti, due cassoni, due barre, due tappetoni.



### 1 Passaggio rasoterra

**Come?** Due panche rovesciate formano un corridoio largo cinque metri. Il giocatore A invia la palla di destro sulla panca, la stoppa, si gira di 180 gradi ed esegue di sinistro un tiro sulla panca opposta. B riceve il passaggio di rimbalzo ed esegue la stessa combinazione.

**Perché?** Passaggi rasoterra controllati.



### 2 Slalom e passaggio

**Come?** A porta palla attraverso uno slalom e dopo l'ultimo paletto, ruotando su se stesso la gioca con un passaggio rapido e preciso a B, pronto alla partenza. B svolge a sua volta il percorso mentre A ritorna alla partenza.

**Perché?** Condotta di palla, passaggi, collaborazione.



### 3 Palla al volo

**Come?** Al centro, fra A e B, è disposto un cassone; A gioca la palla al di sopra dello stesso, B la prende con le mani, la poggia a terra e la rigioca in alto al compagno (per i più bravi: ricevere il passaggio con il piede, controllarlo e poi rinviare la palla al compagno al di sopra del cassone).

**Perché?** Giocare passaggi a metà altezza, concentrazione.



### 4 Colpi di testa

**Come?** Fra A e B è disposta una sbarra; A si lancia la palla in aria, la invia di testa a B, che la blocca con le mani e la rinvia allo stesso modo (i più bravi eseguono colpi di testa dall'uno all'altro senza fermare la palla).

**Perché?** Colpi di testa, collaborazione.



### 5 Passaggio rasoterra

**Come?** All'angolo della palestra si trova una panca rovesciata con la parte larga in avanti. A gioca di sinistro di rimbalzo su B, che rinvia di destro.

**Perché?** Passaggio, uso dei due piedi, collaborazione.



### 6 Tiro in porta

**Come?** A è disposto con un pallone accanto ad un tappetone, B cinque o sei metri davanti. A gioca rasoterra verso B, che tira la palla direttamente sul tappetone. B segue la palla mentre A si prepara al tiro, e così via. Passare e tirare alternando il destro e il sinistro.

**Perché?** Usare tutti e due i piedi, tiri in porta.

## Piccoli campioni

► **Organizzazione:** questo percorso tecnico è composto da sei diversi esercizi da assolvere il più rapidamente possibile. In caso di errore si deve ripetere l'esercizio. Viene cronometrato il tempo impiegato dal singolo allievo per l'intero percorso.

**Materiale:** quattro coni di demarcazione (o paletti), tre cerchi da ginnastica, tre panche, un pallone per allievo.

### Esercizio 1:

Il giocatore parte con la palla in mano; al segnale la lancia al di sopra della testa e la controlla, poi con l'interno del piede la gioca verso la panca.

**Errore:** la palla non rimbalza sulla panca.

### Esercizio 2

Dribbling su un percorso di slalom con otto coni disposti a zig zag a distanza di due metri. Il giocatore dovrebbe portare palla con entrambi i piedi per evitare di toccare i coni.

**Errore:** la palla tocca un cono o il giocatore salta una porta.

### Esercizio 3

Il giocatore porta la palla in ciascuno dei tre cerchi disposti a terra a triangolo (distanza di due metri) e la controlla con la suola della scarpa.

**Errore:** la palla non resta per un istante ferma all'interno del cerchio.

### Esercizio 4

Da tre metri eseguire tre tiri diretti; di collo pieno, esterno o interno contro la panca.

**Errore:** il tiro manca la panca o non si rispettano le distanze.

### Esercizio 5

Il giocatore porta la palla verso la porta aggirando due coni di demarcazione.

**Errore:** la palla tocca il cono o la parete della palestra.

### Esercizio 6

Una panca rovesciata a quattro metri circa dalla porta. Da distanza libera tiro sulla panca, quindi al volo colpire la palla che rimbalza per tirare in porta. Si deve provare

fino al momento in cui si segna una rete.

## Il calcio fa scuola

► Nel 2007 l'Associazione Svizzera di Football (ASF) darà il via a una nuova offerta nel settore del calcio scolastico con il progetto «Il calcio fa scuola». Lo scopo del progetto consiste nel trasmettere agli studenti e agli insegnanti il fascino dello sport in generale e del calcio in particolare. Il progetto comprende due elementi:

- Evento di un giorno «Il calcio fa scuola»
  - Dispense didattiche per l'insegnamento
- Un team dell'ASF visiterà per tutto l'anno numerose scuole in tutta la Svizzera, portando con sé una piattaforma mobile per l'evento, imballata per il trasporto in un proprio furgone. La piattaforma conterrà due grandi mini campi da calcio gonfiabili, un percorso tecnico e un interessante pacchetto d'apprendimento.

«Il calcio fa scuola» si rivolgerà di norma alle scuole dell'obbligo con studenti tra gli undici e i 16 anni di età. Nell'anno d'esordio 2007 sono programmati circa 20 eventi di una giornata. Le scuole interessate possono mettersi in contatto direttamente con l'ASF.

Contatto:

**Balduzzi.Luca@football.ch**

## Punteggio

► Si cronometra il tempo impiegato dal via al momento in cui la palla supera la linea di porta nell'esercizio 6. Si possono usare speciali criteri di valutazione, come ad es.:

- giocatore da nazionale (meno di 40 sec)
- giocatore di Serie A (da 41 a 50 sec)
- buon giocatore (da 51 a 60 sec)
- si può fare di meglio (da 61 a 70 sec)
- non mollare! (da 70 a 80 sec).

# Nel bel mezzo del gioco

## Divertimento assicurato

► I tornei con diverse squadre partecipanti, confronti diretti, risultati chiari ed un punteggio (classifica, premiazione dei vincitori) ben rispondono alla voglia di agonismo dei giovani. Ogni volta che ciò sia possibile si dovrebbe giocare nella forma originale del Futsal: cinque contro cinque con quattro giocatori di movimento ed un portiere. Questa variante garantisce un massimo di divertimento. Oltre alle classiche forme di torneo con due fino a quattro squadre (anche su due terreni di gioco) per le forme riportate su questa pagina si possono prevedere anche tre squadre, due che si affrontano ed una che aspetta a bordo campo; quella che subisce due (o tre) reti lascia il campo sostituita dalla squadra di riserva.

## «Brasilia»

**Come?** Tre squadre di cinque allievi (quattro in campo ed un portiere). Ogni squadra ha il proprio pallone. Prima gioca A in attacco contro B cercando di segnare il prima possibile una rete. Se segna o perde palla, gioca B contro C sulla porta opposta. Ad ogni azione d'attacco le squadre cambiano il portiere.

**Variante:** se la squadra A chiude l'azione con una rete resta in possesso di palla e gioca sulla porta opposta contro C, mentre B fa una pausa.

## Calcio sui tappetini

**Come?** Sei tappetini di diverse dimensioni sono disposti come porte sui lati lunghi (due) e corti (uno) della palestra. Ogni squadra – composta da sei fino a otto giocatori – ha quindi tre porte da difendere ed altrettante su cui attaccare. Si possono segnare reti solo con tiri dalla metà campo avversaria (o da una linea determinata) e non si possono usare portieri.

**Variante:** giocare usando due o tre palloni contemporaneamente.



Tutto ma proprio tutto per il Futsal

  
alder + eisenhut



## Quali regole?

### Numero di giocatori

Ogni volta che ciò sia possibile si dovrebbe giocare nella forma originale 5:5. Se la palestra è piccola si può giocare 4:4.

### Terreno di gioco

Il Futsal si gioca senza bande, con linee laterali. Si possono usare le righe del campo da pallamano; se non ci sono, il campo è delimitato dalle pareti della palestra. Il fallo laterale si batte di piede (non si può calciare direttamente in porta).

### Falli

Ogni contatto fisico è considerato fallo e viene fischiato. Anche la scivolata sulla palla, davanti, dietro o laterale è assolutamente vietata (la regola non vale per il portiere nella sua area di rigore). La punizione viene battuta dal punto in cui si è commesso il fallo.

### Falli di squadra

Dopo un certo numero di falli cumulativi commessi da una squadra (a seconda della durata della partita) l'avversario riceve un rigore per ogni ulteriore fallo commesso.

**Variante:** dopo tre falli un rigore, ma il numero di falli si azzera.

## Porte all'angolo

**Come?** Quattro panche sono disposte di lato agli angoli della palestra; ogni squadra ne difende due attaccando sulle altre. Si segna una rete quando la palla resta bloccata nello spazio fra panca e pareti di fondo. Tale zona è vietata sia agli attaccanti sia ai difensori. Le reti possono essere segnate solo dalla metà campo avversaria e non sono ammessi portieri.

**Variante:** giocare con quattro squadre; ognuna difende una porta ed attacca sulle altre tre.

## Tre porte

**Come?** Tre squadre in campo (cinque giocatori di movimento e un portiere). Tre tappetini (uno per parte sulle pareti corte ed uno a metà della parete lunga della palestra) fungono da porte. Ogni squadra ha all'inizio cinque punti; per ogni rete segnata riceve un punto in più, per quelle incassate viene penalizzata di uno. Tre tempi di cinque minuti, cambiando porta ogni terzo, per far sì che tutti debbano difendere al centro della palestra.

**Variante:** giocare con più palloni.

## Gioco con aggiunta

**Come?** Cinque contro cinque con portiere (su tappetini, porta da pallamano, panche). Usare regole aggiuntive:

- Le reti contano solo se tutti i componenti di una squadra sono nella metà campo avversaria.
- Le reti contano doppio se non tutti gli avversari si trovano nella propria metà campo.
- Tiri al volo o ricezioni al volo contano il doppio.
- Prima di poter segnare una rete tutti i giocatori di movimento della propria squadra devono aver toccato palla almeno una volta.

## Per saperne di più

[www.ilcalcioa5.com](http://www.ilcalcioa5.com)  
[www.italiacalcioa5.it](http://www.italiacalcioa5.it)  
[www.allenarenelcalcioa5.it](http://www.allenarenelcalcioa5.it)  
[www.divisionecalcioa5.it](http://www.divisionecalcioa5.it)

# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)