



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Atti del Seminario di Studio

SPORT DI SQUADRA NON TRADIZIONALI NELLA SCUOLA SECONDARIA

ISEO (BS), 11-12 marzo 2010

A cura di:
Luca Eid e Marco Bussetti

Con la collaborazione di:



TUTTI I DIRITTI

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. Per informazioni: Luca Eid, eid@irre.lombardia.it

PROGETTO GRAFICO

Luca Plumari

COORDINATORE EDITORIALE

Matteo Merati

EDITOR

Laura Bartoli, Giovanni Colombini, Nicola Lovecchio, Sandro Saronni

STAMPA

Laser Copy Center S.r.l.

INDICE

SALUTI:	<i>a cura di</i> Monica Rizzi <i>Assessore allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i>	5
PRESENTAZIONE:	<i>a cura di</i> Mariosiro Marin, Mauro Leanti <i>Assessorato allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i> Marco Bussetti <i>Dirigente Tecnico – USR Lombardia</i> Luca Eid <i>Ricercatore ANSAS Lombardia</i>	7
FIDAF	Il Flag Football	9
MARCO D'ACQUISTO DAVID MONTARESI	Didattica del Flag Football a scuola	19
RAIMONDO MINERVINO	Il Floorball - Unihockey	31
LUCIANO QUATTRO	Il Fourball	39
FIFD	L'Ultimate	63
FITIC	L'Inter-Crosse	101
LILIANA DURANTE LAURA MONTALBETTI	La Peteca	107
FIT	Il Tchoukball	115

Era il 20 novembre del 1989 quando l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite approvò all'unanimità la Convenzione sui diritti del fanciullo, un documento destinato a segnare una svolta nella storia degli interventi rivolti ai minori. Da quel momento, le legislazioni nazionali (l'Italia l'ha ratificata con legge 27 maggio 1991 n. 176) e regionali di molti paesi hanno posto al centro della loro attenzione il riconoscimento giuridico dei diritti dei bambini e degli adolescenti. Il fanciullo è un soggetto titolare di diritti, non un mero oggetto di tutela e protezione. Basandomi su questi principi, durante la scorsa legislatura regionale, nel corso della quale ho ricoperto l'incarico di Consigliere, ho presentato la legge istitutiva del Garante per l'infanzia e l'adolescenza.

L'attività motoria, che è propedeutica alla pratica sportiva, è utile per creare momenti di divertimento puro e momenti di crescita della sfera cognitiva dei bambini, i quali mutano sempre più rapidamente, a causa delle sollecitazioni provenienti dall'ambiente, sperimentando spesso nuove forme di disagio che gli adulti conoscono in ritardo.

La pratica sportiva aiuta i fanciulli a comprendere valori importanti come la lealtà e lo spirito di squadra, che costituiscono i pilastri per la costruzione di una società aperta e collaborativa. L'Assessorato allo sport della Regione Lombardia sarà sempre in prima linea per diffondere la pratica e la cultura di uno sport "pulito", che coniughi l'attività motoria ad un sano divertimento, anche nell'ottica della prevenzione e dell'innalzamento della qualità della vita.

Il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado nelle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola" - che ha coinvolto oltre 500 docenti durante 11 seminari di formazione e aggiornamento - costituisce un momento di confronto e riflessione utile ai fini dell'elaborazione e della definizione delle politiche regionali nell'ambito dell'educazione psicomotoria nella scuola.

Un bambino felice avrà più probabilità di diventare un buon cittadino lombardo, e di trasmettere, a sua volta, quei valori positivi che sono le fondamenta sulle quali si regge la nostra società.

Monica Rizzi

Assessore Regionale Sport e Giovani

PRESENTAZIONE

La partecipazione ad attività di formazione e di aggiornamento costituisce un diritto per il personale docente della scuola in quanto funzionale alla piena realizzazione e allo sviluppo delle proprie professionalità.

La formazione e l'aggiornamento in servizio degli insegnanti di ogni ordine e grado è per legge delegata alle Università, agli Uffici Regionali Scolastici, all'ANSAS e ai singoli Istituti Scolastici. Oltre a queste istituzioni, a cui è demandato questo compito, il MIUR accredita annualmente agenzie formative con compiti analoghi.

In questo ambito la Direzione Scolastica Regionale della Lombardia, la Direzione Generale Sport della Regione Lombardia, l'Agenzia Scolastica – Nucleo Territoriale Lombardia e l'ITSOS A. Steiner di Milano hanno stipulato tra di loro una convenzione al fine di attivare il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado delle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola".

Il progetto si è svolto nel 2010 e ha previsto lo svolgimento di 11 seminari di studio sulle scienze motorie e sportive rivolti ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado della Lombardia.

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di valorizzare la figura dell'insegnamento delle scienze motorie e sportive potenziando in particolare alcune finalità che già la Regione Lombardia e l'USR Lombardia stanno perseguendo: l'attività fisica in ambiente naturale, i valori dello sport (fair-play), l'alimentazione, l'educazione alla sicurezza, la conoscenza del territorio.

Fornire ai docenti nuove conoscenze, abilità e competenze nell'ambito della motricità e dello sport ha consentito agli insegnanti di approfondire nuove metodologie, progressioni didattiche e tecniche, valorizzando le potenzialità dei singoli docenti attraverso focus group e gruppi di lavoro. Per ogni seminario sono stati prodotti gli atti e un dvd affinché tutti i partecipanti possano ricevere una documentazione dettagliata dei contenuti svolti.

Tutte le attività sono state monitorate da un gruppo di lavoro che al termine del progetto realizzerà un report conclusivo comprensivo delle valutazioni quantitative e qualitative provenienti dai docenti partecipanti.

Complessivamente il progetto ha coinvolto più di 500 docenti di ogni ordine e grado provenienti da tutte le province della Lombardia. I contenuti delle iniziative e i relativi supporti informatici sono visionabili e scaricabili presso il sito www.irrelombardia.it

Mariosiro Marin, Mauro Leanti

Assessorato Sport e Giovani – Regione Lombardia

Marco Bussetti

Dirigente Tecnico – USR Lombardia

Luca Eid

Ricercatore ANSAS Lombardia

Il Flag Football

.....
A cura di: FIDAF - Federazione Italiana di American Football

Introduzione

È la versione 5 contro 5 e senza contatto fisico del Football Americano. Durante una partita di Flag Football due squadre si affrontano cercando di raggiungere l'area di meta (end-zone) difesa dagli avversari e segnare punto. Ogni squadra, quando attacca, deve conquistare due obiettivi successivi: partendo dalla linea delle 5 yard (posta di fronte alla propria area di meta) deve raggiungere la metà campo al massimo in quattro down per avere diritto di usufruire di ulteriori quattro tentativi per segnare una meta (touchdown). Ogni down si chiude quando viene strappata una delle bandierine (flag) poste lungo i fianchi del portatore di palla (in caso di azioni di corsa) o di chi riceve un passaggio. Il gioco riprende quindi dal punto in cui è stato interrotto: tutta la superficie di campo percorsa durante il down viene considerata conquistata e la nuova azione inizia con le squadre che si schierano da un lato e dall'altro rispetto alla linea di scrimmage (la linea immaginaria che passando per il pallone attraversa tutto il campo trasversalmente). All'inizio di ogni azione, dal momento in cui l'arbitro pone il pallone nel punto esatto da cui dovrà ripartire l'azione, le squadre hanno a disposizione 30 secondi per raggrupparsi (huddle), decidere la strategia da adottare e schierarsi sulla linea di scrimmage. La differenza fondamentale con gli altri sport consiste nel fatto che una volta che la palla ha superato la linea di scrimmage, con un'azione di corsa o con un passaggio in avanti, non è più possibile passarla agli altri componenti della squadra. In altre parole l'unica possibilità che ha il portatore di palla o l'attaccante che riceve un lancio è di correre nel tentativo di coprire la maggior superficie di campo possibile. Questo è il motivo per cui assume particolare importanza la strategia d'attacco e di difesa. Tutti i componenti della squadra in attacco devono effettuare in modo preciso i movimenti richiesti al fine di creare lo spazio necessario per la corsa o la situazione favorevole al passaggio in avanti, mentre la difesa deve schierarsi tentando di interpretare e anticipare le intenzioni della squadra che attacca.

Obiettivi formativi

Valori: rispetto delle regole, degli arbitri, dei compagni di squadra e degli avversari.

Obiettivi tecnici: fondamentali tecnici, strategie di gioco ed applicazione delle stesse al momento opportuno.

Progettualità: espressione della strategia di gioco e delle capacità decisionali. In ogni azione è necessario decidere la strategia e scegliere lo schema più opportuno rispetto alla situazione in campo, al punteggio e al tempo.

Espressività: è resa ancor più forte dal lavoro di squadra. La squadra esegue al fine di esaltare l'espressività del singolo.

Obiettivi relazionali: con i compagni, con gli avversari, con l'arbitro e con l'insegnante/allenatore.

Obiettivi fisiologici: è uno sport caratterizzato da azioni della durata di pochi secondi alla massima intensità con recupero incompleto (circa 30 secondi). L'impegno metabolico di ogni singola

.....

azione è di tipo anaerobico-alattacido ma, a causa del susseguirsi delle azioni e della durata delle partite, viene interessato soprattutto il metabolismo anaerobico-lattacido. L'espressione della forza implicata è veloce-esplosiva. Dal punto di vista coordinativo grande importanza assumono la coordinazione spazio-temporale e la coordinazione oculo-manuale, fortemente sviluppate attraverso la pratica sportiva sistematica.

Premessa sull'origine del gioco

Il Football Americano (di seguito solo football) viene definito lo sport di squadra per eccellenza poiché ogni giocatore in campo, sia che giochi in difesa (defense) sia che giochi in attacco (offense), deve muoversi secondo schemi prestabiliti (Play Book) studiati e ripetuti in allenamento.

Il movimento errato di un singolo giocatore spesso compromette la riuscita di uno schema d'attacco o di difesa. Per le sue caratteristiche di sport di contatto il football viene spesso associato all'idea di gioco prettamente maschile. In realtà è una disciplina sportiva molto formativa: come in tutti gli sport di squadra viene enfatizzato lo spirito di gruppo ma in un contesto in cui i giocatori in campo devono muoversi in armonia fidandosi reciprocamente l'uno dell'altro al fine di pervenire al successo. L'apprendimento del sincronismo nel movimento tra compagni, la specializzazione dei moltissimi ruoli, i sacrifici che ogni atleta deve compiere per diventare un buon giocatore e il concetto stesso di guadagnare metri su metri costituiscono per i ragazzi valori estremamente positivi. Il football è dunque uno dei pochi sport, forse l'unico, che grazie all'altissima specializzazione dei ruoli permette a chiunque, indipendentemente dalle capacità fisiche e mentali, di avere una parte fondamentale nella squadra. Si prenda ad esempio un ragazzo che a causa della sua mole sia lento nei movimenti: in altre discipline potrebbe non trovare spazi adeguati mentre nel football sarà fondamentale nei ruoli di linea così come un ragazzo alto e longilineo potrà essere un valido ricevitore o un ragazzo piccolo e robusto sarà un ottimo corridore (running back) ecc... Negli Stati Uniti, dove il football è lo sport più popolare, la pratica di questa disciplina comincia fin dalla più tenera età, prosegue nelle scuole inferiori fino alle università per arrivare alla prestigiosa NFL (la lega professionistica per eccellenza). Nel nostro paese, invece, la popolarità del calcio tende a togliere spazio agli altri sport e quindi il panorama che si presenta per la nostra disciplina è inevitabilmente molto diverso.

Molte difficoltà in Italia per una più capillare diffusione del football sono radicate nell'idea errata d'aver bisogno di una attrezzatura specifica per poter giocare (casco, paraspalle, un campo in erba, ecc.). Come per la pratica del calcio dove spesso basta un parcheggio, un pallone rotondo e quattro borse per cominciare una partita, anche per il football non serve in realtà molto di più. Esiste infatti una versione propedeutica, priva di contatto fisico di questo splendido sport, denominata flag football, che si può praticare in un qualsiasi parco o giardino attrezzati del solo pallone ovale e delle bandierine (flag) da appendere alla cintura dei pantaloni. La versione a cinque giocatori del flag football, ideale soprattutto per i ragazzi dai 7 ai 15 anni, permette di giocare in una qualsiasi palestra delle dimensioni di un campo di pallavolo, conservando intatti il fascino e il divertimento del gioco nonostante non ci sia bisogno di alcuna attrezzatura e non sia consentito il contatto fisico. Il programma "Il flag football va a scuola" ha riscosso un notevole successo negli istituti sin qui visitati grazie alla disponibilità dei professori sempre molto attenti e sensibili a questo genere

.....

di iniziative e all'entusiasmo manifestato dai ragazzi coinvolti. Consapevoli della validità educativa e didattica del nostro sport presentiamo di seguito questa versione facilitata del football al fine di permetterne la pratica a tutti coloro che vorranno provarlo, certi che ne trarranno grande divertimento.

Cos'è il flag football

Niente protezioni, niente caschi, niente scontri, niente placcaggi (o blocchi o tuffi) ma molto divertimento. Possono giocare tutti: uomini, donne, grandi e piccoli, anche in squadre miste.

Non è necessario avere attrezzature particolari: maglietta e calzoncini, le scarpe da ginnastica e la tipica cintura con le bandierine (da cui il nome flag football) sono ciò che serve.

La peculiarità del gioco è che lo strappo delle bandierine dalla cintura ha lo stesso effetto di un placcaggio (arrestare il portatore di palla) senza che il giocatore venga toccato. Il flag football esalta il gioco di squadra e il divertimento. I ragazzi sono infatti chiamati a prendere decisioni durante il gioco scegliendo tra una rosa di precise traiettorie e schemi predefiniti o ideati in precedenza. Tutti giocano un ruolo importante in campo e allo stesso tempo imparano a mettersi a disposizione dei compagni e quindi della squadra in ogni istante di gioco, con il fine di sentirsi partecipi dei risultati ottenuti.

Il flag football si gioca riproducendo i medesimi meccanismi del football americano, ma con regole semplificate e senza alcun contatto fisico. Corse, lanci, ricezioni e mete fanno parte del gioco senza che esista alcun rischio per gli atleti. Unico punto di contatto con il football è l'utilizzo di una palla ovale. In breve è un football per tutti, un gioco dall'immenso fascino e dal colore tutto stelle e strisce che coinvolge allievi e docenti.

Caratteristiche essenziali del flag football

- *È uno sport collettivo.* Prevede innanzitutto la solidarietà, cioè la responsabilizzazione dell'individuo al servizio dello spirito di squadra. Esige una disciplina esemplare, un rispetto del prossimo e delle regole.
- *Aiuta i ragazzi in difficoltà.* Spesso quei ragazzi che non riescono, per motivi di carattere fisico o comportamentale, a inserirsi nelle discipline più consuete (calcio, basket e volley) trovano la propria dimensione negli sport alternativi. Il flag football, praticabile sia dai ragazzi sia dalle ragazze permette di superare le difficoltà che sempre più spesso i ragazzi hanno a fare sport, anche a causa delle dure selezioni che i cosiddetti sport maggiori adottano a livello giovanile.
- *È uno sport intelligente.* A causa della relativa complessità delle regole e dei numerosi elementi che intervengono nel gioco (arresto del portatore di palla, guadagno graduale del terreno, pallone non rotondo, scelta delle tattiche) il football stimola la formazione di giocatori intelligenti. Spirito di iniziativa e capacità decisionali sono gli effetti della gestione di situazioni critiche che il gioco può presentare durante il suo sviluppo.
- *È uno sport completo.* Durante il gioco del flag football tutte le masse muscolari sono coinvolte in maniera omogenea. Scatti, cambi di direzione, lanci del pallone, salti, corsa all'indietro e ricezione in movimento portano il ragazzo a relazionare le azioni del proprio corpo con lo spazio circostante. Il flag football porta a uno sviluppo delle capacità senso-percettive, al consolidamento

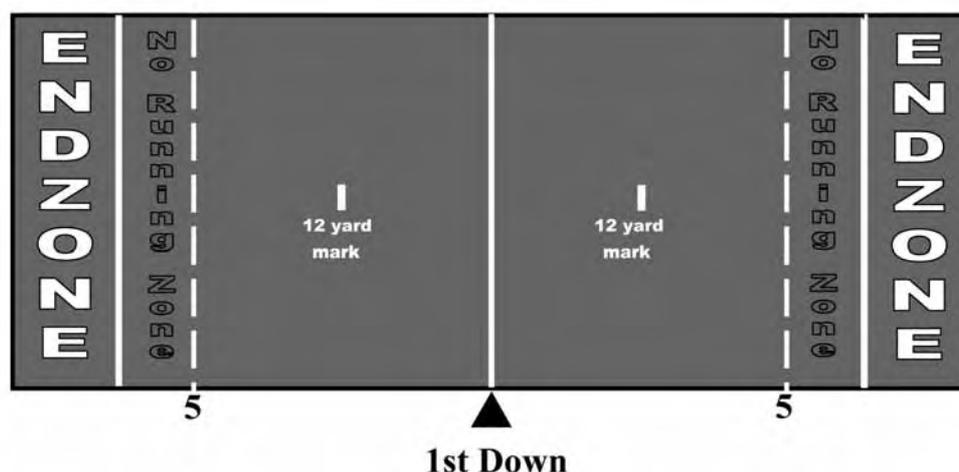
.....

e all'affinamento degli schemi motori di base, allo sviluppo di corretti comportamenti relazionali, all'acquisizione di abilità di comunicazione mediante il movimento (tutti obiettivi riportati nei programmi ministeriali della scuola).

Regolamento ufficiale di Flag Football (FIAF, NFLI, EFAF, NFLEL)

Dimensioni del campo

- Consigliate: 30 x 70 (end-zone da 10) yard
- Misure previste: lunghezza da un minimo di 60 a un massimo di 80 yard (end-zone incluse), larghezza da un minimo di 20 a un massimo di 30 yard.
- Zone di meta: massimo 10 yard di profondità, minimo 7 yard.
- Zona di no-run: devono essere indicate le 5 yard prima di ogni zona di meta (con una linea tratteggiata).
- Linea della trasformazione da 2 punti: una linea lunga circa una yard deve essere segnata a 12 yard dalla end-zone, al centro del campo.



Inizio e svolgimento del gioco

- Il lancio di una moneta stabilisce il primo possesso di palla. Il vincitore del sorteggio ha il possesso di palla. Chi perde sceglie il lato del campo da difendere.
- La squadra che ha perso il sorteggio della moneta avrà il possesso all'inizio del secondo tempo partendo dalle proprie 5 yard.
- Non ci sono calci d'inizio.
- La squadra in attacco prende possesso della palla sulla linea delle 5 yard della propria metà campo e ha a disposizione quattro azioni - o tentativi (down) - per superare almeno la metà campo. Una volta superata la metà campo la squadra avrà diritto ad altri quattro down per realizzare un touchdown. Se l'attacco non realizza, il possesso di palla passa agli avversari che ripartono dalla propria linea delle 5 yard. Un primo down automatico a causa di una penalità annulla la suddetta regola dei quattro tentativi per prendere la metà campo o per segnare.
- Se la squadra in attacco non riesce a superare la metà campo con i suoi primi quattro down il possesso di palla cambia e la squadra avversaria inizia l'azione offensiva dalla propria linea delle 5 yard.
- Dopo ogni cambio di possesso della palla - tranne nel caso di intercetti (quando il difensore si

.....

impossessa della palla lanciata al ricevitore suo diretto avversario) - il gioco riparte dalla linea delle 5 yard della squadra che attacca.

- Le squadre cambiano campo dopo i primi 20 minuti di gioco.

Numero dei giocatori

- Nelle competizioni ufficiali NFLI le squadre sono composte da 6 giocatori (5 in campo e 1 riserva) e possono avere 7 giocatori (5 in campo e 2 riserve) nel caso sia presente una ragazza.
- Nelle competizioni ufficiali EFAF (Federazione Europea di Football Americano) le squadre sono composte da 10 giocatori (5 in campo e 5 riserve), 8 nei campionati europei per nazioni.
- Nei tornei e campionati per club FIAF – NFLI le squadre sono composte da un minimo di 5 ad un massimo di 10 giocatori.
- Nei tornei scolastici della ISL (Italian School League) si mantengono i limiti imposti nelle competizioni ufficiali NFL (6 giocatori a roster - 7 se è presente una ragazza).
- Le squadre possono tuttavia giocare con un minimo di 4 giocatori (a causa di infortuni).
- Se ci sono meno di 4 giocatori la partita si considera persa a tavolino per la squadra che non è riuscita a garantire il numero minimo di giocatori in campo.

Durata e tempi supplementari

- La durata delle partite è di 40 minuti (2 tempi da 20 minuti l'uno).
- Nei tornei del circuito FIAF – NFLI le partite possono avere durata variabile a seconda del numero di squadre presenti.
- Nel campionato nazionale per club FIAF – NFLI e nel torneo della ISL la durata delle partite è invece sempre regolamentare (40 minuti).
- Il tempo è sempre a correre, con l'eccezione degli ultimi due minuti di ogni tempo dove verrà fermato ogni volta che il portatore di palla esce dal campo e ogni volta che un lancio è incompleto. Il tempo non si ferma dopo ogni azione. Nei primi 18 minuti di ciascuna frazione il tempo si ferma solo in occasione dei time-out.
- Gli arbitri possono fermare il tempo a loro discrezione.
- Nel caso una partita finisca in parità, dopo i tempi regolamentari si giocheranno i supplementari, salvo diversa indicazione. La pausa di riposo tra la fine della partita e l'inizio dei supplementari è di 2 minuti. Il lancio della monetina determina il primo possesso nei supplementari. La squadra che vince il sorteggio ha il possesso partendo dalle proprie 5 yard. Il gioco prosegue finché una delle due squadre non segna un touchdown. Non si possono chiamare i time-out durante i supplementari.
- Ogni volta che la palla viene posta sul punto da cui deve partire l'azione, l'attacco ha 30 secondi per eseguire lo snap.
- Ogni squadra ha due time-out da 60 secondi per tempo. I time-out non usati verranno persi perché non si possono conservare per il secondo tempo.
- I time-out possono essere chiamati solo dal capo allenatore oppure dai giocatori in campo.
- Il cronometro viene fermato per la durata dei time-out.
- Il cronometro viene fermato per avvisare le due squadre che rimangono due minuti da giocare per tempo.

-
- Il riposo tra un tempo e l'altro è di 2 minuti.
 - Il cronometro, dopo essere stato fermato, riparte nel momento dello snap.

Punti

- Touchdown: 6 punti.
- Trasformazione addizionale: 1 punto (una azione giocata dalla linea delle 5 yard a seguito di un touchdown).
- Trasformazione addizionale: 2 punti (una azione giocata dalla linea delle 12 yard a seguito di un touchdown).
- Safety: 2 punti.
- *Nota 1:* un intercetto riportato nella zona di meta avversaria durante una trasformazione addizionale vale 2 punti per la squadra che stava difendendo.
- *Nota 2:* in occasione delle trasformazioni da 1 punto non è consentito all'attacco correre con la palla ma solo lanciare (regola della no run zone). La difesa può effettuare blitz.
- *Nota 3:* in occasione delle trasformazioni da 2 punti è invece consentito all'attacco sia correre che lanciare. La difesa può blitzare. Il blitz nel flag football è sempre legale a condizione che il giocatore che lo effettua sia ad almeno 7 yard dalla linea di scrimmage (LOS).

Corsa

- Per iniziare il gioco la palla deve essere snappata tra le gambe del Centro (detto anche snapper).
- Il Centro è il giocatore che dà la palla al quarterback (lanciatore) attraverso lo snap.
- Il Centro non può ricevere indietro la palla direttamente dalle mani del quarterback.
- Il quarterback è il giocatore che riceve la palla direttamente dallo snap.
- Il quarterback non può correre con la palla oltre la linea di scrimmage a meno che non si liberi della palla attraverso un toss o un passaggio basso laterale stile rugby (pitch). In tal caso diviene un ricevitore eleggibile e può varcare anche immediatamente la LOS.
- L'attacco può eseguire numerosi hand-off (consegna della palla alla mano) dietro la linea di scrimmage. Sono permessi solo hand-off indietro e laterali durante un'azione.
- Toss o sweep dietro la linea di scrimmage sono permessi e contano come giochi di corsa.
- Una volta che il giocatore in possesso di palla ha superato la linea di scrimmage la palla non può più essere consegnata lateralmente o in nessun altro modo.
- Le zone di no-run si trovano 5 yard prima della zona di meta. Quando la palla si trova entro la linea delle 5 yard di chi difende, l'attacco non può eseguire giochi di corsa (pertanto anche durante il tentativo di trasformazione da 1 punto non è concesso correre).
- Il giocatore che riceve la palla su azioni di corsa (hand-off, passaggio laterale stile rugby ecc.) può lanciare la palla da dietro la linea di scrimmage.
- Tutti i difensori possono blitzare (mettere pressione al quarterback) non appena la palla è stata consegnata alla mano, passata lateralmente stile rugby o in caso di finta di hand-off.
- Ruotare su se stessi per evitare la cattura della flag è permesso (spin move) ma il portatore di palla non può tuffarsi in avanti, scivolare o saltare per evitare un difensore o per guadagnare più yard.
- La palla viene posizionata nel punto in cui i piedi del portatore di palla si trovavano prima dello

.....

strappo della flag e non dove si trova la palla.

Ricezione

- Tutti i giocatori sono possibili bersagli di un lancio (incluso il quarterback se ha consegnato la palla ad un suo compagno dietro alla linea di scrimmage).
- Come per il regolamento della NFLI un giocatore può andare - prima dello snap - in movimento ma solo lateralmente o indietro, non in avanti.
- Un giocatore deve avere almeno un piede dentro al campo per considerare valida la ricezione.

Lancio

- Solo i giocatori che partono da 7 yard dalla linea di scrimmage possono mettere pressione sul lanciatore (blitz).
- Il quarterback ha 7 secondi per lanciare la palla. Se non viene eseguito un lancio entro quel tempo il gioco è considerato morto.
- Ad ogni azione è permesso solo un passaggio in avanti che tuttavia deve essere eseguito da dietro la linea di scrimmage.
- Gli intercetti cambiano il possesso di palla.
- Gli intercetti possono essere riportati dalla difesa.
- Se l'intercetto avviene nella zona di meta e non viene riportato dalla difesa, si considera il gioco fermo e la squadra che ha eseguito l'intercetto riparte in attacco dalla propria linea delle 5 yard. Se un intercetto avviene nella zona di meta e viene riportato fuori dalla end zone il possesso di palla passa alla squadra che ha intercettato e l'azione riparte da dove il giocatore è stato fermato. Tuttavia quando il giocatore che ha eseguito l'intercetto esce dalla propria zona di meta e per un motivo qualunque vi rientra, se viene bloccato (ovvero gli si strappa la flag) si crea una safety in favore dell'altra squadra.

Palla morta

- Le sostituzioni si possono fare solo a palla morta.
- Il gioco è definito morto quando:
 - un arbitro fischia
 - la flag del portatore di palla è stata strappata
 - vengono segnati dei punti
 - quando una qualsiasi parte del corpo del portatore di palla, che non sia la mano o il piede, tocca il terreno.
- Se la flag del portatore di palla si stacca accidentalmente il gioco si considera morto e la palla viene sistemata nel punto dove è caduta la flag.
- *Nota:* non esistono i fumble (palle perse). La palla viene sistemata nel punto dove è caduta di mano a chi la portava. Se la palla cade durante uno snap, viene sistemata nuovamente sulla linea di scrimmage (solo perdita del down, niente perdita di terreno o eventuale safety)

Pressare il Quarterback

- Tutti i giocatori che vogliono mettere pressione sul lanciatore devono stare a un minimo di 7 yard dalla

.....

linea di scrimmage al momento dello snap. Non c'è un numero massimo di giocatori che possono blitzare. La regola delle 7 yard decade nei casi in cui la palla viene consegnata alla mano, passata stile rugby o se viene effettuata una finta di corsa. In questi casi tutti i difensori possono andare oltre la linea di scrimmage e un arbitro segnerà le 7 yard dalla linea di scrimmage per blitzare.

- Blocchi e placcaggi non sono permessi. Né attivi né passivi.
- Non si possono eseguire blocchi-velo.
- Non è consentito ai ricevitori adattare la traccia di ricezione per favorire il portatore di palla. Non è consentito al centro rimanere fermo dopo lo snap con lo sguardo rivolto in avanti (atteggiamento di blocco velo).

Sportività

- Se l'arbitro accerta atteggiamenti antisportivi il gioco sarà fermato e il giocatore sarà espulso.
- Azioni fallose non sono tollerate.
- Usare un linguaggio minaccioso o scurrile è illegale (è vietato inveire contro gli arbitri, gli avversari o gli spettatori). In casi di linguaggio inopportuno l'arbitro darà una prima ammonizione verbale. Se persiste l'atteggiamento il giocatore o i giocatori saranno espulsi.

Penalità

- Tutte le penalità sono di 5 yard e vengono applicate dal previous spot.
- Il down (l'azione) sarà ripetuta a meno che non sia indicato il contrario.
- Tutte le penalità possono essere declinate eccetto la falsa partenza.
- Le penalità che avvengono vicino alla zona di meta vengono conteggiate a metà distanza.
- Solo il capitano o il capo allenatore possono chiedere agli arbitri chiarimenti sulle regole.
- Le penalità dopo un intercetto devono essere applicate dopo che la palla è stata ritornata e il gioco è considerato fermo.

Penalità difensive

(tutte calcolate dal previous spot e tutte di 5 yds)

- Fuorigioco.
- Sostituzione illegale (il giocatore entra in campo dopo che la palla è stata messa in gioco oppure ci sono 6 giocatori in campo).
- Segnali scorretti (segnali per distrarre/simulare i segnali dell'attacco).
- Interferire con l'avversario o con la palla allo snap.
- Blitz illegale (partendo entro le 7-yard).
- Interferenza: 5 yard e primo down (tentativo) automatico.
- Contatto illegale (trattenere l'avversario, bloccarlo ecc.): 5 yard e primo down (tentativo) automatico.
- Strappo illegale della flag (staccare la flag prima della ricezione): 5 yard e primo down (tentativo) automatico.

Penalità offensive

(tutte calcolate dal previous spot e tutte di 5 yds)

.....

- Protezione delle flag.
- Ritardo nell'eseguire lo snap.
- Fallo di sostituzione.
- Movimento illegale (più di una persona in movimento ecc.).
- Falsa partenza: 5 yard, non può essere declinata.
- Snap illegale.
- Trattenuta offensiva.
- Scivolare/saltare.
- Abbassare la testa portando la palla.
- Giocatore fuori dal campo: (se un giocatore esce dal campo non può rientrare e ricevere una palla).
- Passaggio in avanti illegale (un passaggio in avanti dopo che la palla ha superato la linea di scrimmage è vietato): 5 yard e perdita del down (tentativo).
- Interferenza passaggio offensivo (spingere lontano il difensore): 5 yard e perdita del down.
- Correre dentro la zona di no-run è punito con una perdita del down (tentativo).

Nota: I blocchi non sono permessi, né attivi, né passivi. Il centro dopo lo snap diviene un ricevitore e non può proteggere (neppure in maniera passiva) il Quarterback da eventuali blitz difensivi.

Un progetto per la scuola

La FIDAF promuove il Flag Football in ambito scolastico attraverso il progetto "Flag Football School". Il progetto è riservato a tutte le scuole statali e non statali presenti sul territorio Nazionale. Flag Football School prevede le seguenti fasi:

- fase d'istituto: organizzata dalle singole scuole in piena autonomia e secondo le scadenze indicate nel regolamento diffuso anno per anno;
- fase di zona: provinciale, interprovinciale o regionale organizzata da una o più società di Football Americano presenti sul territorio;
- fase nazionale: organizzata ogni anno da una società delegata dalla Federazione.

Ogni docente intenzionato ad aderire al progetto dovrà iscrivere la propria scuola in tempo utile e presentarsi munito di modulo di iscrizione debitamente compilato e firmato dal proprio dirigente scolastico. Al fine di ottenere le informazioni necessarie relative alle scadenze e agli adempimenti obbligatori è necessario scaricare il Promemoria Adempimenti dal sito dedicato e contattare la società di riferimento di zona. Ogni scuola sul territorio nazionale può partecipare al progetto manifestando la propria adesione attraverso la compilazione di un modulo per il cui invio sarà disponibile a breve un servizio on line. Al fine di consentire agli insegnanti di educazione fisica e/o scienze motorie e alle società referenti sul territorio tutte le informazioni sia tecniche sia didattiche relative al Flag Football è stato predisposto un *Manuale di Teoria e tecnica del Flag Football* e un *Fascicolo contenente la Progressione Didattica* abitualmente proposta alle classi che partecipano al progetto. Il regolamento utilizzato per lo svolgimento delle partite dei tornei scolastici sarà lo stesso utilizzato nei campionati FIDAF riservati alle società sportive.

.....

GLOSSARIO FLAG FOOTBALL

Blitz	azione difensiva che consiste nell'attraversamento della linea di scrimmage da parte di uno o più difensori (linebacker o defensive back) per cercare il sack nei confronti del quarterback avversario
sack	Azione con cui un QB è placcato dietro la linea di scrimmage prima che possa effettuare un lancio
snap	Movimento con cui il centro, che tiene il pallone in mano appoggiato a terra, fa partire l'azione consegnando la palla nelle mani del QB il quale deciderà in base allo schema se lanciarla o consegnarla con un handoff ad un running back
sweep	Corsa parallela alla linea di scrimmage
los	Linea di scrimmage
toss	E' una corsa laterale
fumble	Perdita accidentale della palla
regola del fumble valido solo per il Football Americano	Quando il possessore di palla lascia cadere inavvertitamente a terra la palla il gioco non si ferma e gli avversari possono recuperarla
end zone	Area di meta
safety	Placcare l'avversario in possesso di palla all'interno della sua area di meta
handoff	Passaggio alla mano effettuato dal QB ad un compagno, solitamente un running back (RB) che effettuerà poi una corsa
pitch	Passaggio basso laterale stile rugby
previous spot	L'esatto punto del campo in cui era stato posto il pallone dell'ultima azione.

Didattica del Flag Football a scuola

.....
Marco D'Acquisto e David Montaresi

Progressione didattica nella scuola

Individuate le unità didattiche utilizzate nel corso delle lezioni, sarà spiegato per ognuna il motivo per cui è stata adottata. Tutte le unità didattiche sono legate da un unico filo conduttore: il principio della semplificazione. Si tende a semplificare anche la fase di gioco più complessa affinché gli allievi possano assimilarla facilmente. Solo quando un certo gesto o una certa situazione è stata metabolizzata viene resa più complessa (es: utilizzo di situazioni di superiorità numerica in una prima fase).

Questo tipo di lavoro contribuirà ad accrescere la motivazione degli studenti grazie al susseguirsi dei piccoli successi che otterranno di lezione in lezione. Anche gli studenti meno capaci riusciranno così a esprimersi al meglio.

In nessuna delle unità didattiche vengono trattati aspetti relativi alla tecnica (se non quelli necessari al normale svolgimento del gioco) sia perché si vogliono prediligere gli aspetti ludici sia perché richiederebbero lunghe e noiose spiegazioni oltre ad un continuo intervento degli istruttori per correggere, modificare o perfezionare i gesti. Questi aspetti dovranno, invece, essere ampiamente enfatizzati durante gli allenamenti sul campo in vista delle competizioni.

Unità didattica N° 1

- a. *Presentazione del gioco/sport.*
- b. *Giochi di sensibilizzazione.*
- c. *Introduzione delle prime regole.*

Quella della presentazione ai ragazzi è una fase delicata. È necessario imparare a descrivere gli aspetti peculiari del gioco dando massimo risalto a quelli che possano renderlo appetibile a tutti. Al fine di ottenere l'interesse del maggior numero di studenti è opportuno sottolineare che il Flag Football è uno sport misto per cui è necessario coinvolgere fin dall'inizio la ragazze che tipicamente lo identificano come uno sport maschile.

Si inizia chiedendo ai ragazzi quali sono le loro conoscenze sul Football Americano e si prosegue descrivendo gli aspetti principali del progetto Flag Football School, il ruolo di NFL Europe e gli obiettivi che si vogliono raggiungere. Questa fase necessita in media, a seconda delle situazioni, di un lasso di tempo che oscilla fra i 20 ed i 30 minuti, trascorsi i quali si effettuano in palestra una serie di giochi di sensibilizzazione utili per iniziare a prendere contatto con la palla.

Con l'ausilio di questi semplici giochi, già nel corso della prima lezione, si introducono la regola del no-fumble, le end-zone ed il valore di ogni meta (touchdown).



Ten count

Equipaggiamento:

- 1 pallone ogni 10 ragazzi
- 4 coni o cinesini

Obiettivo: la squadra A (5 unità) deve effettuare dieci passaggi di seguito senza far cadere la palla e senza che questa sia intercettata dalla squadra B. Quest'ultima, difendendo a uomo deve cercare di deviare o intercettare i passaggi degli avversari per fermare il conteggio.

Regole: il giocatore in possesso di palla non può correre, deve essere lasciato libero da marcatura e deve liberarsi della palla entro 3 secondi dalla ricezione.

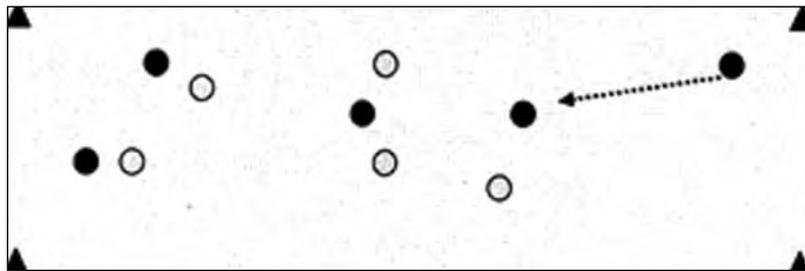
E' vietato il contatto fisico.

Tutte le volte che la palla cade per terra il gioco si ferma (no fumble).

Consiglio: per favorire l'integrazione delle ragazze potrebbe essere necessario introdurre una nuova regola ovvero che il passaggio alle ragazze valga doppio.

Per migliorare lo spirito di squadra potrebbe essere necessario inserire punti doppi per la squadra che effettua i 10 passaggi facendo toccare la palla a tutti i suoi componenti.

Note: con questo gioco, oltre a prendere contatto con la palla, si introducono i passaggi, la ricezione, le situazioni di 1 vs 1 senza palla e la regola importante del gioco fermo in caso di fumble.



Basket - Football

Equipaggiamento:

- 1 pallone
- campo da basket

Obiettivo: si gioca a basket giocato con la palla da football in situazione di 5 vs 5. I punti si realizzano tirando a canestro.

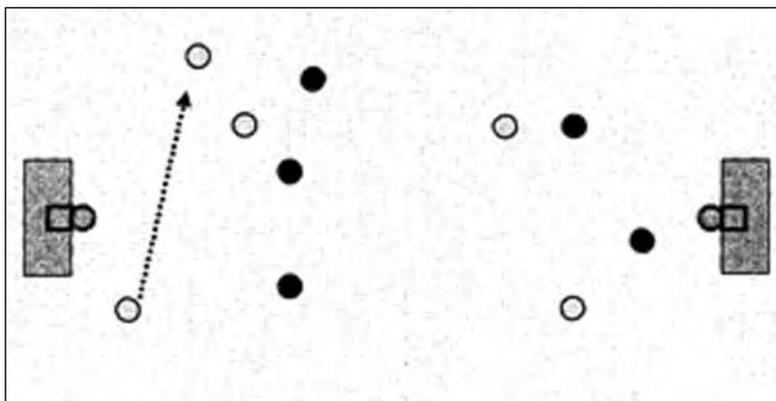
Regole: ogni volta che la palla cade per terra, viene intercettata, o tirata verso il canestro (non sono previsti rimbalzi) il possesso passa alla squadra avversaria. Il tiro a canestro può essere effettuato solo dopo aver superato la metà campo. Il giocatore in possesso di palla può fare al massimo tre passi.

Punteggio:

- canestro: 6 punti
- colpire l'anello: 2 punti
- colpire il tabellone: 1 punto

Consiglio: vedi gioco n. 1

Note: stabilire un tempo massimo entro cui passare la palla e proibire i passaggi lunghi può evitare che il gioco diventi una serie di lanci da una parte all'altra del campo da gioco.



Ultimate football

Equipaggiamento:

- 1 pallone
- campo da basket
- 8 coni o cinesini

Obiettivo: simile al ten count, questo gioco prevede che si porti o si riceva la palla nella end-zone al fine di segnare dei punti. Si gioca 5 vs 5 (3 vs 3, 4 vs 4 ecc. a seconda delle dimensioni delle palestre).

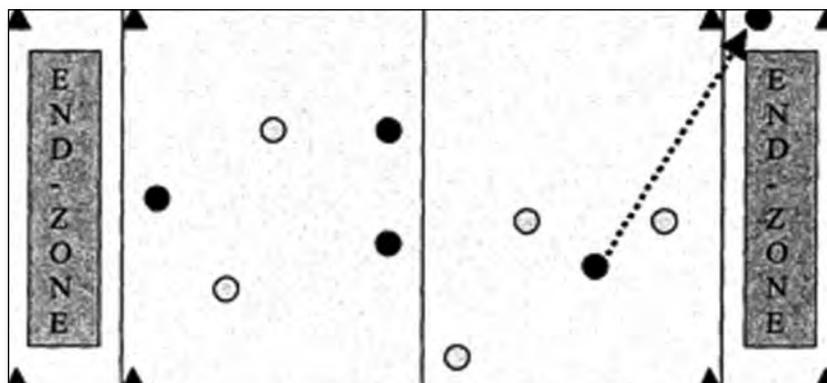
Regole: l'istruttore indica quanti passaggi deve eseguire la squadra in attacco prima di raggiungere le end-zone. Il giocatore in possesso di palla può fare al massimo tre passi. La palla può essere ricevuta anche direttamente in end-zone. Ogni volta che la palla cade per terra l'azione si ferma e il possesso di palla cambia.

Punteggio:

- touchdown: 6 punti

Consiglio: vedi gioco n. 1

Note: stabilire un tempo massimo entro cui passare la palla e proibire i passaggi lunghi può evitare che il gioco diventi una serie di lanci da una parte all'altra del campo di gioco. Specificare sempre che nel football non è necessario appoggiare la palla nella end-zone ma è sufficiente che il giocatore vi entri con la palla in mano o riceva un passaggio al suo interno.



.....

Unità didattica N° 2

a. Introduzione dei ruoli dei giocatori in campo

b. Giochi propedeutici.

La seconda unità didattica prevede l'introduzione dei primi ruoli dei giocatori in campo.

Al termine della prima u.d. era stata introdotta la end-zone. Ora con "QB ball", si prosegue con lo stesso gioco per qualche minuto, inserendo gradualmente un concetto nuovo, una nuova regola e un ruolo.

Si inserisce subito una regola semplice: tutti i giocatori della squadra che attacca, all'inizio dell'azione devono essere in linea con l'uomo che ha la palla (introduzione della linea di scrimmage - LOS) e possono correre in avanti solo dopo che è avvenuto il primo passaggio.

In un secondo momento si inserisce il ruolo del Centro e lo snap, il ruolo del Quarterback e il "ready... go!" come via all'azione d'attacco. Il gioco quindi si sviluppa in modo simile al QB ball ma un po' per volta i ragazzi iniziano ad intravedere quali sono gli obiettivi e passando per le varie fasi della progressione didattica hanno modo di assimilarne tutti i concetti.

QB Ball

Equipaggiamento:

- 1 pallone
- campo da basket
- 8 coni o cinesini

Obiettivo: inserire la linea di scrimmage, lo snap, il centro ed i QB. Il gioco è identico a quelli precedenti.

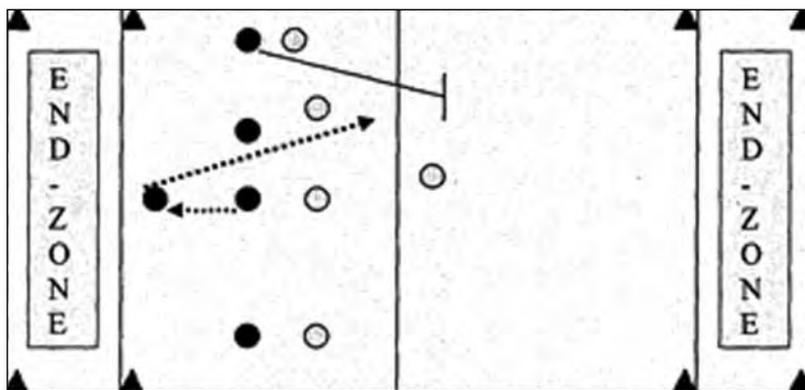
Regole: l'istruttore indica quanti passaggi deve eseguire la squadra in attacco prima di raggiungere la end-zone. Il giocatore in possesso di palla può fare al massimo tre passi e diviene il QB per l'azione successiva. La palla può essere ricevuta anche direttamente in end-zone. Ogni volta che la palla cade per terra l'azione si ferma e il possesso di palla cambia.

Punteggio:

- touchdown: 6 punti

Consiglio: vedi gioco n. 1

Note: stabilire un tempo massimo entro cui passare la palla e proibire i passaggi lunghi può evitare che il gioco diventi una serie di lanci da una parte all'altra del campo di gioco.



Ultimate football 2

Equipaggiamento:

- 1 pallone
- campo da basket
- 8 conio cinesini

Obiettivo: i giocatori in attacco sono schierati sulla LOS, al go il QB lancia la palla in avanti a uno dei compagni smarcati. L'azione si ferma e riparte dal punto in cui la palla è stata ricevuta. La squadra che attacca ha a disposizione 4 tentativi (down) per arrivare nella end-zone avversaria.

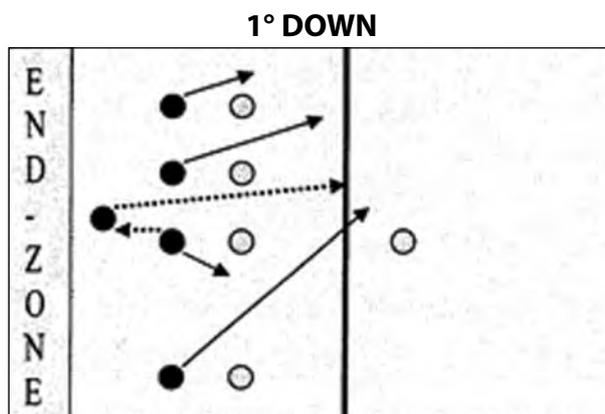
Regole: i difensori possono solo cercare di intercettare un passaggio. La palla può essere ricevuta anche direttamente in end-zone. Ogni volta che la palla cade per terra l'azione si ferma e un tentativo viene perso. Il QB ha a disposizione 7 secondi per lanciare e non può muoversi in avanti. Il giocatore che ha ricevuto la palla diventa QB.

Punteggio:

- touchdown: 6 punti

Consiglio: utilizzare passaggi brevi favorisce la comprensione del concetto per cui la conquista dal campo deve avvenire poco alla volta per limitare i rischi (es. intercetto).

Note: i 4 down potranno diventare 2 per raggiungere la metà campo e 2 per andare a segnare un touchdown già dopo pochi minuti in modo da presentare da subito il concetto di primo down (metà campo).



.....

Unità didattica N° 3

- a. Giochi propedeutici;*
- b. Introduzione delle flag.*

La terza fase è quasi interamente dedicata all'utilizzo delle flag e al completamento della conoscenza del regolamento.

Nel corso delle unità didattiche precedenti l'insegnante ha avuto modo di introdurre e spiegare elementi caratterizzanti del gioco quali la linea di scrimmage, la conquista del campo mediante varie azioni d'attacco successive (down), la end-zone e i ruoli di centro QB e Ricevitore.

Inoltre ha spiegato con brevi descrizioni e dimostrazioni lo snap, la tecnica di lancio e la tecnica di ricezione dei passaggi. Ovviamente non sono state proposte esercitazioni per migliorare questi aspetti.

Durante la lezione 2 è stato inserito il concetto di huddle, ossia di raggruppamento all'inizio di ogni azione al fine di stabilire la strategia da adottare, senza però dare nessun'altra indicazione in merito. È la creatività e la fantasia dei ragazzi in campo che deve entrare in azione.

Infine sono state introdotte regole come il no-fumble, il divieto da parte del QB di superare la LOS e la regola dei 7 secondi per lanciare la palla.

L'ultima fase propedeutica al gioco vero e proprio riguarda il concetto di placcaggio e di corsa per conquistare territorio. Al termine di questa unità didattica gli allievi sono praticamente pronti per giocare una partita vera.

Jailbreak

Equipaggiamento:

- cinture e flag

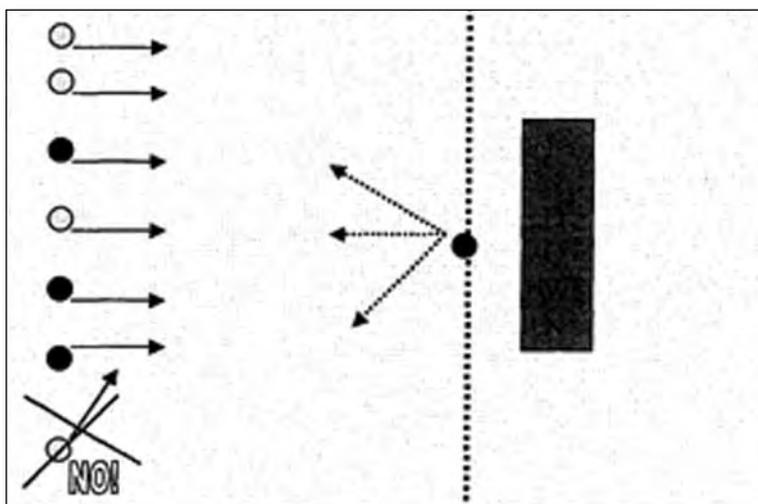
Obiettivo: insegnare a strappare le flag in campo aperto.

Organizzazione e regole: i corridori sono schierati sulla riga di fondo campo e devono cercare di raggiungere e superare la linea di metà campo. Il difensore si posiziona sulla linea di metà campo. Al segnale parte e cerca di strappare le flag ai corridori. È vietato coprire le flag con le mani e fare blocchi. Ogni corridore a cui è stata strappata la flag diventa difensore.

Consiglio: per evitare scontri fra i corridori, causati da possibili corse laterali, può essere utile dividere il campo in corsie entro le quali essi devono correre.

Note: è possibile modificare l'ampiezza del campo o della palestra per concedere meno spazio ai corridori.

Linea di metà campo



Machine gun

Equipaggiamento:

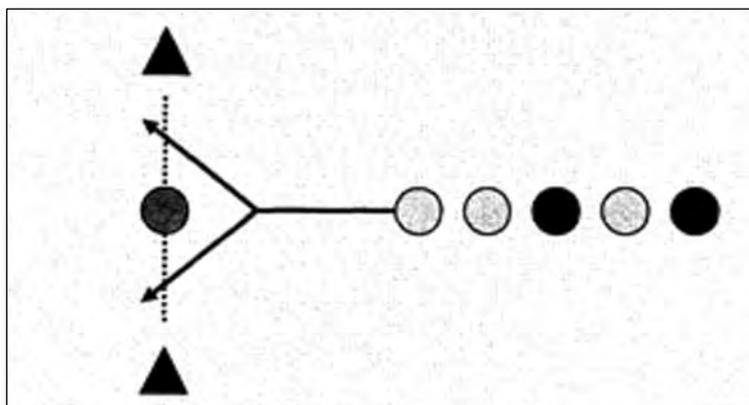
- cinture e flag
- 2 conetti o cinesini

Obiettivo: insegnare a strappare le flag in un'area ristretta.

Organizzazione e regole: un difensore è posizionato fra due coni posti a una distanza di circa 3 metri uno dall'altro. I giocatori in attacco si dispongono su una fila, di fronte al difensore, a distanza di 3-5 metri. Al segnale gli attaccanti corrono e cercano di passare fra i due coni mentre il difensore cerca di strappare il maggior numero di flag. L'attaccante non può fare finte o coprire le flag.

Consiglio: all'inizio utilizzare un ritmo blando per le partenze e aumentarlo gradualmente. È possibile che i difensori, al passaggio degli attaccanti, si spostino troppo da un lato lasciando un corridoio libero dall'altro. In questo caso utilizzare un cerchio che faccia da limite ai movimenti del difensore.

Note: tutti i ragazzi devono provare almeno una volta il ruolo del difensore.



End-zone Run

Equipaggiamento:

- cinture e flag
- palloni

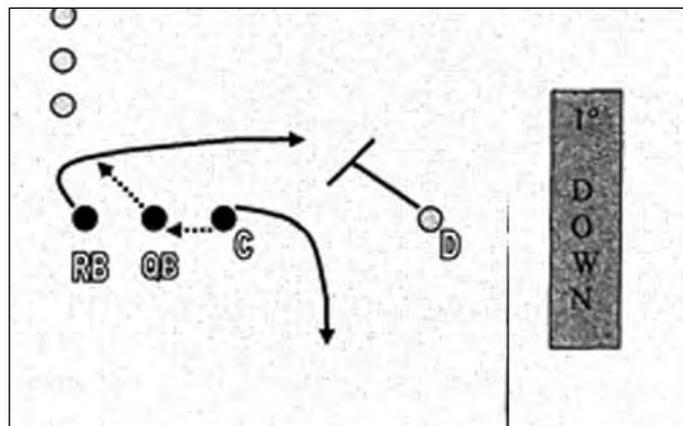
Obiettivo: segnalare la possibilità di effettuare azioni di corsa mediante l'utilizzo del running back.

Organizzazione e regole: un difensore è posizionato sulla linea di metà campo. Tre attaccanti fungono da Centro, QB e RB. Al "go" il centro fa lo snap e corre in avanti per ricevere la palla mentre il QB dà un hand-off al RB. Quest'ultimo prende palla e corre verso la metà campo per cercare di superarla prima che il difensore gli strappi la flag.

Consiglio: utilizzare in un primo momento solo gli hand-off, dopo anche i pitch. Più avanti sarà possibile inserire un mini-huddle per gli attaccanti in cui decidano se dare la palla al RB o fintare un hand-off e lanciare invece per il centro o per lo stesso RB.

Note: tutti i ragazzi devono provare almeno una volta il ruolo del RB, del QB e del C.

Linea di metà campo



N.B.: prima del termine della lezione i ragazzi potranno essere schierati in campo con 5 attaccanti affinché venga loro mostrato lo schieramento tipico e le varie possibilità per gestire un'azione d'attacco.

.....

Unità didattica N° 4

- a. Riepilogo;
- b. Torneo.

La quarta lezione è interamente dedicata a quella che potrebbe essere definita la valutazione delle precedenti giornate di lavoro in palestra.

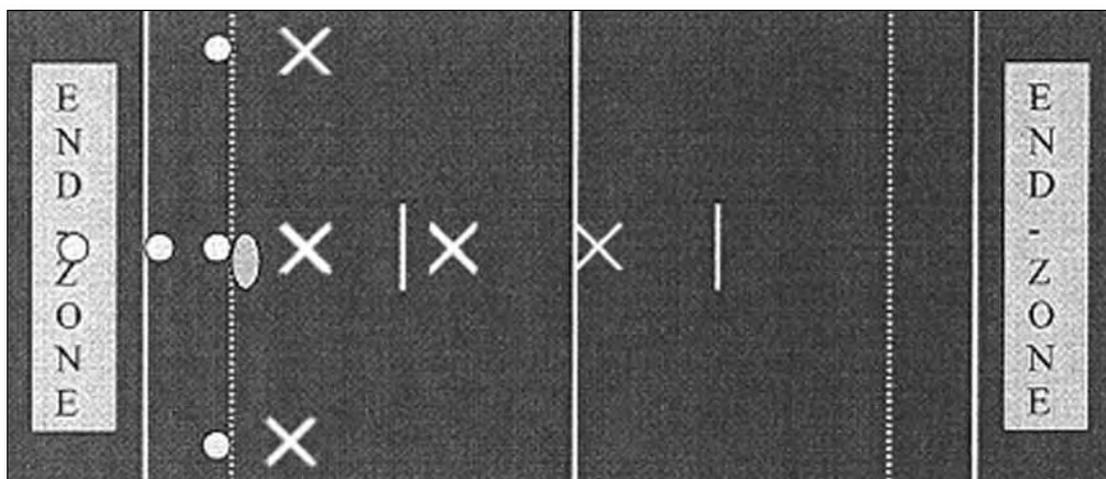
Viene chiesto a loro stessi di illustrarne alcuni aspetti e di chiarirli ai compagni in difficoltà.

In un secondo momento gli allievi vengono divisi in squadre miste (possibilmente omogenee) e viene organizzata una sorta di mini-torneo.

Prima di iniziare, però, viene introdotta (ma non ancora applicata) la regola del blitz (possono tentare di strappare la flag al QB solo quei giocatori che al momento dello snap si trovano ad almeno 7 yds dalla linea di scrimmage).

In genere è bene vietare i blitz nelle scuole sia per motivi di spazio sia perché mettere troppa pressione sul QB sarebbe sbagliato.

Infine si spiega che l'inizio della prima azione avviene sempre dalla linea delle 5 yds di fronte alla propria end-zone e che, in quest'area, è vietato effettuare giochi di corsa. Viene poi comunicato che esistono altre possibilità di segnare dei punti come le trasformazioni da 1 e da 2 punti in seguito ad un touchdown. Le squadre a questo punto saranno pronte per provare a giocare a Flag Football.



Tipico schieramento delle due squadre durante una partita di Flag Football.

Durante lo svolgimento delle prime partite è necessario evitare l'applicazione troppo fiscale del regolamento per evitare di interrompere continuamente il gioco. Solo le regole che hanno a che fare con la sicurezza in campo dovranno essere sempre tenute in considerazione. I ragazzi devono essere sempre responsabilizzati in quanto alcuni comportamenti sono potenzialmente pericolosi e non devono mai essere adottati.

Il Floorball - Unihockey

.....
Raimondo Minervino

Il campo da gioco

Il campo è diviso in due parti all'interno delle quali si schierano le due squadre prima dell'ingaggio. La balaustra alta 50 cm delimita il perimetro del campo. Attorno al campo di gioco/balaustra deve esserci uno spazio di sicurezza di almeno un metro. Questa zona non deve essere occupata da spettatori, panchine o altri oggetti. Nel campo le porte non sono poste sulla linea di fondo ma più avanti, lasciando



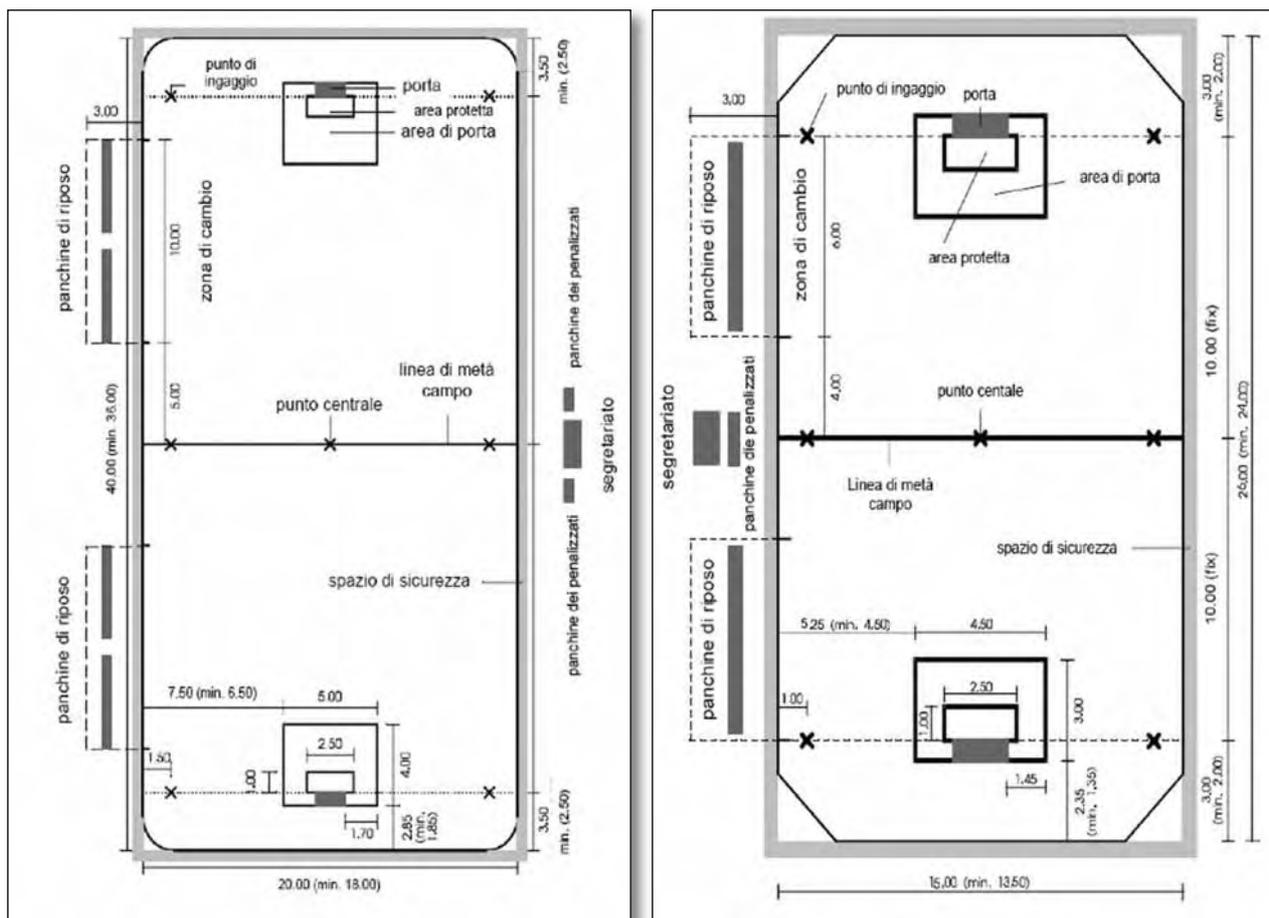
la possibilità di giocare anche dietro (come nell'hockey). Su ogni parte del campo, in prossimità delle porte, sono segnate due aree. La più piccola è protetta, misura 1x2,5 m ed è retaggio del solo portiere. La seconda (chiamata area di porta) è più grande e indica il limite in cui il portiere può arrivare per rilanciare la pallina. Ha una misura variabile che dipende dal campo scelto per giocare, piccolo o grande. Sono presenti sette punti d'ingaggio che devono essere demarcati con piccole



croci. Due punti d'ingaggio devono essere posti sull'immaginario prolungamento della linea di porta (ad entrambi i lati) e tre sulla linea di metà campo (a circa 1/1.5 m dalla balaustra laterale).

Campo grande: deve essere lungo 40 m e largo 20 m (misure minime 36 x18 m). Su questo campo si disputano tutti i campionati più importanti e tutte le manifestazioni internazionali. I giocatori in campo sono cinque di movimento più il portiere.

Campo piccolo: deve essere lungo 26 m e largo 15 m (misure minime 24x13 m). La distanza tra le due linee di porta deve essere sempre di 20 m. I giocatori in campo sono tre di movimento più il portiere.



La struttura del gioco

Il Floorball è un gioco di squadra il cui scopo è quello d'inviare, utilizzando i bastoni, la pallina nella porta avversaria. Le partite sono giocate in due o tre tempi da 15 o 20 minuti in funzione della formula del torneo o del campionato. Nei campionati internazionali su campo grande si giocano sempre tre tempi da 20' effettivi. L'inizio e la ripresa del gioco avvengono sempre al centro del campo tramite un *ingaggio*, cioè con due avversari che si fronteggiano con la pallina ferma in mezzo alle palette fra loro parallele. Al fischio dell'arbitro i giocatori cercano d'impadronirsi della sfera. La situazione d'ingaggio, da punti diversi, viene anche sfruttata dall'arbitro nelle situazioni in cui resta l'incertezza su chi abbia effettivamente commesso infrazione (palla contesa). Durante il gioco è possibile tirare, passare e fare movimento con o senza palla ma sempre senza creare occasione di contrasti fisici diretti o cariche all'avversario. I contrasti tra giocatori sono permessi ma sono sempre orientati alla conquista della pallina e non al blocco dell'avversario. Il *bastone* va utilizzato sempre rivolto con la paletta verso il basso: sia prima sia dopo il tiro questa non deve alzarsi oltre l'altezza dell'anca per evitare che il gesto non diventi pericoloso per i giocatori (a volte se non c'è un pericolo, la discrezione dell'arbitro consente di superare questa altezza). La *pallina* va sempre controllata sotto l'altezza del ginocchio e non è consentito colpirla di testa o con la mano. È consentito un tocco di piede solo se, subito dopo, si tocca la pallina con la paletta. Nel gioco non è ammesso: colpire, bloccare, sollevare o calciare il bastone dell'avversario. Per le caratteristiche d'intensità e velocità del gioco diventa fondamentale avere a disposizione più giocatori da sostituire frequentemente (ogni uno o due minuti di gioco): di solito si usa alternare

.....

due o tre linee (gruppi) nel corso di una stessa partita. Una linea è composta da tutti i giocatori in campo a esclusione del portiere. Tutto ciò è reso possibile perché, a differenza di altri sport, il regolamento non impone un numero massimo di sostituzioni. Alcune infrazioni possono portare alla penalità di alcuni minuti (2'-5'-10') per uno o più giocatori: in questo periodo di tempo una squadra giocherà in superiorità numerica (power-play) e l'altra in inferiorità (box-play). Questa è una condizione che si può ripetere diverse volte nella partita e può apportare grandi vantaggi al team che gioca in superiorità.

Regolamento semplificato per la scuola

- Campo di gioco e numero giocatori: campo piccolo regolamentare da 24/26x14/15 m dove giocano tre atleti di movimento più un portiere. Altre forme adattabili sono 28x15 m (campo di Basket) dove consigliamo partite con quattro giocatori di movimento più un portiere.
- Area di porta, area protetta e punti d'ingaggio: l'area di porta è 3x4,5 m e viene segnata alla distanza di 1,35 (minimo)-2,50 (massimo) m dal fondo, come nel caso del campo da basket; la linea a metà campo deve essere segnata. I punti d'ingaggio, sette in tutto, devono essere segnati seguendo gli schemi dei campi da gioco.
 - Il portiere non può uscire dall'area di porta.
 - L'area protetta è sempre di 1x2,5 m.
 - Nessun giocatore a esclusione del portiere può entrare nell'area protetta.
- Le porte: le porte regolamentari hanno dimensioni di 160x115x60 cm.
 - Il portiere, con le dovute protezioni, gioca prevalentemente in ginocchio.
 - In caso di mancanza di protezioni si consiglia l'uso di porte più piccole, per esempio 115x90 cm da utilizzare con portiere in piedi (con o senza bastone).
 - Porte di misure ancora più piccole (es. 45x60) possono essere utilizzate senza portiere.
 - In ogni caso la porta viene disposta sulla linea posteriore dell'area protetta.
- Le squadre, i cambi, la durata degli incontri: il numero di giocatori regolamentari per squadra può essere al massimo di quattordici. La durata degli incontri regolamentari è di due tempi da 20' con una pausa di 10'. Negli ultimi tre minuti del secondo tempo il cronometro viene fermato ad ogni interruzione di gioco (gioco effettivo).
 - Il tempo di gioco di un'incontro viene regolamentato dall'organizzazione e nella scuola è spesso necessario modificare la durata valutando il numero di giocatori e squadre, le dimensioni del campo, la disponibilità di un campo chiuso cioè con balaustra e altri criteri utili.
 - Nel caso si avessero a disposizione poche ore (es. solo la mattinata) e numerose squadre consigliamo di giocare le partite con tempo unico.
 - Consigliamo squadre composte dai sette agli undici giocatori, portiere compreso, valutando:
 - se le partite durano meno di 10' e si limita il gioco a due linee di cambio (cioè 3+3+1 o 2 portieri) la squadra sarà composta da sette o otto giocatori;
 - se le partite durano più di 10' e si allarga il gioco a tre linee di cambio (cioè 3+3+3+1 o 2

.....

portieri) la squadra sarà composta da dieci o undici giocatori;

- in caso di gioco con campo più grande (es. basket) si utilizza lo stesso principio considerando ogni cambio di linea con 4 giocatori di movimento. - Il portiere viene sostituito, generalmente, solo se è necessario o solo durante la pausa tra i due tempi (se previsti). - I cambi possono avvenire in ogni momento sia durante il gioco sia a gioco fermo. - Se si cambia durante il gioco è necessario mantenere sempre il corretto numero di giocatori in campo. - La presenza contemporanea in campo di giocatori in numero maggiore del consentito è considerata come una penalità (il giocatore che entra deve sempre attendere che il suo compagno esca dal campo). - I cambi avvengono in una zona detta di cambio davanti alla panchina della propria squadra (lunga circa 6 m). - Se si gioca con le balaustre si consiglia di fare cambi brevi e veloci (ogni uno o due minuti).
- Equipaggiamento: pallina e bastoni devono essere di dimensioni e peso regolamentari (si veda alle sezione materiali).
- Ingaggio: l'inizio della partita e la ripresa del gioco dopo una segnatura avviene sempre da centro campo con un ingaggio, cioè con due avversari che si fronteggiano con la pallina ferma in mezzo alle palette fra loro parallele.
 - Le squadre restano nella propria metà campo e gli altri giocatori devono stare a una distanza di almeno due metri dai giocatori che eseguono l'ingaggio.
- Uso del corpo: ricordiamo ai nostri ragazzi che giocare a unihockey non è giocare a hockey.
 - Le cariche agli avversari non sono ammesse e nemmeno le trattenute, le spinte e i blocchi.
 - La pallina può essere fermata dal corpo a esclusione di testa, braccia e mani ma va poi rigiocata con il bastone.
 - È consentito un tocco di piede se subito dopo si tocca la pallina con il bastone.
 - Non si possono fare volontariamente passaggi o tiri con i piedi.
 - Non è consentito sdraiarsi a terra né giocare da terra la pallina con il corpo o con il bastone (così si evitano anche rischi di facili infortuni).
 - Non è consentito saltare.
- Uso del bastone: il bastone va utilizzato sotto l'altezza dell'anca e la pallina va giocata sotto l'altezza del ginocchio.
 - Il bastone non deve essere usato pericolosamente né come ostacolo agli avversari né per procurare danno.
 - Non è ammesso colpire, bloccare, sollevare o calciare il bastone dell'avversario.
- Palla fuori campo e infrazioni involontarie:
 - La pallina che esce dal campo lateralmente viene riposta all'interno a circa un metro dalla balaustra in direzione del punto in cui è uscita.
 - La pallina che esce dal fondo del campo viene riposta nel punto d'ingaggio lateralmente nell'angolo più vicino al punto in cui è uscita.
 - Falli involontari e occasionali come colpire il bastone dell'avversario, colpire il corpo dell'avversario, ostacolarne la corsa con il bastone o con il corpo, fermare la pallina con la

.....

.....

mano, alzare il bastone oltre l'altezza dell'anca, sono tutte penalità che vengono punite con un tiro diretto dal punto in cui è stato commesso il fallo. Dopo il fischio dell'arbitro che indica l'infrazione e il punto in cui battere la punizione la pallina può essere colpita senza ulteriori attese anche se inizialmente può essere preferibile che sia ancora l'arbitro a decretare la rimessa in gioco.

- L'avversario in barriera deve posizionarsi ad almeno due metri (compreso il bastone) dal punto in cui è posta la pallina.
 - La pallina va sempre colpita e non si può sollevare o accompagnare.
 - Il giocatore che esegue la punizione non può toccare la pallina una seconda volta prima che un altro giocatore la tocchi.
 - Un goal fatto con tiro diretto è valido.
- Falli intenzionali e penalità di due minuti: in caso di falli intenzionali gravi e pericolosi si assegna una penalità di due minuti al giocatore. La squadra penalizzata dovrà giocare con inferiorità numerica offrendo una buona opportunità per segnare alla squadra avversaria. Il giocatore penalizzato si dovrà sedere (con il bastone) al fianco del tavolo del refertista e restarci fino al termine della penalità, dopo potrà rientrare in campo ed eventualmente essere sostituito.
- Falli gravi e pericolosi sono i colpi di bastone intenzionali, il bastone giocato ripetutamente alto e in modo pericoloso, il lancio del bastone per rabbia, trattenute, spinte, sgambetti, il gioco eccessivamente duro, il gioco a terra, la mancata distanza (soprattutto se ripetuta al fine di ostacolare gli avversari) e i cambi irregolari.
 - Con le infrazioni da due minuti si vogliono inizialmente penalizzare le situazioni di gioco eccessivamente duro, quelle che vengono ripetute intenzionalmente, quelle antisportive e quelle che possono essere pericolose. Possono essere date anche penalità di cinque o dieci minuti o penalità partita se vengono fatti falli gravi o ci sono chiari episodi antisportivi e maleducati (si veda regolamento ufficiale).
 - Via via che i ragazzi imparano a giocare è possibile inserire altre norme dal regolamento ufficiale per rendere il gioco sempre più divertente e corretto.
- Regola del vantaggio: la regola del vantaggio viene applicata ogni qual volta, a seguito di un fallo ricevuto, la squadra riesce comunque a mantenere il possesso di palla. In caso di perdita della stessa il gioco può essere interrotto e assegnata la punizione dal punto in cui è stato commesso il fallo. Un giocatore che compie un fallo intenzionale (due minuti) può essere penalizzato anche successivamente al termine dell'azione, dopo cioè aver lasciato terminare l'azione alla squadra con il vantaggio.
- Tiro di rigore: un tiro di rigore viene assegnato a chi impedisce volontariamente con un fallo una chiara occasione da rete, se si sposta volontariamente la porta o se la difesa entra nell'area protetta con lo scopo di difendere la porta.
- Il tiro di rigore viene battuto partendo dalla metà campo e avanzando con la pallina verso la porta.

-
- La pallina non può fermarsi e deve andare sempre in avanti.
 - Dopo il tiro il gioco viene interrotto e riprende sempre con un ingaggio a centro campo.
 - Durante l'esecuzione gli altri giocatori restano fuori dal campo nella loro zona di cambio.
- **Arbitri e refertisti:** un arbitro seguirà la partita muovendosi verso l'azione sia all'interno sia all'esterno del campo (dentro e fuori dalle balaustre).
 - L'arbitro deve conoscere il regolamento e la gestualità che indica il tipo di fallo o la penalità assegnata.
 - L'arbitro può richiamare i capitani a un gioco più corretto.
 - All'inizio è utile che l'arbitro/insegnante sia chiaro nella spiegazione delle infrazioni e delle penalità assegnate.
 - L'arbitro comunica al refertista il numero del giocatore con la penalità, il numero del giocatore che ha segnato e il giocatore che ha eseguito l'assist (il passaggio precedente che porta la goal).
 - I refertisti (di solito due) si occupano di compilare il referto, di tenere il tempo della partita e l'elenco dei giocatori penalizzati.

Questo è da considerarsi quale regolamento semplificato a uso delle scuole e viene ripreso dal regolamento ufficiale che rimane l'unico riferimento in caso di dubbi o indecisioni. Si consiglia di far provare ai ragazzi anche il ruolo dell'arbitro sia per aiutarli nella comprensione e nell'interpretazione delle regole sia per farne capire il difficile compito. Il regolamento ufficiale di gioco per i campionati nazionali è scaricabile dal sito della FIUF - www.fiuf.it – e comprende anche situazioni di gioco non riportate nel presente modello.

Indirizzi di siti utili e informazioni di materiali didattici e tecnici

- **www.floorball.org** sito della I.F.F, International Floorball Federation si trovano informazioni sul Floorball nel mondo. E' possibile analizzare filmati tecnici (Unihockey Technics) e scaricare download di dispense (in inglese) sotto il link di Floorball, Individual technics and goalkeeping, Special situation and goalkeeping, Floorball tecnic and goalkeep, Team tactics.
- **www.fiuf.it** sito ufficiale della F.I.U.F, Federazione Italiana Unihockey Floorball, dove è possibile trovare il regolamento ufficiale e la versione ufficiale del regolamento adattato alle scuole. È presente una piccola dispensa chiamata "Insegnare il floorball ai giovani", con alcune informazioni generali e qualche proposta di esercizi. Sono inoltre presenti informazioni sull'attività dei campionati e delle nazionali (non è sempre puntualmente aggiornato).
- **www.swissunihockey.ch** sito della Federazione Svizzera dove si può trovare, al capitolo dedicato alla formazione, diverso materiale tecnico.
- **www.floorball.it** sito in italiano non ufficiale che contiene molte informazioni sui campionati italiani ed esteri, informazioni su tornei e iniziative del floorball oltre che numerosi blog.

Materiale tecnico

Le marche di materiale tecnico sono diverse ma non tutte fanno materiale con set per la scuola.

.....

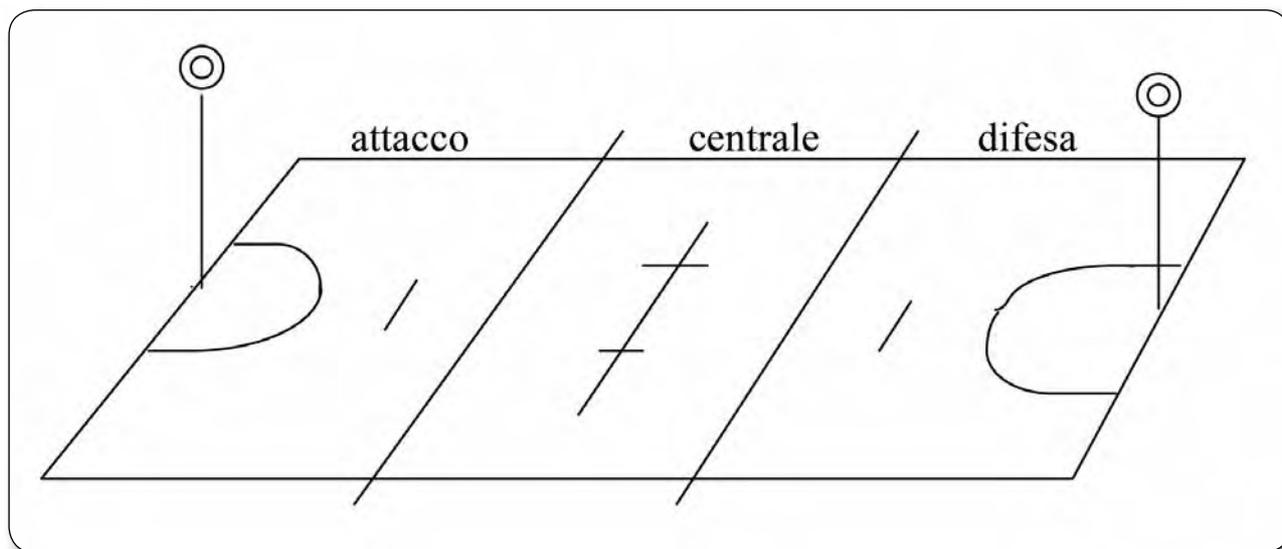
Le marche più note sono: Unihoc, Exel, Jolly, Salming, Zone, Canadien, Fat Pipe, Christian e Karhu. In Italia è quasi impossibile trovare dei bastoni da Unihockey in un negozio di articoli sportivi. Meglio fare degli acquisti on-line. Basta fare una ricerca in internet per trovare numerose offerte, vedere i listini delle principali marche e farsi un'idea sulle novità dei materiali in commercio. I set che attualmente si trovano nelle scuole sono prevalentemente di una sola marca la Unihoc. Questo materiale può andar bene per l'avviamento soprattutto nelle scuole elementari ma è di bassa qualità ed ormai un po' antiquato anche se resta comunque tra i più economici. Se intendete far praticare il floorball nelle scuole secondarie di primo e secondo grado e utilizzate con frequenza questo materiale vi consiglio di acquistare dei set di qualità migliore. Ultimamente si trovano set interessanti tra i 160 e i 220 euro (in media tra i 13,5 e 17,5 euro a bastone). Potete anche trovare set di bastoni di qualità superiore con paletta pre-curvata e con grip tra i 25 e i 30 euro a bastone. Per le palline il prezzo varia tra 0,90 e 1,50 euro (in funzione del tipo, del colore e della quantità dell'acquisto). In ogni caso è sempre utile avere palline in numero almeno doppio di quanti sono i praticanti perché purtroppo si rompono frequentemente.

***PER INFORMAZIONI, CONSIGLI, ORGANIZZAZIONE DI CORSI AVANZATI O SEMPLICEMENTE PER AVERE NOTIZIE SULLE ULTIME POSSIBILI OFFERTE DI MATERIALI POTETE CONTATTARMI
RAIMONDO MINERVINO EMAIL: raimine@tin.it
CELL.339-5075585***

Il Fourball

.....
Luciano Quattro

IL CAMPO



DESCRIZIONE DEL GIOCO

Il gioco è effettuato tra due squadre composte di sette giocatori, il campo di gioco è rettangolare (39 m x 22 m) diviso in tre zone di 13 m l'una, chiamate zona di difesa, centrale, d'attacco.

Il pallone utilizzato è ovale (modello football). L'obiettivo del gioco è far passare la palla in un cerchio (diametro di 60 cm) posto verticalmente, ad un'altezza massima di 3 m (punto più alto) situato al centro del lato corto del campo.

Ogni volta che la palla passa nel cerchio si ottiene 1 (uno) punto, vince la squadra che avrà ottenuto un punteggio più alto alla fine del tempo regolamentare.

La durata della partita è di 60 minuti effettivi divisi in due tempi di 30 minuti con 10 minuti d'intervallo. Si gioca in 7 con un massimo di 7 sostituti abbinati.

Il gioco inizia nella parte centrale del campo (linea della contesa) dove 3 giocatori per squadra si disporranno da una parte e dall'altra della linea per effettuare il salto e impossessarsi della palla che l'arbitro avrà lanciato in mezzo.

Quando la palla cade a terra se ne perde il possesso e il giocatore che tocca per ultimo la palla è il responsabile della sua caduta. La ripresa del gioco avviene lateralmente al punto di caduta della palla con un passaggio a due mani sopra la testa.

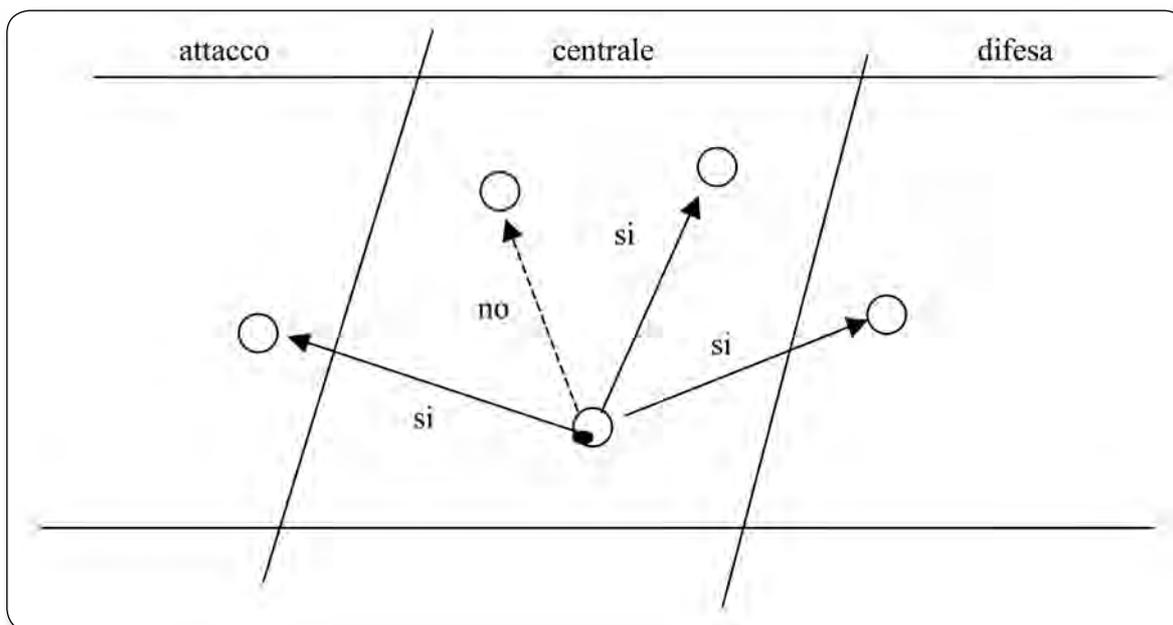
.....

Nella zona di difesa e centrale

La palla può essere *passata* ad un compagno solo in orizzontale o indietro e *lanciata* in avanti ad una mano solo nella zona d'attacco.

Sempre in queste due zone il giocatore può effettuare con la palla in mano un massimo di quattro passi in tutte le direzioni ma non può entrare nella zona d'attacco.

Lanci e passaggi consentiti



Nella zona d'attacco

Il giocatore che attacca può ricevere la palla e può effettuare con palla in mano due passi in qualsiasi direzione, tirare nel cerchio o passare la palla ad un compagno. Nella zona d'attacco c'è l'*area del cerchio* dove l'attaccante non può segnare e il difensore non può intercettare il tiro diretto nel cerchio.

Ogni giocatore può tenere la palla in mano per 10 secondi nella zona centrale e di difesa, 5 secondi in quella d'attacco, dopo di che ne perde il possesso; ogni azione deve durare al massimo 90 secondi.

La rimessa laterale avviene anche quando la palla esce dal campo o quando un giocatore in possesso della palla tocca con qualsiasi parte del corpo il terreno esterno al campo di gioco. Tutte le rimesse laterali nella zona d'attacco si effettuano sempre a cavallo della linea divisoria della zona d'attacco a quella centrale e la palla non può essere mai lanciata nella zona d'attacco.

Il giocatore che subisce un fallo (spinta, trattenuto, colpito ecc.) può, dal punto in cui ha subito il fallo, lanciare la palla in tutte le direzioni ad una mano; se si trova nella zona d'attacco può tirare nel cerchio.

Se il giocatore subisce fallo mentre sta tirando nel cerchio ha diritto ad effettuare un tiro diretto da una linea posta a 6 m dal cerchio. Se alla fine del tempo regolare il punteggio è in parità la gara deve continuare per altri 10 minuti (tempo aggiunto) dopo una sospensione di 5 minuti. Al

.....

termine se il punteggio è ancora in parità si effettuano 7 tiri diretti per squadra e si prosegue fino a quando si verifica un errore.

La partita termina quando una squadra raggiunge un punteggio maggiore; e l'arbitro indica la fine della partita con un doppio fischio.

LA TECNICA DEL GIOCO: *fondamentali individuali d'attacco*

Posizione fondamentale

È la posizione che permette la giusta esecuzione dei gesti tecnici più importanti che si sviluppano durante il gioco. Per mantenere un buon equilibrio del corpo, i piedi sono paralleli, gli arti inferiori semipiegati, busto e testa eretti, con lo sguardo rivolto al punto in cui si vuol lanciare la palla.

Indispensabile è la presa, effettuata con entrambe le mani, per impedire al pallone di scivolare via, o di essere toccato da un avversario causando la perdita di possesso. Permette poi un'adeguata posizione nei fondamentali successivi. La palla, per ricevere il giusto effetto d'uscita, va impugnata verticalmente, all'altezza del petto, usando entrambe le mani, con opposizione pollice-indice a tre quarti e le altre tre dita in posizione centrale.

Lancio

Sicuramente è il fondamentale più usato durante la partita, in quanto permette di far arrivare la palla ad un proprio compagno nella zona d'attacco.

Dalla posizione fondamentale, bisogna portare il piede sinistro in avanti e spostare la palla con la mano destra all'altezza dell'orecchio, in orizzontale. Il lancio avviene spostando il piede destro in avanti, con leggera torsione del busto e azione del braccio che si sposta da dietro la testa verso avanti disegnando un piccolo semicerchio. Il pallone lascia la mano con l'effetto rotatorio impresso dalle quattro dita e dal polso che, al momento del distacco, si flettono verso il basso.

La palla, per permettere una buona ricezione, avrà una rotazione sul lato lungo e, secondo la distanza, una parabola accentuata. La parabola della palla può ridursi o aumentare in base alla forza impressa, variando in relazione al tempo di volo. Questo serve per far giungere la palla più velocemente o meno nella zona d'attacco e permettere al compagno di disporsi meglio per la ricezione.

Il lancio in avanzamento avviene dopo aver fatto i passi a disposizione (massimo quattro) tenendo presente che l'ultimo appoggio è col piede sinistro se si lancia con la mano destra e viceversa.

Tiro

Il tiro nel cerchio è il fondamentale più spettacolare e determinante e permette di realizzare il punto. Si può tirare solo nella zona d'attacco, ponendosi fronte al cerchio. Sono consentiti tre tipi di tiro:

- da fermo
- in salto
- rovesciato

Tecnica del tiro da fermo: è simile a quella del lancio, ma la traiettoria della palla è sempre tesa e diretta verso il cerchio. Si può realizzare solo se non ci sono difensori davanti alla traiettoria della

.....

palla. Questo tiro è usato anche per il *tiro diretto*, solo mantenendo una giusta distanza dalla riga del tiro per non calpestarla nel portare in avanti il piede destro.

Tecnica del tiro in salto - Dalla posizione di partenza, l'arto inferiore sinistro, dopo aver fatto un passo in avanti, imprime la spinta per compiere un salto verso l'alto. Il ginocchio destro si piegherà in avanti assecondando il salto. La palla, con la stessa impugnatura del lancio, viene portata dietro la testa ma in posizione più alta rispetto all'orecchio e sempre in posizione orizzontale. Durante il salto, il tronco, il braccio, il polso e le dita imprimono alla palla una traiettoria tesa con effetto rotatorio verso il cerchio. Il ginocchio destro bilancia la spinta in avanti, mantenendo il corpo in equilibrio e permette un sicuro appoggio nella ricaduta. È il tiro migliore quando i difensori sono posti tra il giocatore che deve tirare e il cerchio.

Tecnica del tiro rovesciato - Dalla posizione di partenza, si porta avanti il piede sinistro eseguendo una rotazione dorsale, il braccio si estende portando la palla all'altezza della spalla, il piede destro è quasi parallelo al sinistro. La palla si stacca dalla mano per la forza della rotazione, le quattro dita e il polso, estendendosi, danno un leggero effetto rotatorio alla palla. È il tiro preferibile vicino all'area del cerchio quando il difensore è in posizione.

Passaggio

Questo fondamentale è essenziale per svolgere un gioco di squadra efficace. L'obiettivo primario varia secondo la zona di campo in cui si trova la palla: se si trova nella zona d'attacco sarà quello di liberare un compagno per un facile tiro nel cerchio, se invece è nella zona di difesa o centrale serve per permettere al compagno un lancio preciso. Si possono eseguire due tipi di passaggio:

- ad una mano
- a due mani

Passaggio ad una mano: l'impugnatura della palla è come quella per il lancio (opposizione pollice-indice a tre quarti) ma la traiettoria di passaggio può variare secondo le situazioni di gioco (dal basso, di fianco, dall'alto ecc.), sempre curando che la palla esca dalla mano con un leggero effetto rotatorio sull'asse più lungo in modo da facilitare la presa del compagno. Gli arti inferiori con il tronco devono mantenere un posizione d'equilibrio assecondando il movimento. Il giocatore può eseguire questo tipo di passaggio in tutte le direzioni e zone del campo.

Passaggio a due mani: questo tipo di passaggio si esegue, di solito, nella zona di difesa dopo aver compiuto i passi a disposizione. Il passaggio può avvenire in linea col compagno o verso dietro ma mai in avanti. Dalla posizione fondamentale, dopo aver compiuto uno o più passi, si estendono gli avambracci verso il basso mantenendo l'impugnatura e ribaltando il pallone. Il passaggio avviene protendendo le braccia verso il compagno dando alla palla un leggero effetto con le mani in senso rotatorio, cercando di far giungere la palla all'altezza del petto. Nella trasmissione della palla, il giocatore fa una leggera torsione del busto per avere il corpo rivolto verso il compagno e possibilmente la gamba destra avanti, se il passaggio avviene a sinistra, e viceversa.

.....

Lancio calciato

È un fondamentale che si usa in situazioni di difficoltà, quando non si riesce a lanciare la palla per la pressione difensiva degli avversari. Questo tipo di lancio si può eseguire solo nella zona di difesa indirizzando la palla nella zona d'attacco e può essere preceduto solo da un passo.

Bisogna impugnare la palla a due mani, con le braccia protese in avanti, i piedi paralleli, busto e testa eretti. Il calcio avviene dopo aver lasciato la palla verticalmente mezzo metro in avanti al corpo all'altezza del bacino e avanzando col piede sinistro se si calcia col destro. L'importante è non imprimere alla palla rotazioni irregolari che sarebbero di difficile presa.

Rimessa laterale

Ogni volta che la palla cade a terra o esce dal campo e dopo ogni infrazione di gioco. La palla viene rimessa lateralmente o da fondo campo nel punto in cui è avvenuta l'infrazione.

Si impugna la palla a due mani nella parte centrale all'altezza del petto, con i piedi paralleli e il busto eretto. Si porta il pallone sopra la testa e si avanza con un piede, con leggera flessione del busto, quindi si spinge il pallone con le braccia, i polsi e le dita, mentre l'altro piede asseconda il movimento avanzando a sua volta.

L'importante è che la palla esca dalle dita con il suo asse più lungo parallelo al terreno per facilitare la presa al compagno. È importante indirizzare la palla ad un compagno che si trovi in avanti rispetto al punto di rimessa e il più vicino possibile alla zona d'attacco, ma non al suo interno.

Uno contro uno

In questo sport è importante servirsi dei passi a disposizione per potersi liberare dal difensore ed eseguire un tiro o un passaggio in maniera efficace. Il numero dei passi varia a secondo delle zone di campo e così anche lo scopo del tiro.

Zona centrale e di difesa: si possono usare fino a quattro passi e lo scopo principale è di avanzare e avvicinarsi alla zona d'attacco; nell'uno contro uno bisogna cercare di evitare il difensore avanzando il più possibile senza commettere fallo di spostamento, per poi lanciare o passare.

Zona d'attacco: lo scopo principale è di tirare nel cerchio, utilizzando al massimo due passi e il salto; nell'uno contro uno i passi serviranno per sbilanciare il difensore e, saltando il più alto possibile eseguire un tiro evitando le deviazioni. In questo caso è importante il tiro in salto prestando attenzione a non ricadere nell'area del cerchio.

Fondamentali d'attacco senza palla

Una delle caratteristiche di questo sport è che un giocatore, per segnare, deve per forza ricevere la palla nella zona d'attacco tramite un lancio. E perciò indispensabile che impari a muoversi adeguatamente in questa zona, mantenendo il corpo in equilibrio, in modo da permettere una salda presa del pallone. Inoltre il giocatore ha a disposizione pochi passi con il pallone in mano per muoversi nel campo, per cui i compagni senza la palla devono dare la possibilità di un passaggio sicuro. Possiamo riassumere in tre fondamentali d'attacco senza la palla:

-
- ricezione
 - smarcamento
 - blocco

Ricezione

Possiamo ritenere questo fondamentale tra i più usati durante la partita in quanto, dopo ogni lancio, passaggio o rimessa laterale, bisogna ricevere la palla per non farla cadere a terra e quindi perderne il possesso. Per una buona ricezione la palla deve muoversi con una traiettoria il più possibile parallela al terreno e con una rotazione sul suo lato lungo.

Si possono distinguere quattro tipi d'azione:

1. su lancio della palla
2. dal lancio calciato
3. sul passaggio a due mani in avanzamento
4. su passaggio ad una mano.

1. Sul lancio della palla il giocatore in zona d'attacco può ricevere generalmente da fermo o in corsa. Da fermo deve avere il corpo in equilibrio e rivolto al compagno che lancia il pallone, le mani aperte all'altezza del petto pronte alla presa. Il pallone può arrivare in alto, richiedendo quindi che il giocatore salti in alto a braccia distese per ricevere con entrambe le mani, cercando di ricadere nella posizione fondamentale. Quando la palla arriva all'altezza del petto la presa è facilitata in quanto basta distendere le braccia con le mani aperte e leggermente estese e ricevere con presa tra pollice e dita. Il pallone, una volta preso, deve essere portato vicino al petto in posizione verticale. Se arriva sotto l'altezza del bacino bisogna divaricare le gambe, flettere il busto e distendere le braccia verso il basso col palmo delle mani aperte verso la palla. Quando la palla deve essere ricevuta, è importante mantenere lo sguardo nella direzione in cui si trova, con le mani pronte alla presa. Generalmente la palla va presa al volo distendendo le braccia, prestando attenzione nel ricadere a non commettere fallo di passi.

2. Dal lancio calciato la palla ha di solito una rotazione irregolare e una parabola alta che rende la presa complessa. La presa migliore prevede di utilizzare, oltre alle mani, anche le braccia ed il petto con un movimento di chiusura. Il corpo è rivolto alla palla, gli avambracci sono distesi in avanti, i palmi delle mani sono rivolti verso l'alto; all'arrivo della palla le gambe si piegano leggermente e gli avambracci e le mani, chiudendosi al petto, evitano le rotazioni.

3. Nella ricezione su passaggio a due mani in avanzamento è importante la posizione del corpo rispetto alla palla in mano al compagno, in quanto si può incorrere nel fallo di "passaggio in avanti". Il corpo si troverà dietro alla palla o in linea con essa, le gambe in posizione di corsa, il busto leggermente ruotato con le braccia protese verso la palla, le mani aperte. Il pallone, una volta preso è portato al petto, pronto per l'azione successiva.

4. Il passaggio ad una mano, come abbiamo visto, non ha una traiettoria definita e può essere

.....

passato dal basso, dall'alto o di fianco. L'importante è che abbia una rotazione regolare. La presa è sempre a due mani, il corpo in equilibrio, l'arrivo è nella posizione fondamentale.

Smarcamento

È il fondamentale di cui si serve il giocatore che, volendo ricevere la palla, deve liberarsi del difensore. Le modalità variano in base alla zona del campo in cui si trova il giocatore.

Zona di difesa: il giocatore deve smarcarsi sempre sotto la linea della palla, facendo uno scatto in avvicinamento/allontanamento lungo questa linea; oppure, come ultima soluzione, può anche arretrare, considerando però che l'obiettivo principale è quello d'avanzare verso la zona d'attacco.

Zona centrale: le modalità esecutive rimangono le stesse della zona di difesa; inoltre il giocatore può smarcarsi scattando avanti nella zona d'attacco.

Zona d'attacco: in questa zona lo smarcamento diventa importante. Liberandosi dalla marcatura dei difensori il giocatore può ricevere sul lancio dalle altre zone del campo. Possiamo distinguere tre tipi di smarcamento secondo la loro pericolosità per il tiro:

- laterale (bassa pericolosità)
- centrale (media pericolosità)
- vicino all'area del cerchio (alta pericolosità).

Vedremo nella parte della didattica come insegnare questi tipi di smarcamento.

Quando la palla si trova nella zona d'attacco, si può scattare in tutte le direzioni, in particolare vicino all'area del cerchio, per dare al compagno con la palla una linea di passaggio libera dai difensori.

Blocco

Il blocco è un'azione che un attaccante compie sul difensore che sta marcando un compagno di squadra per liberarlo e metterlo in condizione di ricevere la palla. Chi compie l'azione del blocco deve mantenere il corpo eretto, gambe divaricate, braccia lungo il corpo e non deve spingere o trattenere il difensore. Sarà compito del compagno servirsi del blocco, passando vicino e smarcandosi dal difensore.

Di solito i blocchi avvengono in due modi:

- sul giocatore senza palla: soprattutto in attacco per ricevere dal lancio o da un passaggio e tirare.
- sul giocatore con la palla: nella zona di difesa sul difensore che sta marcando il giocatore con la palla per permettere, usando i passi a disposizione, di lanciare liberamente.

Fondamentali individuali di difesa

Per fondamentali di difesa si intendono tutte le posizioni che il giocatore deve assumere per impedire ai giocatori dell'altra squadra di compiere quelle azioni che porterebbero alla realizzazione del punto.

.....

Le posizioni di difesa variano rispetto al giocatore con o senza palla in mano e a seconda delle zone del campo. Bisogna precisare che tutti i giocatori partecipano alla difesa: non solo quelli nell'omonima zona, ma anche quelli che si trovano nella zona d'attacco devono impedire il lancio o intercettare la palla. Vediamo i diversi obiettivi a seconda delle zone.

A) Nella zona d'attacco e centrale

L'obiettivo principale è quello di impedire un lancio vicino alla zona di difesa, che avrebbe buone possibilità di successo. Più un lancio avviene lontano dalla zona di difesa, più i difensori hanno il tempo di disporsi meglio e hanno una elevata possibilità di intercettare la palla. Risulta chiaro che se i difensori intercettano il pallone in questa zona diviene facile il contropiede. Vediamo la posizione difensiva:

1. Sul giocatore con palla: chi riceve la palla ha dieci secondi a disposizione per lanciare o passare, quindi il difensore deve sfruttare questa limitazione dell'attaccante. La posizione di difesa varia se il giocatore ha compiuto i passi a disposizione o no. Se il giocatore deve compiere i passi, bisogna stare a mezzo metro dall'avversario, in equilibrio come nella posizione fondamentale con le gambe leggermente piegate pronte per saltare o spostarsi per seguire il giocatore, le braccia sono alzate e aperte per intercettare il lancio o il passaggio laterale. Si segue il giocatore nei quattro passi, cercando di mantenere la stessa distanza e posizione iniziale, non facendosi mai superare, disturbando il passaggio con le mani. Quando il giocatore ha compiuto i passi, bisogna ridurre la distanza e prendere contatto con il corpo, cercando d'intercettare la palla con le mani. Fondamentale è deviare la palla dal basso verso l'alto in modo da non farla cadere a terra e cercare di prenderla in volo.
2. Sul giocatore senza palla: per regolamento non si può passare in avanti, quindi l'attaccante per ricevere il pallone dovrà stare dietro la linea della palla. Il difensore deve porsi con il corpo in posizione d'anticipo rispetto alla traiettoria di passaggio della palla, in equilibrio con gambe leggermente piegate e braccia aperte per intercettare il pallone. Se l'attaccante si dispone molto sotto la linea della palla si può non anticipare il passaggio in quanto il pallone, una volta passato, si è allontanato dalla zona di difesa.

B) Nella zona di difesa

L'obiettivo principale è quello di impedire di segnare nel cerchio. Per fare questo, i difensori devono cercare di intercettare prima il lancio dalle altre zone, poi gli eventuali passaggi e infine disturbare o deviare il tiro. Vediamo le varie posizioni dei difensori:

1. Sul giocatore senza palla, o con la palla nelle altre zone: il difensore deve stare fronte all'attaccante ad un metro circa, pronto a disporsi sulla traiettoria della palla per intercettarla. Più la palla si avvicina alla zona di difesa, più la distanza con l'attaccante si riduce.
2. Sul giocatore senza palla, o con la palla dentro la zona di difesa: il difensore deve stare in posizione d'anticipo, a mezzo metro circa dall'attaccante, con le braccia aperte per intercettare l'eventuale passaggio e pronto a seguirne gli spostamenti.
3. Sul giocatore con palla dentro la zona di difesa: è il giocatore più pericoloso, in quanto può segnare e può fare i due passi per avvicinarsi al cerchio. Il difensore deve stare col corpo sulla

.....

linea del tiro il più vicino possibile, con le braccia alte per cercare di deviare la palla, pronto a scivolare per impedire l'avvicinamento al cerchio o a saltare per deviare il tiro. Deve cercare di disturbare il più possibile senza spingere o commettere fallo ma indurre l'attaccante a tirare fuori equilibrio.

Fondamentali di squadra

I ruoli

Come sappiamo i giocatori in campo sono sette e ricoprono dei ruoli con compiti e caratteristiche fisiche abbastanza precisi. Cercherò di tracciarli ben sapendo che ogni allenatore saprà trovare il giusto ruolo per i propri giocatori.

N.1 CENTRALE SINISTRO: alto, difensore, buon lanciatore del pallone

N.2 CENTRALE DESTRO: alto, difensore, buon lanciatore del pallone

N.3 ESTERNO SINISTRO: veloce e con buona resistenza, deve difendere ed attaccare

N.4 ESTERNO DESTRO: veloce e con buona resistenza, deve difendere ed attaccare

N.5 ALA SINISTRA: veloce, deve tirare e passare bene la palla

N.6 ALA DESTRA: veloce, deve tirare e passare bene la palla

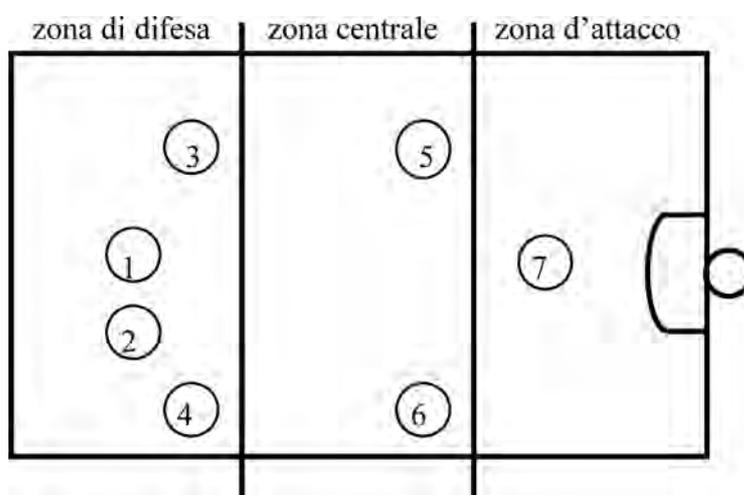
N.7 CENTRAVANTI: alto, rapido, bravissimo nel tiro

Disposizione in campo

Lo schema di partenza è il **4 - 3**.

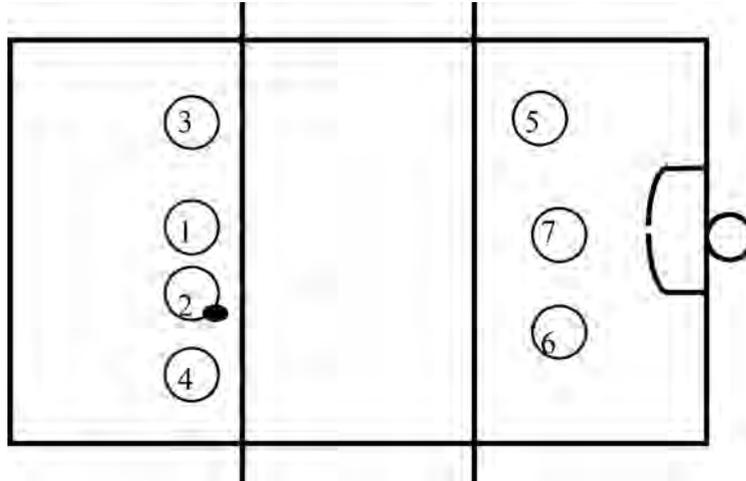
Posizione di difesa

Questo è un tipo di schieramento di base, ossia si verifica quando le squadre in campo sono in punteggio di parità e in equilibrio di gioco. I giocatori avversari hanno il possesso della palla nella propria zona di difesa.

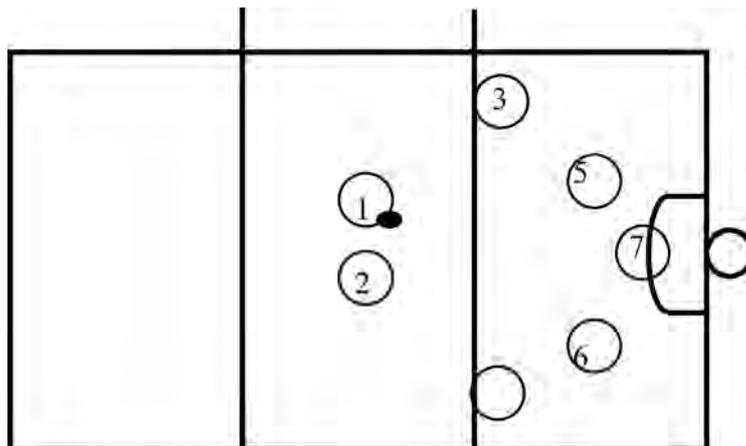


.....

Posizione d'attacco dopo aver recuperato la palla pronti per il gioco alla mano o il lancio.



Posizione d'attacco dopo aver giocato utilizzando i passi e con passaggi in linea.



.....

LA DIDATTICA DEL GIOCO

Sono proposte una serie di esercitazioni, partendo dai fondamentali individuali fino alla costruzione di un gioco di squadra, per migliorare l'acquisizione di una tecnica specifica che permetta il realizzarsi di un'efficace strategia del gioco. La sequenza cronologica non è fondamentale, ma rappresenta una base per impostare un lavoro d'apprendimento il più completo possibile. Starà alla capacità dell'allenatore trovare forme nuove d'esercitazione che rispondano alle esigenze dei giocatori di cui si dispone.

Legenda dei simboli usati nella descrizione degli esercizi.

	Attaccante senza palla
	Attaccante con palla
	Difensore
	Allenatore
	Spostamento del giocatore senza palla
	Spostamento del giocatore con palla
	Lancio o passaggio
	Tiro nel cerchio
	Spostamento del giocatore senza palla con blocco.
	Spostamento del giocatore con palla con uso del piede perno.

Esercizi per la sensibilizzazione della manualità con il pallone

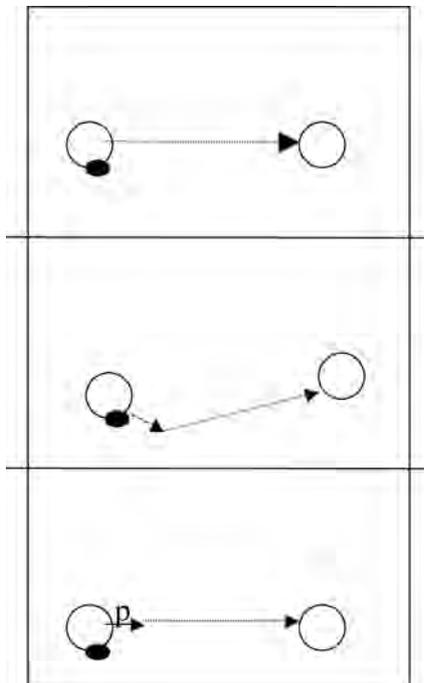
Questi esercizi servono per migliorare la presa del pallone con le mani e sono eseguiti individualmente, partendo sempre dalla posizione fondamentale. Ecco alcuni esempi.

- Lanciare in alto la palla e riprenderla a due mani all'altezza del petto.
- Lanciare in alto la palla e riprenderla a due mani prima che tocchi terra.
- Lanciare in alto la palla e riprenderla a due mani sopra la testa.
- Dare l'effetto alla palla con una o due mani.
- Lanciare in alto la palla ad una mano e riprenderla con l'altra.
- Far girare il pallone intorno al corpo, alla testa e alle gambe senza farlo cadere.
- Far rotolare la palla dietro la schiena e riprenderla prima che tocchi terra.
- Far rotolare la palla lungo il braccio e cercare di prenderla con la stessa mano.

.....

Esercizi per il lancio e la ricezione del pallone

Questi esercizi sono eseguiti a coppie con un pallone lungo il lato più corto del campo. La modalità di esecuzione sia del lancio sia della ricezione della palla deve essere tecnicamente corretta come descritto nel capitolo corrispondente.

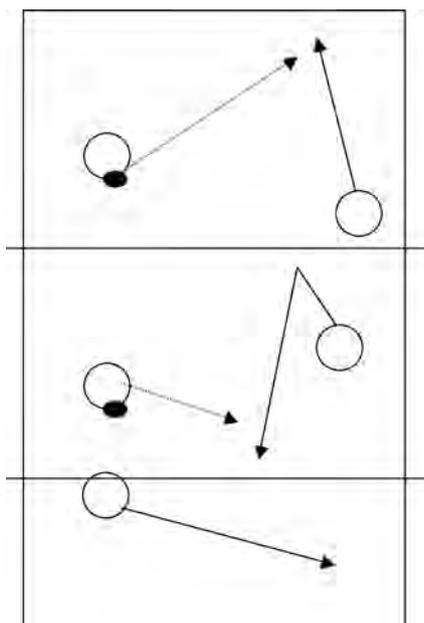


- Lancio della palla con piedi a terra: è importante dare l'effetto alla palla e la giusta traiettoria, in modo da farla ricevere all'altezza del petto per una presa a due mani.

- Lancio della palla dopo un passo e salto; il passo va fatto con il piede sinistro se si lancia con mano destra.

- Lancio della palla dopo aver fatto un passo e usato il piede perno.
- Lancio della palla dopo un salto a piedi paralleli.

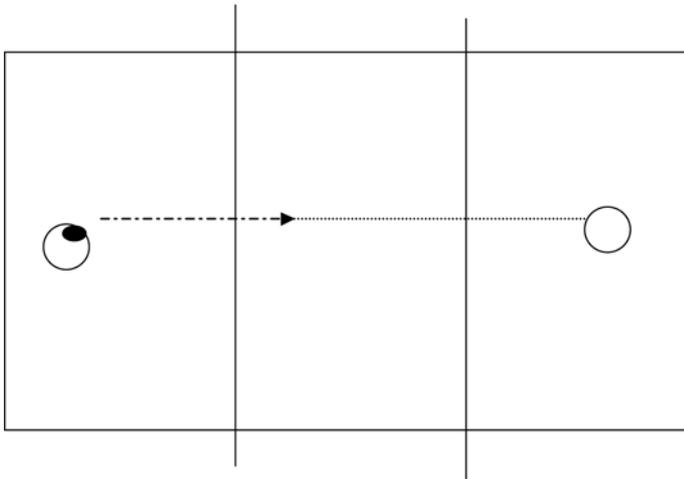
Variante: tutti gli esercizi per il lancio possono essere preceduti da quelli per la manualità con il pallone.



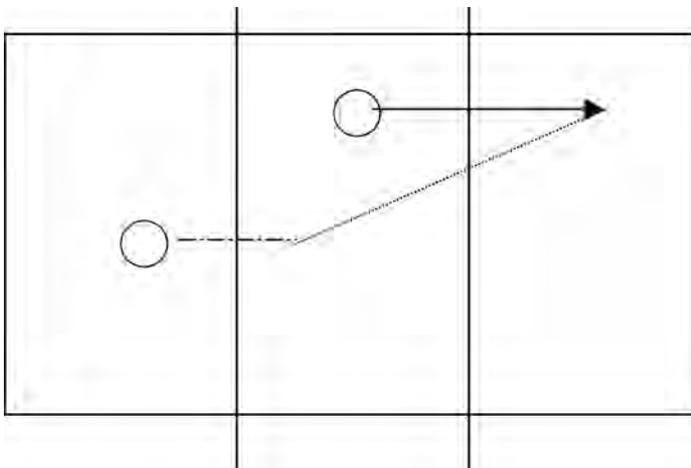
- Lancio con spostamento del giocatore che deve ricevere la palla.

- Lancio con smarcamento del giocatore che deve ricevere la palla.

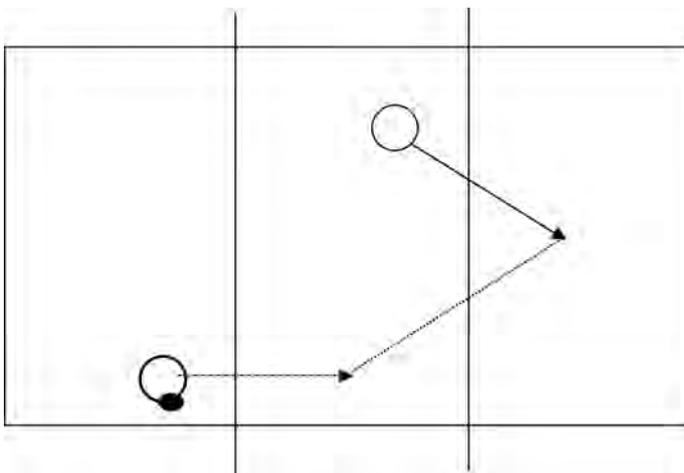
- Lancio con scatto del giocatore che deve ricevere la palla.



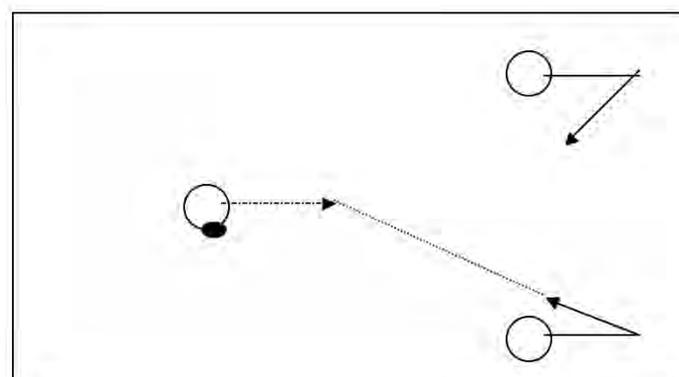
- Lancio della palla sul lato più lungo del campo con ricezione; si possono usare fino a quattro passi per avvicinarsi al compagno. Chi riceve la palla deve usare la tecnica descritta nell'apposito paragrafo.



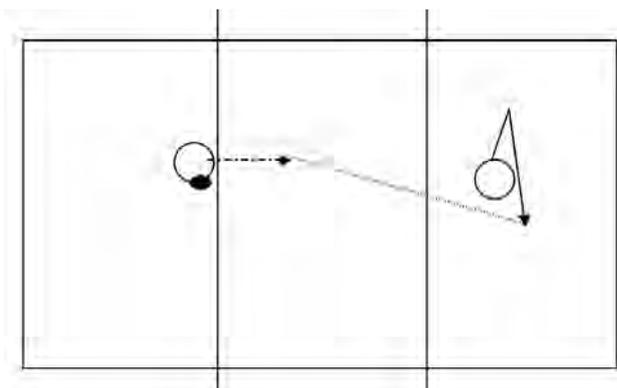
- Lancio dalla zona centrale dopo aver effettuato i passi a disposizione con scatto e ricezione della palla da parte del compagno verso l'angolo di fondo campo.



- Lancio dalla fascia laterale dopo aver effettuato i passi a disposizione con scatto e ricezione della palla da parte del compagno verso il centro della zona d'attacco.



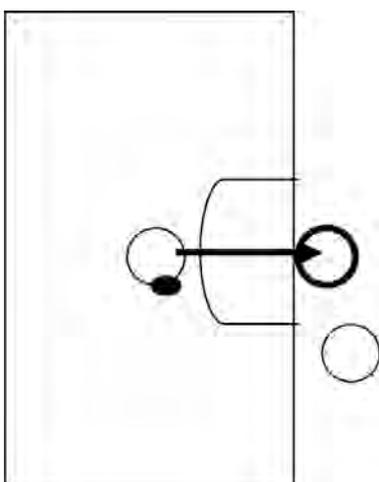
- Lancio dal centro del campo con smarcamento dei compagni sulle fasce laterali nella zona d'attacco.



- Lancio dal centro del campo con smarcamento del compagno nella fascia centrale nella zona d'attacco.

Esercizi per il tiro nel cerchio

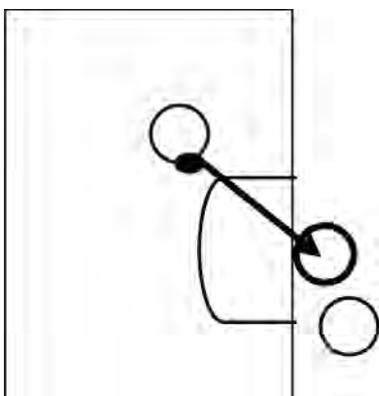
Questi esercizi devono essere eseguiti secondo le indicazioni tecniche riportate nell'apposito paragrafo. Tutti i tiri devono avere una traiettoria tesa, salvo casi particolari, e possono avvenire col tiro da fermo o in salto.



- Tiro nel cerchio da distanza minima, con recupero del pallone da parte del compagno e cambio di posto.

- Varianti:
- aumentare la distanza
 - utilizzare uno o due passi prima del tiro
 - utilizzare prima del tiro il piede perno o un salto a piedi paralleli.

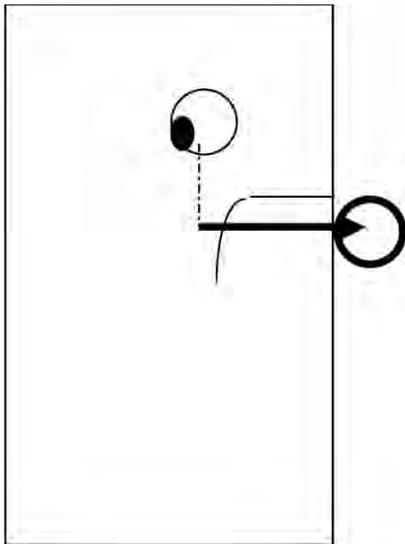
ATTENZIONE: non bisogna calpestare la linea o ricadere nell'area del cerchio dopo il tiro.



- Tiro da posizione più angolata sia a destra sia a sinistra, con recupero della palla da parte del compagno e cambio di posto.

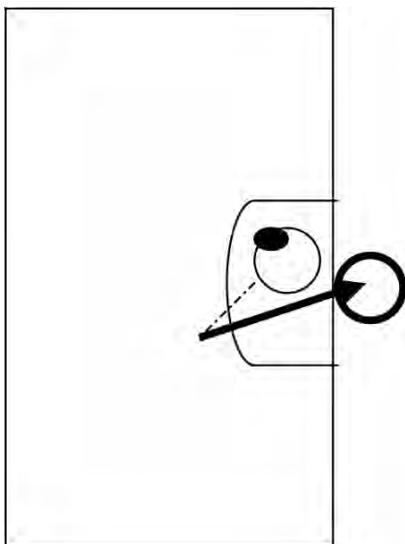
- Varianti:
- aumentare la distanza dal cerchio
 - utilizzare uno o due passi prima del tiro



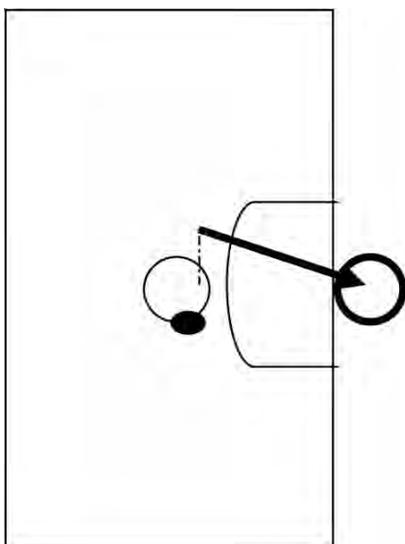


- Tiro nel cerchio con posizione angolata e utilizzo dei due passi per spostarsi verso il centro del campo.

Varianti: - aumentare la distanza dal cerchio
- utilizzare prima il piede perno e poi i due passi.



- Tiro in allontanamento, utilizzando i due passi, per uscire dall'area del cerchio.

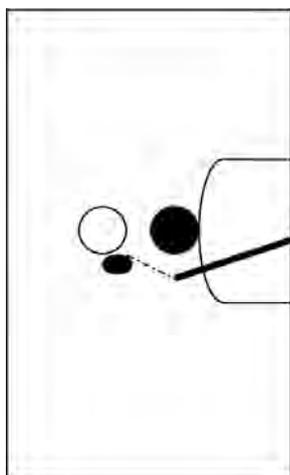


- Tiro rovesciato eseguito appena fuori dall'area del cerchio.

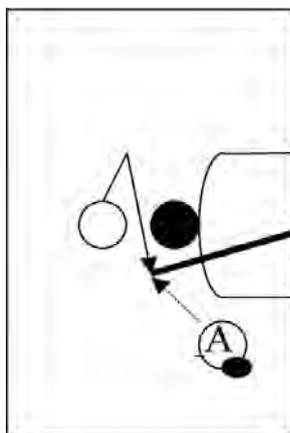
Variante: - cambiare la posizione, senza allontanarsi dall'area del cerchio.

.....

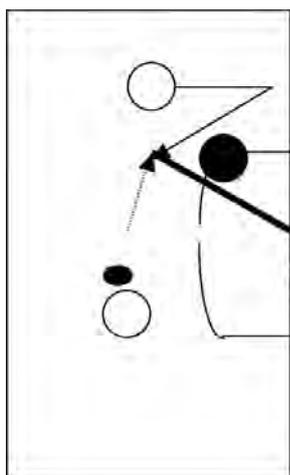
Esercizi di tiro con difensore



- L'attaccante, usando i due passi, il piede perno o il salto a piedi paralleli, deve cercare di sbilanciare il difensore, per tirare liberamente.



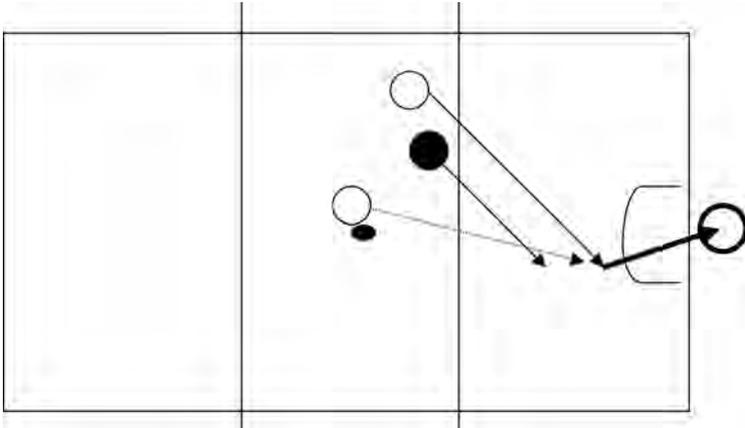
- Tiro con smarcamento orizzontale e passaggio da parte dell'allenatore.



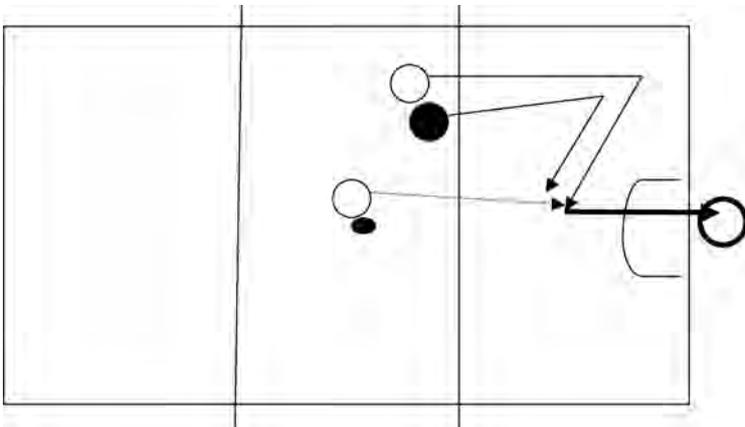
- Tiro con smarcamento verticale, lateralmente all'area del cerchio, con il passaggio dal centro della zona.

.....

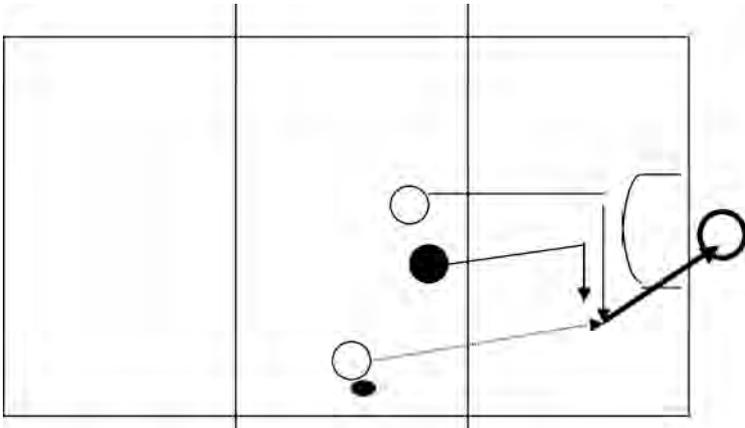
Esercizi di lancio e ricezione con difensore



- Lancio del pallone con ricezione nella zona d'attacco; il difensore cerca di anticipare e recuperare la palla, l'azione si conclude con il tiro.



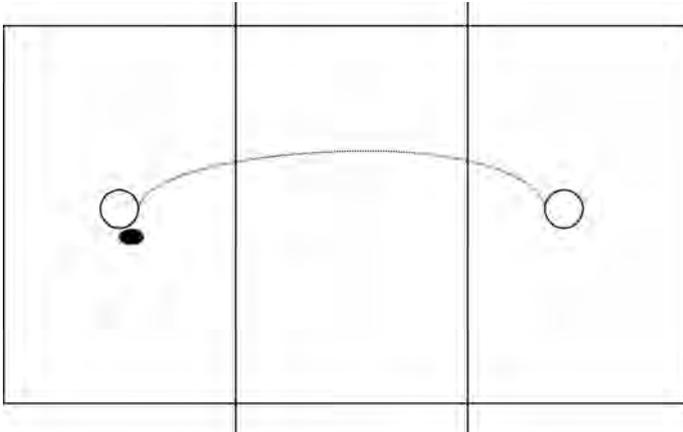
- Lancio e ricezione con smarcamento laterale; il difensore cerca di anticipare e impossessarsi della palla e l'azione si conclude con il tiro.



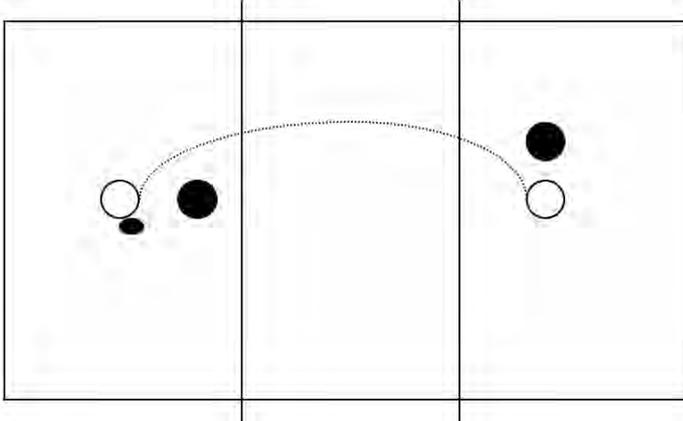
- Lancio da posizione laterale e ricezione nella zona di attacco dopo uno scatto verticale e smarcamento orizzontale; il difensore cerca d'anticipare e recuperare la palla, l'azione si conclude con il tiro.

.....

Esercizi per il lancio calciato

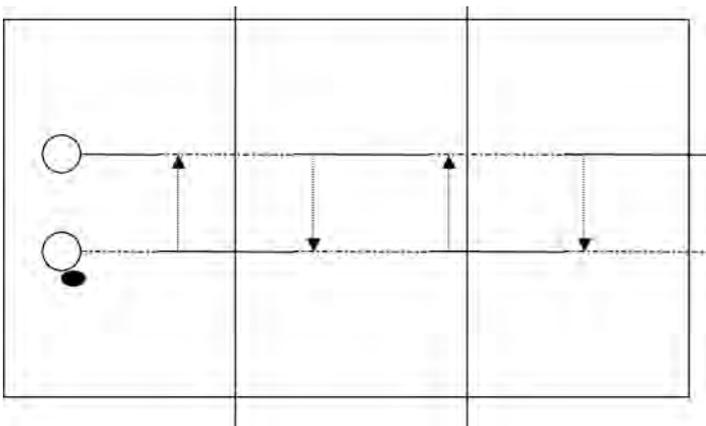


- Lancio calciato da una zona all'altra; sia chi lancia sia chi riceve deve usare la tecnica spiegata nell'apposito paragrafo.

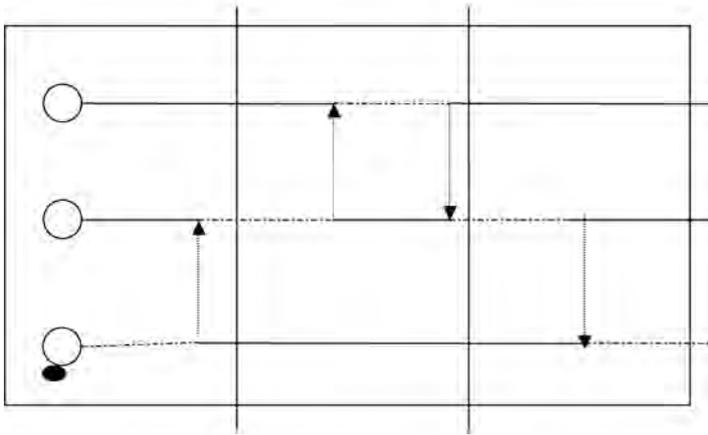


- Lancio calciato da una zona all'altra con la presenza dei difensori.

Esercizi per il passaggio a due mani

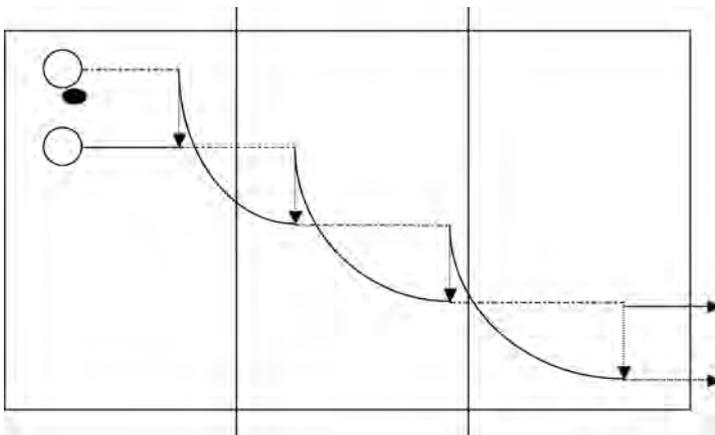


- Discesa lungo tutto il campo in coppia con passaggi a due mani in linea; l'importante è che il giocatore senza la palla stia in linea con il compagno e non lo superi.

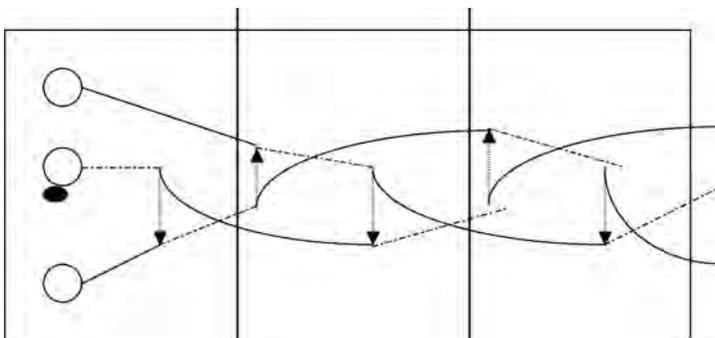


- Discesa a tre lungo tutto il campo con passaggi a due mani in linea.

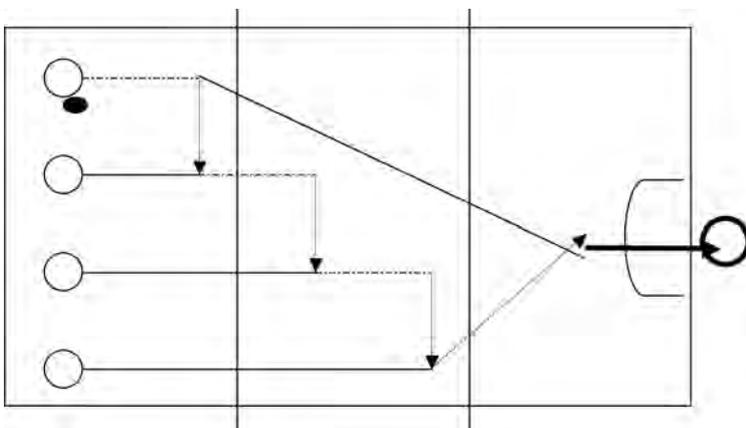
Variante: - discesa a quattro.



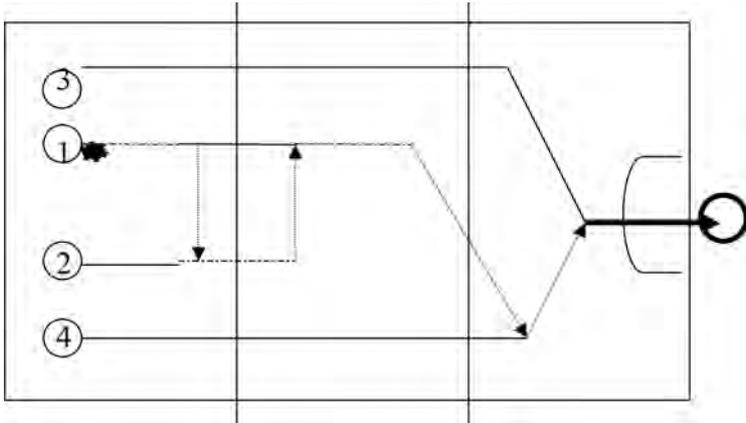
- Discesa in coppia con incrocio del compagno che passa la palla, il quale si sposta dalla parte opposta del giocatore che riceve la palla.



- Treccia: discesa a tre con incrocio del giocatore che passa la palla dietro a quello che riceve.



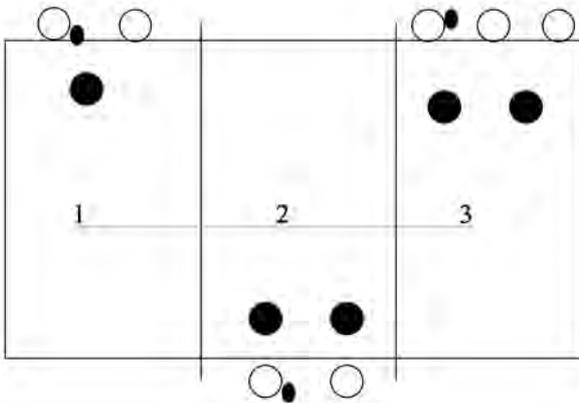
- Discesa a quattro, con il primo giocatore che, dopo il passaggio, scatta nella zona d'attacco per ricevere il lancio del quarto giocatore.



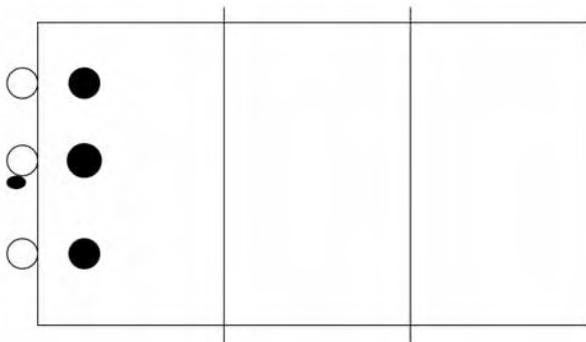
- Discesa a quattro: i giocatori 1 e 2 si passano la palla fino alla zona centrale, i giocatori 3 e 4 scattano nella zona d'attacco per ricevere il pallone. Il giocatore che riceve la palla passa all'altro compagno che si sposta vicino all'area del cerchio per tirare.

Esercizi per il passaggio con difensore

Gli esercizi si svolgono all'interno delle zone; partendo dalla linea laterale, i giocatori devono arrivare dalla parte opposta passandosi la palla senza farla intercettare dal difensore.



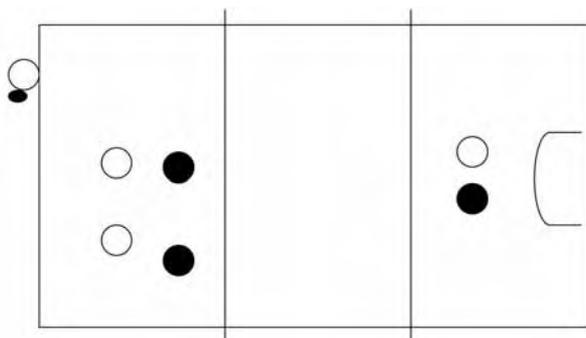
Esercizio n° 1: due attaccanti contro un difensore.
Esercizio n° 2: due attaccanti contro due difensori.
Esercizio n° 3: tre attaccanti contro due difensori.



- Tre attaccanti contro tre difensori: partendo dalla linea di fondo campo bisogna raggiungere la linea d'attacco.

Varianti:

- quattro attaccanti contro tre difensori
- quattro attaccanti contro quattro difensori
- cinque attaccanti contro quattro difensori.

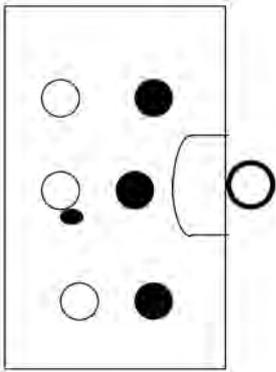


- Quattro contro tre con un giocatore nella zona d'attacco; l'inizio è dato dalla rimessa a fondo campo, si gioca tre contro due fino alla zona centrale, poi si lancia al compagno nella zona d'attacco, marcato da un difensore. L'azione si conclude con un tiro nel cerchio o con il recupero della palla da parte della difesa.

- Come l'esercizio precedente ma con cinque attaccanti e quattro difensori.

.....

Esercizi per il passaggio nella zona d'attacco

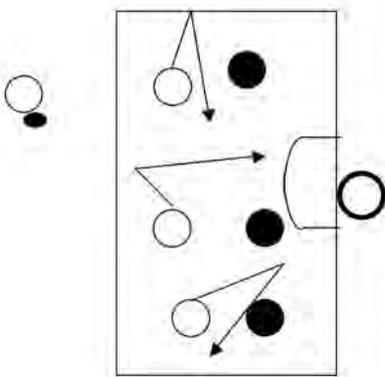
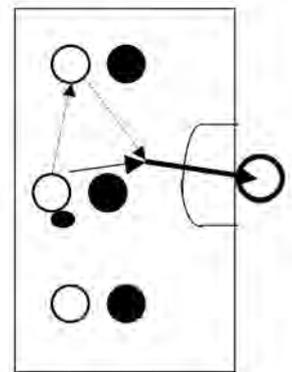


- Tre contro tre nella zona d'attacco: la squadra in possesso di palla deve fare cinque passaggi prima di poter tirare nel cerchio

Variante: si può arrivare fino a sei contro sei.

- Tre contro tre in zona d'attacco, con lancio dalla zona centrale e smarcamento degli attaccanti. Quando la palla è in zona d'attacco, tutti i giocatori devono riceverla prima di tirare nel cerchio.

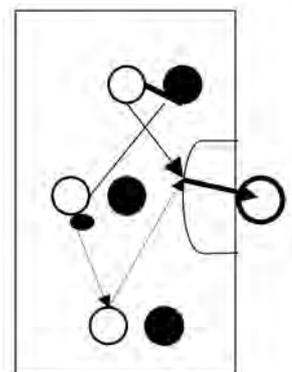
Variante: si può arrivare fino a sei contro sei.



- Dai e vai a tre giocatori nella zona d'attacco. Il giocatore con palla, dopo aver passato, scatta vicino all'area del cerchio per ricevere e tirare.

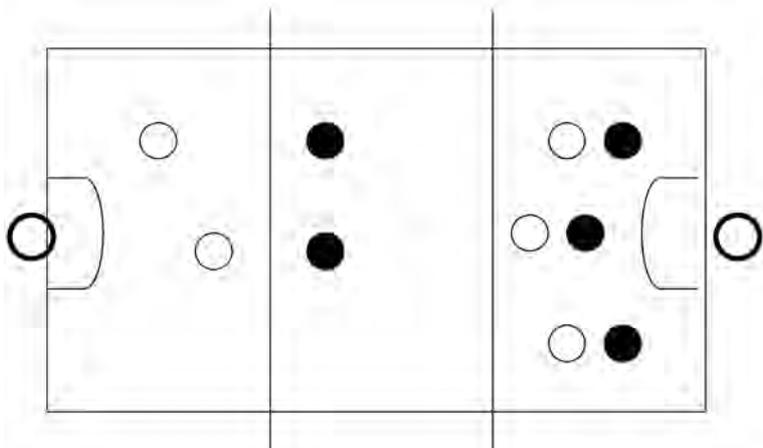
Variante: - ci possono essere più azioni di dai e vai prima del tiro
- si può arrivare fino a sei contro sei.

- Dai e cambia con blocco: il giocatore che passa la palla a destra si sposta a sinistra per fare un blocco al difensore del compagno, il quale scatta vicino all'area del cerchio per tirare.



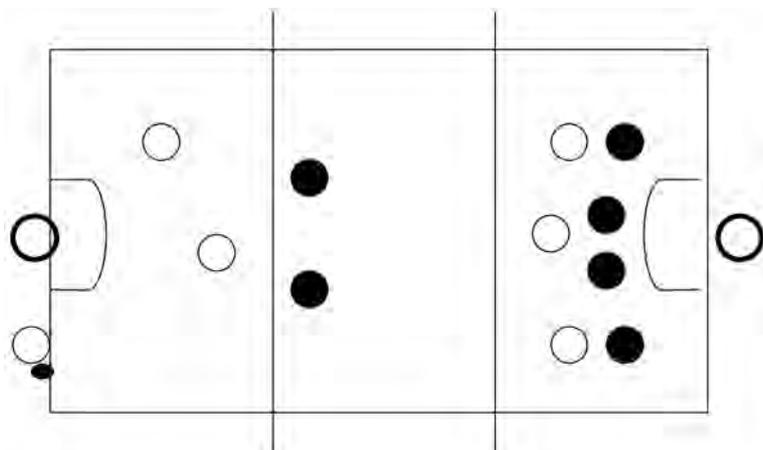
.....

Esercizi per il gioco di squadra



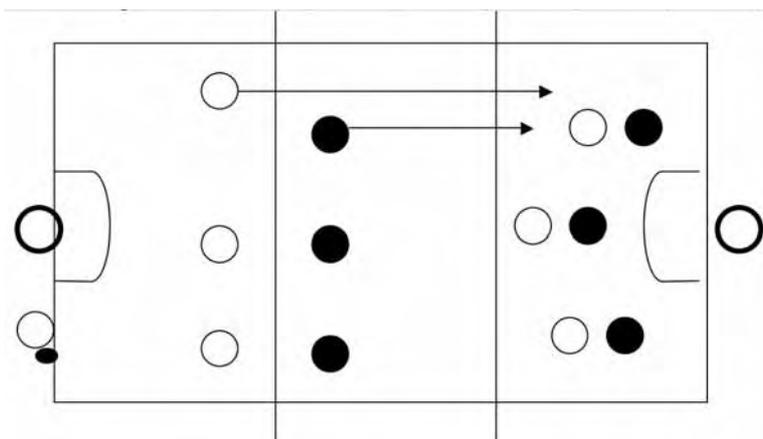
- Sei contro cinque

Sei attaccanti disposti come nella figura, con inizio dalla rimessa di fondo campo. I cinque difensori si dispongono in questo modo: tre nella zona di difesa curano ad uomo, due nella zona centrale disturbano il lanciatore. L'azione finisce con il tiro nel cerchio o con il recupero del pallone da parte dei difensori.



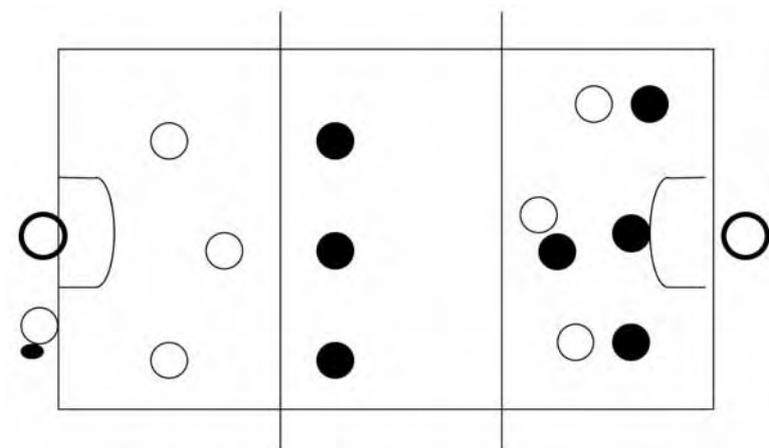
- Sei contro sei

Sei attaccanti disposti come l'esercizio precedente. Sei difensori disposti come nella figura con i quattro difensori che curano a zona. Si possono compiere più azioni alternando attacco e difesa.

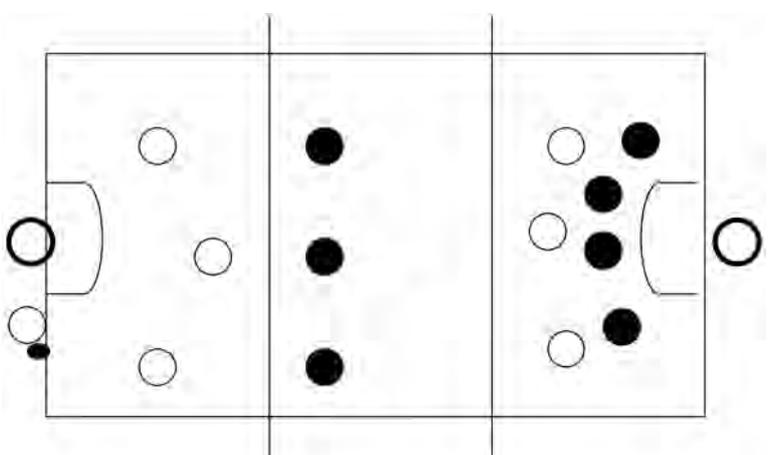


- Sette contro sei

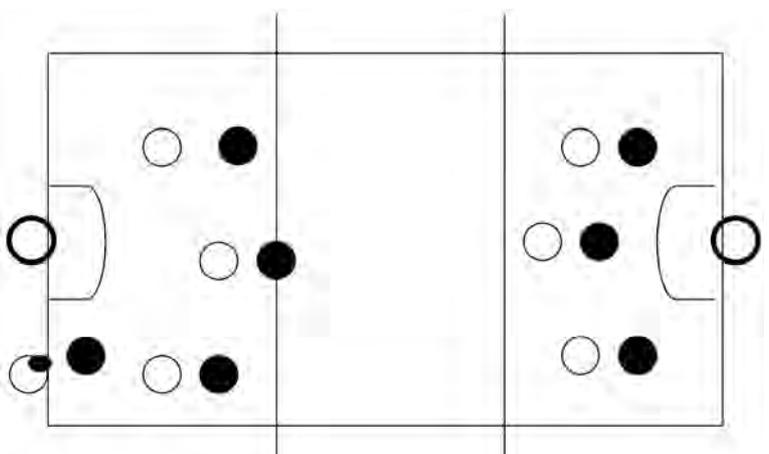
Sette attaccanti disposti come da figura con rimessa da fondo campo e possibilità di spostarsi nella zona d'attacco. I sei difensori curano ad uomo nella zona di difesa seguendo chi si sposta al suo interno.



- Sette contro sette, difesa a uomo
L'attacco si dispone con una 4-3, la difesa cura a uomo disponendosi con una 3-4.



- Sette contro sette difesa a zona
L'attacco si dispone con una 4-3, la difesa si dispone anch'essa con una 4-3 e difende a zona sia nella zona di difesa che in quella centrale.



- Sette contro sette difesa mista
L'attacco si dispone sempre con una 4-3. La difesa anch'essa con una 4-3 ma mista, in questo modo: nella zona di difesa tre giocatori difendono ad uomo e il quarto a zona davanti all'area del cerchio. In quella centrale i tre giocatori difendono a zona.

L'Ultimate

.....



Federazione Italiana Flying Disc

Manuale Tecnico ULTIMATE



Propaganda

Centro Studi e Formazione FIFD
Edizione 2010

INDICE

Storia del Disco e dell'Ultimate	pag. 3
Elementi di fisica del disco	pag. 5
Fondamentali	pag. 8
Elementi fondamentali di tattica	pag. 18
Regolamento WFDF	pag. 25
Spirito del Gioco	pag. 28
I progetti nelle scuole	pag. 29
Competizioni e divisioni	pag. 35

F.I.F.D. Federazione Italiana Flying Disc www.fifd.it

Sito della federazione nazionale, dove troverete foto, video, news e tutto ciò che riguarda lo scenario nazionale e internazionale del Frisbee e delle sue discipline; novità sui corsi e tornei, anche junior. In particolare:

flyer: volantini con immagini e spiegazioni chiare e semplice delle regole del gioco
<http://www.fifd.it/modules/smartsection/item.php?itemid=106>

regole ufficiali: sono le regole ufficiali di gioco, sono complesse, serve impararle quando si desidera partecipare a tornei ufficiali, come primo approccio possono "spaventare"
http://www.fifd.it/uploads/Downloads/wfdf_regolamento_ultimate_2009.pdf

Tesine istruttori: tra le quali c'è qualche spunto interessante per la progressione didattica
<http://www.fifd.it/modules/PDdownloads/viewcat.php?cid=7>

I dischi: di peso 175 gr. si possono comprare direttamente dalla Federazione
<http://www.fifd.it/modules/tinyd0/index.php?id=18>

sezione settore tecnico/materiale didattico/presentazione FIFD
<http://www.fifd.it/modules/PDdownloads/singlefile.php?cid=4&lid=98>

Mentre nella sezione media sono presenti dei video dei Campionati Nazionali, di alcuni Tornei importanti in Italia e alcuni didattici anche in lingua inglese.

Per qualsiasi ulteriore informazione o contatto
corsi@fifd.it +39 329 9498566
segreteria@fifd.it +39 340 1820367

web: www.fifd.it

La FIFD è anche su [Facebook](#), diventa un fan!

LA STORIA - Storia del Disco e dell'Ultimate

La storia della nascita del disco affonda ormai nella leggenda, ma dopo diverse ricerche e numerose testimonianze questa che riportiamo ci è parsa la versione più accreditata.

Warren Franscioni e Fred Morrison, entrambi ex-piloti della Army Air Corps nella II Guerra Mondiale, crearono nel 1948 a San Luis Obispo (USA) il primo prototipo di disco in plastica che chiamarono "Flyin-Saucer" (disco volante), sfruttando il nome che i giornali dell'epoca avevano utilizzato per un famoso caso di avvistamento di ufo. Morrison racconta che già nel 1946 aveva fatto uno schizzo con l'idea di un disco per volare, che chiamò Whirlo-Way.



Per alcuni anni vendettero il "Flyin-Saucer" con alternante fortuna. Addirittura dovettero indennizzare una donna che durante un'esibizione a Disneyland ricevette un disco sulla testa.

Nel 1952, quando l'Air Force trasferì Franscioni nel South Dakota, i due si separarono. Morrison si trasferì a Los Angeles, formò un'altra ditta, utilizzò una plastica più morbida e cambiò il nome del disco in "Pluto Platter".

Nel 1957, due anni dopo un incontro ad una fiera in cui esponeva il disco, Morrison firmò un contratto con A.Melin e R.Knerr, fondatori della ditta di giocattoli Wham-O.

A metà degli anni 50 gli studenti dei college della costa est americana utilizzavano come disco un vassoio metallico di torta, la "Frisbie Pie" della panetteria di William Russell Frisbie. I ragazzi gridavano spesso "Frisbie!" per avvisare i passanti del pericolo volante e facevano un gioco chiamato "frisbie-ing". Fu nel 1958 che la Wham-O, dopo una campagna pubblicitaria in giro per gli Stati Uniti, decise di patentare il "giocattolo" e il nome "Pluto Platter" fu cambiato, pare per un errore di pronuncia, in "Frisbee". Altri invece sostengono che il nome derivi dal fumetto 'Mr.Frisbie' e dal Prof. George 'Frisbie' Whicher docente del Amherst College.



La Wham-O, che tra i suoi prodotti aveva anche l'Hula-Hoop, calcolò che dopo venti anni, aveva già venduto 100 milioni di dischi! E mentre Morrison raggiungeva il suo primo milione di dollari per i diritti d'autore, nel 1974 Franscioni moriva di un attacco di cuore, lui che sempre aveva reclamato la paternità del primo disegno del "Flyin-Saucer".

Nel 1994 la ditta Mattel comprò la Wham-O, ereditandone il "frisbee", anche se la stessa Wham-O tornò indipendente successivamente nel 1997.

Lo sport Ultimate nasce negli USA nel 1968 grazie a Joel Silver della Columbia High School del New Jersey che con i suoi amici rielabora un gioco con il frisbee che l'estate precedente aveva imparato da Jared Kass uno studente del Amherst College (Massachusetts).



.....

In Italia il frisbee arriva negli anni '70 e l'Ultimate e il Freestyle, muovono i loro primi passi a Milano (Valentino De Chiara/Franco Figari). Nel 1977 nasce la 'Associazione Italiana Frisbee' (AIF) e nel 1979, lo stesso anno in cui negli USA si forma la Ultimate Players Association (UPA), nasceva a la 'Frisbee Sport Italia' (FRISI) progenitrice della Federazione Italiana Flying Disc (FIFD), una delle prime federazioni in Europa. Proprio a Milano nel 1981, anno in cui viene costituita la European Flying Disc Federation (EFDF), viene celebrata la seconda edizione degli Europei di Ultimate. In quegli anni era nata anche una squadra a Firenze (Francesco Ruocco/Jimmy Raccampo) che poi però si sciolse qualche anno più tardi. L'Ultimate passa poi a Rimini nei primi anni '80 grazie a Claudio "Clay" Collerà che darà vita al Cotarica. Da lì tramite alcuni amici comuni nasce nel 1993 un gruppo a Bologna che formeranno LaFotta, l'odierna squadra del CUSB.



L'Ultimate pur essendo uno sport giovane, ha avuto una crescita esponenziale: secondo un'indagine statistica della Sporting Goods Manufacturers Association (SGMA) solo negli USA 824.000 persone praticano questo sport mentre i membri della UPA sono attualmente 27.000.



Oggi l'Ultimate è diffuso nei 6 continenti e ben 46 nazioni aderiscono alla federazione mondiale (WFDF) che è membro della General Association of International Sports Federations (GAISF), della International World Games Association (IWGA) e della International Council for Sport Science and Physical Education (ICSSPE).



Nel 2009 l'Ultimate parteciperà per la terza volta come sport ufficiale ai World Games in Cina Taipei, dopo Akita 2001 e Duisburg 2005, dimostrazione del credito acquisito a livello internazionale.



IL DISCO - Elementi di fisica del disco

L'ATTREZZO "DISCO"

Per la pratica degli sport col disco vengono utilizzati dischi di differente forma, peso e di varie marche, che devono però essere tutti riconosciuti dalle rispettive federazioni. Oggi giorno per l'Ultimate viene comunemente utilizzato, da quando nel 1991 la UPA lo votò come disco ufficiale a discapito di quelli della Wham-O, l'Ultra-Star di 175 grammi della Discraft.

Come ogni Sport si pratica con un tipo di palla "specificata" (Golf, Calcio, Basket, Ping-pong, Tennis...), così ogni disciplina con il disco si pratica con un "attrezzo" specifico (es. Freestyle, DDC, Ultimate, Disc Golf, TR&C, Guts...).



I dischi si differenziano per pesi e misure, ecco alcuni esempi:

- **Ultimate:** 175 g diametro 27,3 cm ca.
- **Freestyle:** 160 g diametro 26,7 cm ca.
- **Guts:** 110 g diametro 24 cm ca.
- **Disc Golf:** da 174,3 g a 195 g di vari diametro (21 - 23,5 - 27 cm ca.)
- **DDC:** 110 g diametro 24 cm ca.
- **Discathon:** 175 g diametro 27 cm ca.
- **Precisione:** 175 g diametro 27 cm ca.
- **Distanza:** 170 g diametro 27 cm ca.



DDC (2): 110 g
diametro 23 cm ca



Guts: 110 g
diametro 24 cm ca.



Ultimate: 175 g
diametro 27,3cm ca.



Freestyle: 160 g
diametro 26,7cm ca.

CARATTERISTICHE FISICHE DEL VOLO DEL DISCO



Un disco volante è un po' come un incrocio tra un giroscopio e un'ala.

L'ala funziona perché ha un fondo e una sommità di lunghezze diverse. Il flusso dell'aria si muove lungo la superficie più lunga più velocemente creando una zona di bassa pressione sulla sommità dell'ala. La zona di alta pressione sotto l'ala tenta di muoversi verso la zona di bassa pressione alzando in questo modo l'ala.

Un disco è come un giroscopio perché usa l'inerzia giroscopica, ossia la tendenza che il giroscopio ha di roteare continuamente nello stesso piano senza voltarsi o attorcigliarsi.

Senza spin un disco è instabile e senza velocità non si ha elevazione: perciò è necessaria la combinazione di questi due fattori per far volare un disco. L'esatta combinazione varia da disco a disco, poiché ogni disco ha una sua particolare forma "alare".

La combinazione di ala e giroscopio introduce anche altri fattori, tra i quali il più ovvio è la forza di torsione sul disco. Se il disco rotea in senso orario e si muove in avanti -se visto dall'alto- allora il lato sinistro del disco si muove più velocemente del destro. Si ha un calo di pressione corrispondente sul lato sinistro, che causa una maggiore elevazione e il disco si girerà in senso orario, se visto da dietro. Come detto sopra, l'inerzia giroscopica agisce per contrastare questo spin e tanto più forte è la rotazione, tanto più alta sarà l'inerzia.

LA ROTAZIONE (SPIN)

Il disco avanza nell'aria grazie alla rotazione e non solo alla forza che gli imprimiamo!

Non c'è quasi mai una buona ragione per non provare a dare spin al disco. Lo spin dà stabilità e il disco continua a volare nella direzione in cui sta già volando. Un disco a cui manca spin tenderà a rovesciarsi, ossia a girare l'asse di volo e in genere non arriverà lontano quanto un disco che ha più spin. La mancanza di spin è forse uno dei due problemi maggiori che si incontrano quando si cerca di lanciare a distanze piuttosto lunghe.

Per ottenere una buona rotazione si afferra il disco con le dita che fanno pressione all'interno del bordo. Effettuiamo un movimento secco del polso, accompagnando il movimento con il braccio che utilizzeremo principalmente come "leva".

Se nel Rovescio bisogna afferrare il bordo con tutte e quattro le dita della mano, nel Tredita e nel Rovesciato utilizziamo sul bordo un solo dito (il medio) o due (il medio e l'indice): ognuno ha il suo stile, l'importante è che poi il lancio sia preciso e possa arrivare dove vogliamo noi!

LA VELOCITÀ

La velocità di un disco è un importantissimo fattore per determinare quanto può andare lontano un disco e quanto velocemente può raggiungere quel punto. Diversamente dallo spin, è possibile dare troppa velocità a un disco. La stabilità di un disco cambia con la velocità e il livello di stabilità di un disco è determinato sia dalla sua forma che dal livello di spin. La maggior parte dei dischi usati per lanci ad altre persone sono stabili, cioè volano piatti a diverse velocità. I dischi golf invece in genere non sono molto stabili, e anzi tendono a volare piatti solo per brevi momenti.

Un disco normalmente stabile lanciato con troppa velocità rispetto allo spin diventerà sottostabile, cioè si rovescerà. Per questa ragione, fare un lancio lungo richiede un grande spin e grande velocità. Troppa poca velocità fa sì che il lancio risulti corto, mentre troppo poco spin fa sì che il lancio atterri.



L'ANGOLO

L'angolo con cui il disco esce dalla mano durante un lancio ne determinerà la traiettoria in aria, indipendentemente dal tipo di lancio.

Senza angolo: Dritto al petto (parallelo al campo)

Angolo acuto: Parabola (da fuori a dentro)

Angolo ottuso: Inside-out (da dentro a fuori)

Angolo alto: Passaggio morbido (dal basso verso l'alto)



IL VENTO

Un altro fattore che influenza la traiettoria del disco in aria è il vento.

Col vento in faccia:

Lanciare> lanciamo con molta rotazione e sempre tenendo il disco basso (il vento tende ad alzarlo)

Prendere> anticipiamo la presa perché il disco si abbassa all'improvviso

Col vento alle spalle:

Lanciare> lanciamo alto e dall'alto (il vento accompagna il disco però tende a schiacciarlo)

Prendere> temporeggiamo per una lettura migliore già che il disco rimane sospeso in aria (galleggia)

Col vento laterale il disco funzionerà come una vela!

- se esponiamo il "Sedere" del disco al vento, il vento accompagna e esagera la traiettoria
- se esponiamo la "Faccia" del disco al vento, il vento frena e riduce la traiettoria



Angolo d'uscita del lancio e il fattore vento sono elementi essenziali per prevedere e determinare la corretta traiettoria del disco (Lettura) e quindi stabilire la giusta coordinazione e posizione per una presa ottimale.



I FONDAMENTALI

LA PRESA

Sempre verso! Attacca il disco!!

Corri incontro al disco, non rallentare perché altrimenti il difensore te lo soffierà.



NO



SI



ASSORBIMENTO DELL'IMPATTO!



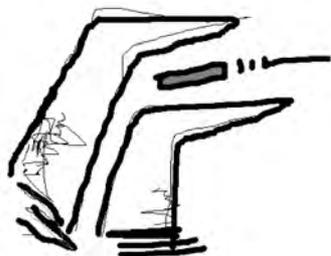
SICUREZZA O ANTICIPO?



.....

Due Mani in massima sicurezza:

Mano sopra, mano sotto e petto a formare una cassaforte. Protezione della faccia (occhio al vento) e assorbimento dell'impatto con l'avambraccio.



Fissare il disco fin quando non è intrappolato tra le mani. Non sottovalutare una presa facile, pensando magari già al lancio successivo.



Miglior controllo alzando o abbassando il baricentro (in linea col disco!)

Due Mani o Una Mano in massimo anticipo:



"Presa Piragna" in avanti con le braccia tese



Massima estensione in altezza

.....

Due Mani alto/basso:

Braccia tese. Assorbimento dell'impatto "cappottando" il disco o accompagnandolo.



Una Mano alto/basso:

Braccio teso, mano ben aperta, reazione "Pianta Carnivora". Assorbimento dell'impatto col muscolo del pollice.



Una Mano al limite dell'estensione:

Blocco della rotazione oppure aggancio del bordo con le dita ("Presca Plettro")



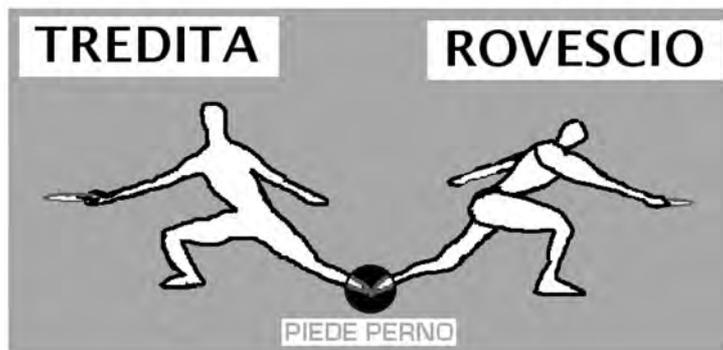
.....

Una/Due Mani in Tuffo:

Massima estensione e tensione del corpo (contrazione collo, lombari, glutei, gambe, piedi).
Assorbimento dell'impatto sul terreno con avambraccio/petto (scivolamento tipo pallavolo).



DISCO IN MANO



1. Posizione neutra (comodità e flessibilità)
2. Piede perno (pressione sulla punta del piede)
3. Impugnatura sul bordo (pressione delle dita)
4. Piegare e spezzare il polso (movimento secco)
5. Gomito leggermente flesso (leva)
6. Sguardo a "tuttocampo" (non ad un solo compagno)

.....

L'impugnatura "scoperchiata" può essere utile per mantenere la distanza minima, per la rapidità del cambio Rovescio/Tredita e per l'imprevedibilità del lancio. Ma la cosa migliore resta usare una mano sola, facendo continuamente finte (vere opzioni di lancio!).



Uscire dalla marcatura:

Stendere il corpo e soprattutto il braccio accompagnando il movimento con le gambe.



Piegamento comodo perché con "la spaccata" rischiamo di perdere l'equilibrio e facciamo molta fatica a rialzarci per cambiare posizione, perdendo rapidità nelle finte.

Buono solo se l'unica soluzione è proprio quel lancio.



.....

VELOCITA' O CONTROLLO?

Finta, Controfinta o Lancio Alto/basso:

Le finte di Rovescio/Tredita devono essere vere opzioni di lancio (in più aumentano i secondi a disposizione con i falsi "UP!")



Bucare il muro:

Il punto più vulnerabile del marcatore è sotto le ascelle!



Separarsi dal difensore:



*Esempio 1:
Passo indietro e caricamento per il lancio*



*Esempio 2:
Passo esterno in caso di Trap*

.....

Aumentare la rotazione:

Piede a martello (caricamento a molla): pressione sul piede perno, torsione del corpo e blocco del bacino. Velocizza anche la ripartenza.



IL LANCIO

Ci sono differenti modi per poter lanciare un disco, però una volta stabilito il piede perno, i più efficaci per uscire dalla marcatura del difensore ed effettuare un passaggio sono:



Il Rovescio [da un lato]



Il Tredita [dal lato opposto]



Il Rovesciato [dall'alto]



L'Appoggino [ravvicinato]

.....

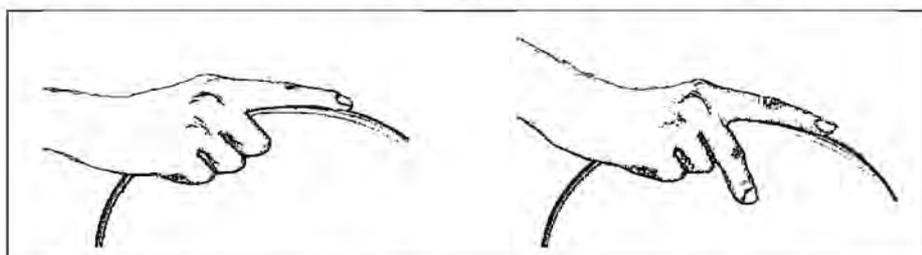
Altri lanci di media/corta distanza sono efficaci solo in specifiche situazioni (es. Il Finocchio), ma dovrebbero comunque rientrare nel bagaglio dei fondamentali di un buon giocatore.



L'Impugnatura

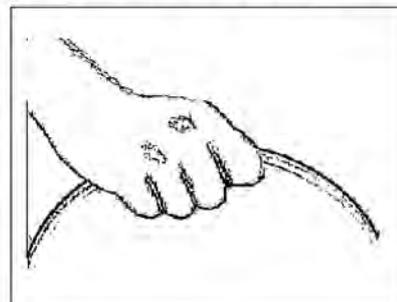
Impugnatura del Rovescio

Vi mostriamo un paio di versioni di questa impugnatura. In generale è caratterizzata dal dito indice della mano che lancia posizionato lungo il bordo esterno del disco. Nella prima versione il dito indice è sul bordo ma il dito medio non funge da supporto. In questo modo si dà più forza poiché ci sono più dita a tenere il bordo, ma la maggiore forza che si ricava va a discapito del controllo. La maggiore forza deriva dall'aver l'indice che tiene il bordo. Nella seconda il dito medio della mano che lancia è allungato verso il centro del disco. Con questa versione si ha un grande controllo e una buona stabilità, poiché l'indice lungo il bordo dà la direzione e il medio sul disco dà stabilità. Nella parte sotto del disco ci sono solo due dita che tengono il bordo e questo dà meno forza rispetto alla maggior parte delle altre impugnature.



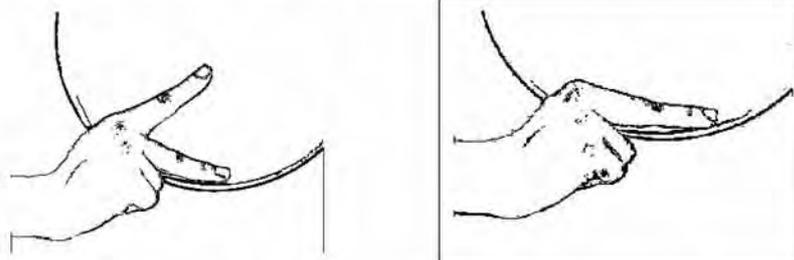
E' la presa più comune tra i giocatori con esperienza ed è quella utilizzata da quasi tutti i disc golfer. Tutte le dita tengono il bordo ben stretto e nessun dito sostiene il disco. Questo significa sicuramente perdita di controllo perché è più difficile "trovare" l'esatto punto di rilascio del disco. Una buona dose di controllo viene riguadagnata con l'esercizio e in qualche modo la perdita viene bilanciata dalla maggiore forza data lanciando il disco. Il controllo dipende anche dalla posizione del pollice e da quanto è stretta l'impugnatura. In generale, tanto più l'impugnatura è stretta, tanto maggiore è lo spin rotatorio (*spin*) che si riesce a dare al disco e perciò tanto migliore è il controllo nel vento. Il pollice può essere posizionato ovunque, sia lungo il bordo del disco sia puntato verso il centro del disco.

Il migliore controllo, soprattutto nel caso delle air bound, si ha quando il pollice è puntato verso il centro del disco, il che aiuta ad avere un'impugnatura più ferma. Un'impugnatura ben ferma inoltre tiene il disco stabile e rende più semplice fare un Rovescio alto. E' un po' più difficile lanciare distante con il pollice puntato verso il centro, a causa della tendenza ad allungare il pollice verso la parte dietro del disco al momento del rilascio.



Impugnatura del Tredita

Mostrate il tipo d'impugnatura, con e senza disco. Il medio è disteso e piatto all'interno del bordo. Il bordo esterno del disco è tra il pollice e l'indice. L'impugnatura deve essere solida e scomoda (per un principiante). La parte alta del disco deve piegarsi leggermente sotto la pressione del pollice. Per i giocatori più bravi, l'indice è vicino al medio in modo che è disteso in linea con il palmo della mano per dare più spin. I principianti possono avere bisogno di tenere indice e medio lontani l'uno dall'altro per avere più controllo sul disco. Il polpastrello del medio deve stare contro il bordo del disco. Il dito medio della mano che lancia è all'interno del bordo e l'indice è allungato verso il centro del disco come sostegno. Il vantaggio di questo metodo è il controllo. Lo svantaggio è la perdita di forza, perché la distanza tra le dita fa sì che il polso non possa piegarsi indietro appena prima del lancio.



Esistono due versioni differenti di questa impugnatura. Nella prima il dito indice vicino al medio ben pressati contro il bordo. Questa presa aumenta la forza perché il polso può essere piegato molto all'indietro e permette di dare un buon colpo di polso al disco. Naturalmente, c'è perdita di controllo perché nessun dito sostiene il disco.

La seconda impugnatura è un miglioramento della prima. L'indice e il medio sono appena arricciati e il disco può bilanciarsi tra le due dita prima del lancio. Rende inoltre più semplice lanciare di Tredita alto. Come nel Rovescio, il pollice deve essere usato per tenere ben fermo il disco. Questo permetterà di dare una migliore rotazione e maggior controllo quando il disco è in aria, poiché il disco ha meno tendenza a barcollare durante il lancio.

Alcune impugnature alternative, che ogni tanto si vedono, hanno tre o addirittura quattro dita dentro il bordo, anziché solo due oppure l'uso del solo dito medio con l'indice rivolto verso il centro del disco a dare stabilità ma riducendo la pressione sul bordo e quindi la rotazione.

Impugnatura del Rovesciato

E' praticamente la stessa di quelle del Tredita. La differenza principale è che il Rovesciato viene lanciato sotto-sopra (upside-down), in modo che il sostegno sotto il disco non è così importante come per il Tredita. E' importante che il pollice faccia una buona presa, poiché è il dito che funge da supporto.



.....

E' fondamentale tenere presente che ogni persona ha una coordinazione, uno stile, una capacità di apprendimento propria e specifica. Le persone sono diverse e imparano in modo diverso. Alcuni suggerimenti utilissimi per un giocatore possono rivelarsi assolutamente inutili per un altro. A volte si tende a dare sempre gli stessi consigli e gli stessi suggerimenti. Cercate di capire chi avete di fronte a voi. La cosa più importante è fare dell'insegnamento un'esperienza divertente. Per quanto riguarda i più giovani bisogna considerare che la loro facilità di apprendimento, che deriva dalla loro istintiva emulazione o imitazione del tecnico, ci permette spesso di introdurre i fondamentali, come ad esempio l'impugnatura e i lanci già nella maniera avanzata, senza dover passare per un graduale approccio, cosa che ci costringerebbe ad una correzione nel tempo dei gesti tecnici. La comprensione delle esigenze dell'allievo e la decisione di quale approccio utilizzare comunque spetta alla sensibilità e all'esperienza del tecnico. Ad esempio in alcuni casi cattive abitudini possono essere tollerate se portano a risultati immediati (ad esempio lanciare da troppo vicino al corpo). Inoltre è bene fare degli apprezzamenti, ad esempio quando lanciano piatto o riescono a dare molta rotazione, anche se la direzione del disco non è quella giusta. Lanciare nella giusta direzione s'impara col tempo.

Errori comuni:

- impugnatura errata
- l'angolo di rilascio troppo verticale
- poca coordinazione del movimento di lancio
- scarsa rotazione
- pensare troppo alle cose da fare



La scelta del lancio

Visione di gioco e testa alta, il lanciatore deve seguire con attenzione la dinamica dell'azione, i movimenti in campo e avere una certa capacità di previsione.

Bisogna continuamente fare uno sforzo per capire il rapporto **rischio/beneficio** in ogni scelta, perché la linea che divide un buon passaggio da un errore grossolano è piuttosto sottile. E non è solo questione di tecnica.

Tutto dipende dalla situazione contingente, dai moduli d'attacco condivisi e dalla conoscenza delle capacità dei compagni. Le opzioni che si generano dagli scatti devono trovare sempre pronto il lanciatore che userà il piede perno e le finte per crearsi possibilità di lancio.

La scelta dell'opzione giusta è quella più utile per la squadra, senza impuntarsi su un singolo scatto o un singolo passaggio.

Facciamo un esempio:

Hai fatto un lancio Inside-out per bucare...

- Non padroneggi l'Inside-out, il conteggio era solo a 3 e un tuo compagno si stava per smarcare facilmente nel Lato Aperto. Hai fatto una scelta rischiosa perché avevi opzioni più sicure e il rischio è sproporzionato al vantaggio.

- E' un momento delicato della partita e il conteggio è a 8, ma pur essendo un abile lanciatore, avevi una possibilità più facile di bucare con un Dump/Swing. Hai preso un rischio inutile.

- Il tuo marcatore era stanco e poco reattivo, un tuo compagno si è liberato bene nel Lato Chiuso, mentre al Dump e attorno c'era parecchia confusione, inoltre con questo assist in meta la tua squadra si rifà sotto col punteggio. Hai fatto la scelta giusta!

ELEMENTI FONDAMENTALI DI TATTICA

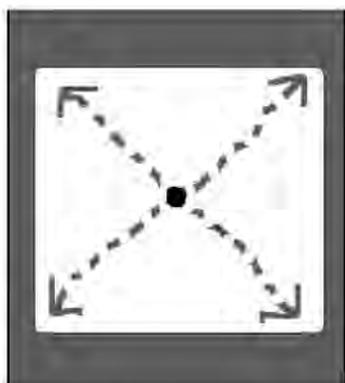
ATTACCARE O DIFENDERE?

Un concetto e i suoi derivati!



LATO APERTO (OPEN SIDE) LATO CHIUSO (CLOSED SIDE)

Il dibattito è sempre acceso: è più importante l'attacco o la difesa? In genere una squadra inesperta e con una tecnica limitata dovrà focalizzare il proprio sforzo in difesa per poter recuperare i dischi che perde a causa degli errori non provocati che commetterà, mentre una squadra più esperta può concentrare tutto il suo sforzo nel trasformare ogni singolo attacco in una meta, aspettando di trasformare qualche errore degli avversari in un "break" prezioso. Si arriva così all'estremo degli USA, dove all'interno di una stessa squadra spesso esiste una formazione qualitativa d'attacco (esperta e tecnica) e una quantitativa di difesa (fisica e potente).



ATTACCARE è **"creare spazio"**

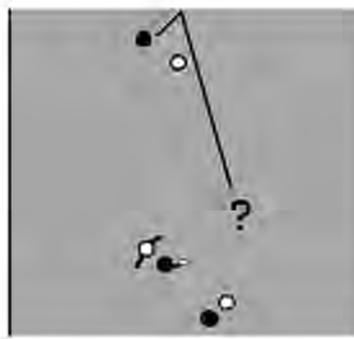
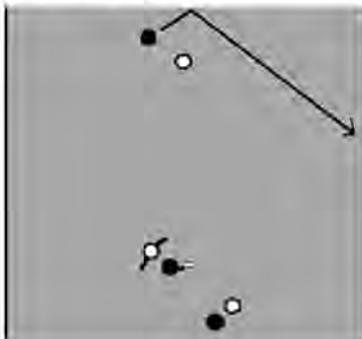


DIFENDERE è **"piazzarsi bene"**

Sempre a livello teorico c'è da notare che, mentre al difensore è sufficiente deviare o buttar a terra il disco, l'attaccante deve prenderlo e mantenerne il possesso. Ciononostante, nella pratica, resta più facile attaccare che difendere, soprattutto nell'uno contro uno. Infatti per il difensore, a parità di capacità fisiche e se il lanciatore è in grado di mettere il disco dove vuole, risulta impossibile riuscire a coprire il ricevitore. Ma essendo molte le variabili in gioco (tensione, punti deboli, strategia, sorpresa, fattori psicologici, preparazione fisica, stanchezza), una attenta e intelligente difesa individuale e di squadra può compensare questo svantaggio.

Gli Scatti

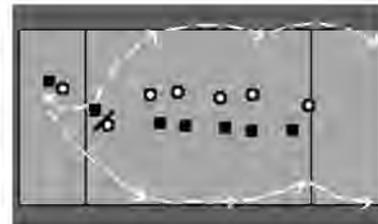
Scatto Largo/Scatto Stretto



Tutto dipende dalla posizione del difensore e dal modulo d'attacco ma nel caso dello "Stack" mettiamo in evidenza alcuni vantaggi dello scatto Largo rispetto a quello Stretto, più adatto al "Cane":

- Buono per il 'Flusso': se ricevo lateralmente sono già in posizione ideale per far partire il flusso lungo le fasce libere evitando la congestione centrale di giocatori.

- Meglio per il Buco: per il lanciatore è più facile fare un passaggio aperto, può risultare davvero difficile dare un disco nel lato chiuso se ti fanno uno scatto stretto.



- Guadagno più metri: se ricevo il disco sarò più avanti rispetto ad uno scatto stretto, soprattutto se il lanciatore ritarda il passaggio.

- Apro il campo: se non ricevo il disco, lascio spazio per altre opzioni, sia per il lanciatore che per chi scatta, mentre con il mio scatto stretto monopolizzo lo spazio 'ostruendo' le altre opzioni.

- Non taglio gli scatti: se non ricevo, quando vado via non blocco gli scatti degli altri, cosa che succede con uno scatto stretto; come mi muovo per andar via taglio gli scatti agli altri.

- Evito gli Switch e i Poach: per la difesa è molto difficile coprire questo tipo di passaggio laterale, mentre scattando centralmente ho più possibilità di imbartermi nei difensori (specialmente con lo Stack).

- Riduco il contropiede: in caso di turnover il disco finisce spesso fuori dal campo. Bisogna quindi andarlo a prendere e rimetterlo in gioco, dando il tempo alla nostra difesa di piazzarci. Questo non accade con lo scatto stretto, infatti l'avversario può raccogliero subito facendo partire immediatamente il contropiede.

Scatto diretto

Tutte le volte che già hai un vantaggio sul difensore non servono finte, anzi scatta direttamente al 100% nella direzione opposta, allontanandoti dal tuo difensore, e incrementa il tuo vantaggio.

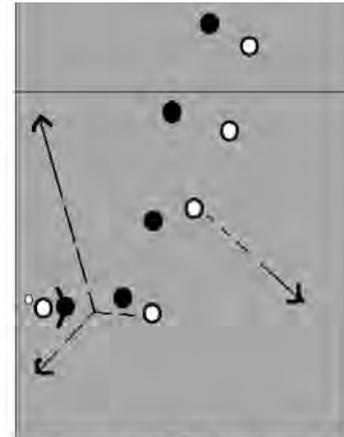
Esempio:

- Lo scatto nel lato chiuso quando il difensore ti aspetta in quello aperto.
- Lo scatto lungo quando il difensore ti aspetta verso.

.....

Scatto a "Y" (Giochino)

La miglior finta è un reale tentativo di scatto per cui scatta al 100% davanti lungo o dietro al Dump. Se hai un vantaggio continua e ricevi, se invece il difensore ti è rimasto attaccato, cambia direzione e scatta di nuovo al 100% nella direzione opposta (dietro al Dump o davanti lungo). Il tuo primo scatto diventerà un'ottima finta!

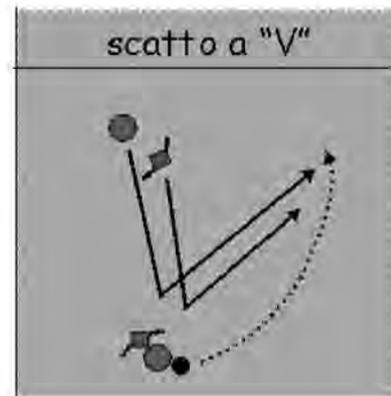
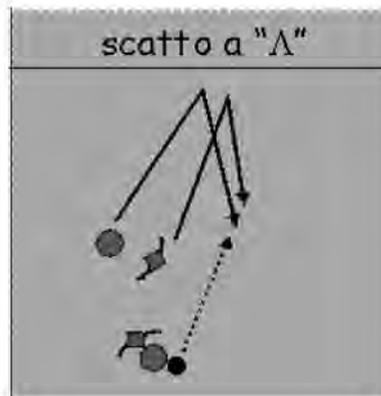
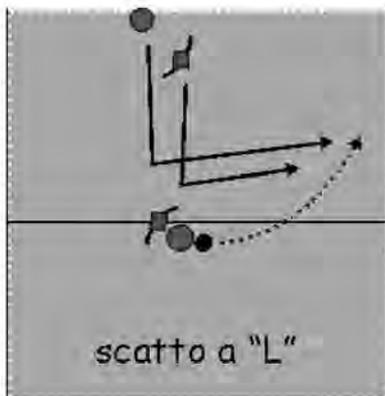


Scatto a "L"

Lo scatto a "L" è lo scatto tipico dei portatori, si utilizza soprattutto per spostare il disco in orizzontale e, di conseguenza, per far muovere la difesa e poi prenderla in controtempo. Si fa quando si è marcati in anticipo (il difensore si trova tra voi e il disco). Si punta il lanciatore e si corre dritto verso di lui fino, poi si taglia (angolo di 90°) bruscamente a destra o a sinistra (verso la parte libera), passando dietro le schiena del vostro difensore.

Scatto a "V"

Tipico dei centri o delle punte, si può fare in due modi. Si parte facendo finta di andare lunghi e quando il vostro difensore è al massimo della velocità e vi ha raggiunto, cambiate direzione e tornate indietro sempre passandogli dietro la schiena. Oppure il contrario, si parte verso e poi si va lunghi. Nel cambio di direzione ricordate di girarvi dalla parte giusta, quella in cui vorreste ricevere il passaggio, non correte a testa bassa ma guardate sempre il disco! In entrambi i casi la partenza deve essere convincente e, se il difensore non vi sta dietro (ovvero siete liberi), tirate dritto e non fate il cambio di direzione perché siete già liberi.



Scatto "4"

L'integrazione di questi vari modelli creano lo scatto per eccellenza, chiamato a "piramide" o a "4" ossia combinazioni di scatti nel lato aperto, chiuso, lungo in tutte le possibili combinazioni. L'unico che, specialmente nello Stack sfrutta le 3 opzioni in modo continuativo.

Lo Stack

Lo stack è uno schema d'attacco e, come la maggior parte degli schemi d'attacco, ha lo scopo di creare spazio in campo. Il principale vantaggio dello stack è di creare diverse zone di campo (lato aperto, chiuso, lungo, dump) dove gli attaccanti possano proporsi per ricevere il disco, dando al lanciatore la possibilità di scegliere tra più opzioni contemporaneamente.

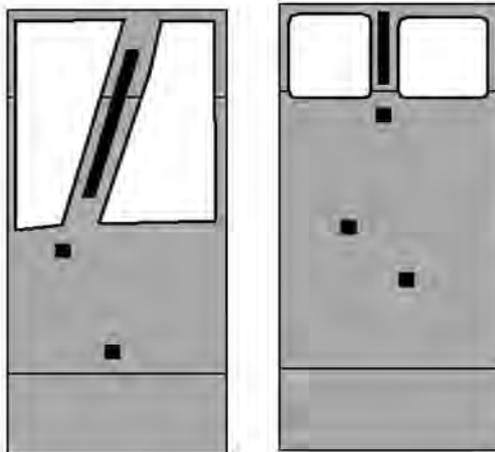
Disposizione iniziale

Quando si gioca *stack*, vi sono due diversi ruoli da ricoprire in campo: i portatori o lo stack.

Inizialmente ci si dispone in campo con due portatori e una fila di cinque persone perpendicolari alla larghezza del campo.

Lo stack è solitamente disposto dietro alle spalle di chi marca il disco, in modo da trovarsi sulla linea di demarcazione tra parte coperta e parte aperta. Se all'inizio dell'azione d'attacco il disco si trova vicino ad una linea laterale, lo stack si deve disporre in *diagonale*, per creare più spazio davanti al lanciatore.

È importante che lo stack sia *corto*, cioè che non occupi eccessivamente la lunghezza del campo, in modo da poter lasciare più spazio libero possibile per gli scatti lunghi.



Per comodità si numerano i giocatori nello stack a seconda della posizione iniziale: il più vicino al disco è "1", il più vicino alla meta è "5".

Movimento dello stack

Uno dei concetti base è che lo stack non è semplicemente una disposizione iniziale per i primi passaggi, ma va riformato e adattato ai movimenti del disco: se viene effettuato un passaggio i giocatori che costituiscono lo stack devono immediatamente riposizionarsi di fronte al giocatore che lo ha appena ricevuto, in modo da poter ricreare gli spazi necessari a scattare.

Due portatori

I portatori devono essere *sempre* e *solo* due: uno con il disco in mano e uno in posizione di *dump*. Quest'ultimo giocatore deve posizionarsi dietro la linea del disco dalla parte aperta, e con un'angolazione di 45 gradi rispetto al portatore con il disco.

Si può scegliere se utilizzare due portatori fissi (presumibilmente i due lanciatori migliori della squadra), oppure se cambiarli in continuazione: in questo caso è consigliabile adottare un sistema rigido, per evitare di creare confusione in campo e di "intasare" la zona di campo intorno al disco. Ad esempio si può decidere che dopo il lancio chi lo ha effettuato si posizioni in *dump*, e chi prima era in *dump* torni in *stack*.

Scatti

I giocatori che costituiscono lo stack devono scattare per poter ricevere il disco. Per quanto riguarda le tipologie di scatto non ci sono movimenti consigliati più di altri, l'unica cosa da tenere a mente è *fare le finte*: qualunque scatto deve essere preceduto infatti da un cambio di direzione ad angolo *acuto*, fondamentale per smarcarsi correttamente.

Anche il tempismo è fondamentale: uno scatto deve iniziare nel momento in cui un altro

giocatore sta per ricevere il disco. In questo modo si garantisce il flusso e si dà la possibilità di lanciare nello spazio. Gli scatti devono sfruttare lo spazio creato dallo stack in maniera intelligente, cioè devono fornire al lanciatore più opzioni contemporaneamente.

La situazione ideale è che ci sia la possibilità di dare un dump, un passaggio dalla parte aperta, un buco dalla parte coperta e un lancio lungo (per un totale di ben *quattro* opzioni!); l'uomo con il disco potrà tranquillamente scegliere il lancio adatto a seconda della situazione in cui si trova.

Pulire

Se dopo lo scatto non si riceve il disco, la cosa peggiore da fare è rimanere fermi in mezzo al campo (magari dalla parte aperta), bloccando i passaggi agli altri compagni di squadra: lo scatto infatti va terminato *tornando in stack*. In questo modo si ottiene il duplice scopo di "ricaricare" lo stack, pronti a scattare di nuovo, e di "pulire" la zona di campo in cui siamo appena scattati, dando modo agli altri giocatori di scattare liberamente.

Il punto migliore dove tornare in stack è il fondo dello stack, e il modo migliore per raggiungere il fondo dello stack è correre al 100% sulla linea laterale, possibilmente dalla parte coperta.

Anche dopo aver lanciato bisogna evitare di stare fermi a guardare l'esito del proprio lancio: la cosa da fare è "accendere il cervello" e andare di corsa in posizione di dump o ricaricare lo stack.

Lanci lunghi

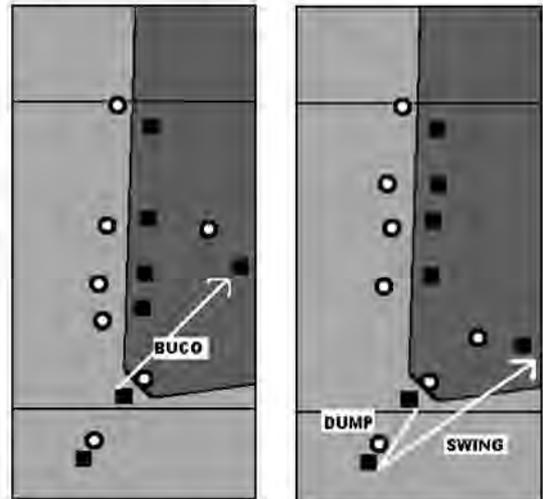
Per una squadra che voglia giocare ad alti livelli essere pericolosi anche nel gioco lungo è molto importante: troppo spesso ci si "fossilizza" sugli scatti verso il disco e si dimentica che se il lanciatore è esperto da metà campo in poi un lancio lungo significa quasi sempre un punto facile.

Aprire il gioco

Ogni giocatore dovrebbe saper bucare senza troppe difficoltà per sfruttare lo scatto dalla parte coperta (sicuramente meno marcato rispetto a quello dalla parte aperta).

Se un giocatore riceve il disco dalla parte coperta il resto dello stack si troverà in vantaggio rispetto ai difensori, e ci sarà modo di continuare il flusso. Inoltre il lanciatore avrà alcuni attimi in cui sarà smarcato, e potrà lanciare lungo con facilità.

Nel caso in cui si utilizzi dump&swing, è importantissimo il tempismo: se lo scatto a ricevere lo swing tardasse troppo otterremmo solamente il pessimo risultato di far retrocedere il disco verso la propria area di meta.



Errori comuni

- **3 portatori:** il portatore dalla parte coperta riesce a fare un doppio danno: coprire buco e swing contemporaneamente. Tornare in stack!
- **2 scatti uguali:** sarà praticamente impossibile ricevere un disco in una zona di campo in cui ci sono altre tre persone. Guardare gli altri!
- **1 solo scatto:** se chi marca il disco copre bene l'unica opzione a disposizione del lanciatore il conteggio sale e si deve azzardare un lancio difficile. Guardare gli altri!
- **Stack esaurito:** tutti sono dietro al lanciatore e nessuno può ricevere il disco verso la zona di meta. Tornare in stack!
- **Staticità:** non bisogna rimanere fermi nella stessa posizione dopo aver lanciato.

Il Cane (o Stack orizzontale)

Lasciare il minor numero di persone nello spazio di campo più ampio possibile rende sempre molto più semplice il gioco d'attacco. Lo scopo è di lasciare quasi tutto il campo a disposizione di soli 3/4 giocatori.

All'inizio ci sarà molto più spazio libero in profondità (vicino e dentro la zona di meta avversaria), per cui, se è possibile, è bene sfruttarlo subito. Con lo svilupparsi del gioco la situazione si dovrebbe equilibrare. Fondamentale per la riuscita dei due schemi è che buona parte dei giocatori sia in grado di effettuare lanci lunghi.

6.3.1 Disposizione iniziale e requisiti dei ruoli

Portatori (1-2-3): si dispongono quasi in linea orizzontale (i due senza il disco devono stare un paio di metri dietro la linea del disco); almeno uno dei portatori deve saper effettuare lanci abbastanza lunghi.

Isolato (7): si dispone sulla linea laterale, nel lato chiuso, a pochi metri dalla linea dei portatori (circa 5 m).

Cani (4-5-6): si dispongono quasi in linea orizzontale all'altezza della linea di metà campo; è importante che 5 e 6 stiano molto larghi, quasi sulla linea laterale.

6.3.2 Modalità di gioco

Lo sviluppo del gioco dipende fondamentalmente dai movimenti dei tre cani; essi correranno verso il disco o in profondità a seconda della posizione dei rispettivi difensori.

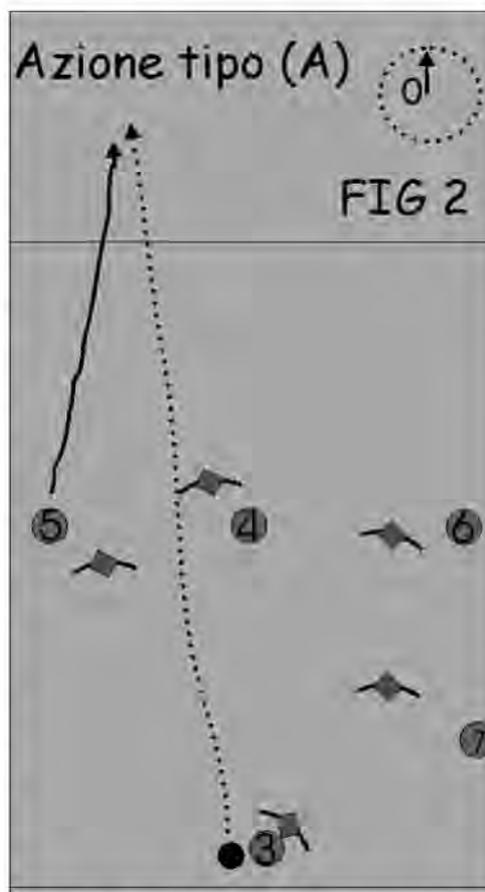
La regola di base per i movimenti del cane è la seguente: chi è marcato da dietro va verso il disco, chi è marcato da davanti va lungo in meta.

Durante lo svolgimento del gioco i cani si muoveranno sempre "a pendolo", lunghi fino quasi in meta, indietro fino quasi al portatore, avanti ancora verso la meta (movimento sbagliato: i cani vanno avanti 5-10 m e poi tornano indietro altri 5-10 m, oppure restano fermi; non otterranno mai l'effetto desiderato). In questo modo ci si troverà sempre in una situazione in cui almeno 1 giocatore sta venendo incontro al disco e almeno 1 sta andando lungo. Il ritmo del gioco, una volta che i portatori hanno passato il disco ai cani, sarà: 1 cane con il disco, 1 cane che va incontro, 1 cane che va lungo.

Nell'esempio in FIG.2, mentre 5 andrà lungo, 4 e 6 potranno andare incontro (4 e 6 però non devono fare questo movimento nello stesso momento!)

I portatori dovranno sempre avvicinarsi all'azione, rimanendo però ad una distanza tale da lasciare spazio ai cani di giocare da soli in tutto lo spazio di campo rimanente; devono servire solo per l'eventuale dump in caso che l'azione dei cani si dovesse bloccare (vedi movimenti di base dei portatori)

Il compito dell'isolato (7) è di portare lontano dall'azione di gioco il suo difensore. In particolari situazioni di gioco può partecipare attivamente all'azione. Esempi: quando un cane inizia ad essere stanco, l'isolato può inserirsi al suo posto; quando i cani finiscono per trovarsi tutti molto vicini al disco e si libera un corridoio lungo, l'isolato può correre verso la meta per ricevere un lancio lungo; quando il suo difensore fa poach in mezzo al campo (vedi difesa con poach e FIG.7), l'isolato è libero di ricevere il disco dai portatori.



6.3.3 Azioni tipo

Vediamo ora come dovrebbe essere la nostra azione ideale:

A) **FIG.2** - 5, che è marcato da davanti, parte subito lungo e 3 gli lancia il disco scavalcando tutta la difesa; non è fondamentale che il disco arrivi in meta, l'importante è che 5 guadagni molto campo.

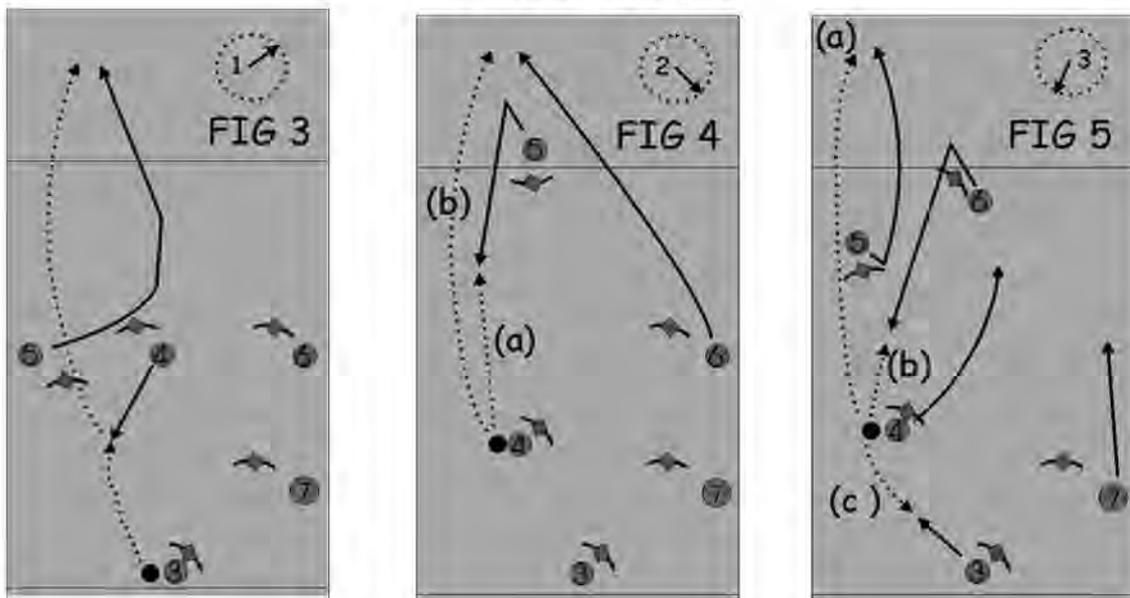
B) **FIG.2** - 4 (oppure 6, come già detto prima), che è marcato da dietro, corre incontro ai portatori, mentre 5, che è marcato da davanti, è andato lungo.

FIG.3 - 4 riceve e guarda dove si trova 5; se 5 è ancora libero in profondità, gli lancia il disco lungo.

FIG.4 - se 5 ha fatto un cambio di direzione e sta tornando indietro, 4 può lanciare corto a 5 (A) o lungo a 6 che nel frattempo è corso verso la meta (B).

FIG.5 - 5 è tornato indietro ma non è riuscito a ricevere, mentre 6 non è riuscito a smarcarsi in profondità; 5 cambia ancora direzione e va lungo, mentre 6 cambia direzione e va incontro (movimento a pendolo di 5 e 6); 4 può dare a 5 lungo (A), a 6 corto (B) oppure un dump ai portatori che seguono sempre l'azione (C); nell'ultimo caso i cani tornano a posizionarsi come nella disposizione iniziale.

Azione tipo (B)



Attacco ideale:

Se durante una partita si riesce a effettuare un buon numero di lanci lunghi (questo è il primo scopo della tattica cane), allora la difesa cercherà di adattarsi lasciando un po' più di spazio agli attaccanti che vanno incontro al disco. Alternando il gioco sui lunghi con il gioco sui corti, l'attacco riuscirà sempre ad avanzare in maniera abbastanza fluida, raggiungendo il suo obiettivo.

ATTENZIONE

Come già in precedenza spiegato, la scelta dei cani che vanno lungo e che vanno incontro al disco dipende esclusivamente dalla disposizione assunta dalla difesa: chi è marcato da dietro va verso il disco, chi è marcato da davanti va lungo in meta.

Nelle situazioni di gioco fin qui analizzate il lavoro svolto da 4 poteva essere allo stesso modo svolto da 6; basterà una parola, uno sguardo o il semplice affiatamento, per fare in modo che il movimento dei due attaccanti non sia identico e simultaneo.

Il discorso vale anche nel caso in cui due cani siano marcati da davanti ed uno solo da dietro (**FIG.1** - 5 e 6 potranno andare lunghi, mentre 4 andrà incontro).

IL REGOLAMENTO - Regolamento WFDF

Dalla prima stesura del 1970 ad opera di Buzzy Hellring, Joel Silver e Jon Hines (NJ, USA) le regole dell'Ultimate non sono variate di molto ma hanno comunque subito negli anni alcuni cambi ed adattamenti. Oggi a livello internazionale viene utilizzato il Regolamento della federazione mondiale, la World Flying Disc Federation (WFDF), mentre in USA e in Canada si utilizza la versione della Ultimate Players Association (UPA) che differisce solo nei dettagli e non nella sostanza.



Il regolamento WFDF viene pubblicato ogni anno con le eventuali modifiche e lo si può trovare, nella versione inglese, sul sito: www.wfdf.org o, nella versione italiana, sul sito della FIFD: www.fifd.it.

La conoscenza del Regolamento è fondamentale per uno sport basato sull'auto-arbitraggio dove la responsabilità è distribuita su tutti i giocatori, per cui è necessario rileggere periodicamente il Regolamento e rinfrescare la memoria.

Ogni giocatore, e a maggior ragione un Tecnico, deve dare sempre il buon esempio ed educare alla correttezza, al rispetto delle Regole, degli avversari e anche al rispetto dei propri compagni di squadra.



Oltre alla conoscenza delle regole bisogna avere chiari alcuni concetti:

- L'interpretazione flessibile ma applicazione imparziale delle regole (essere onesti, obiettivi e imparziali)
- La velocità di risoluzione delle chiamate (risolvere le dispute in meno tempo possibile e spiegare il proprio punto di vista chiaramente e brevemente)
- La capacità di rivedere le proprie posizioni e decisioni (dare all'avversario la possibilità di parlare)
- Il contenimento e il controllo delle proprie manifestazioni aggressive (usare un linguaggio rispettoso)
- La capacità della squadra di gestire conflitti e tensioni con l'avversario
- L'attenzione all'integrità fisica degli avversari

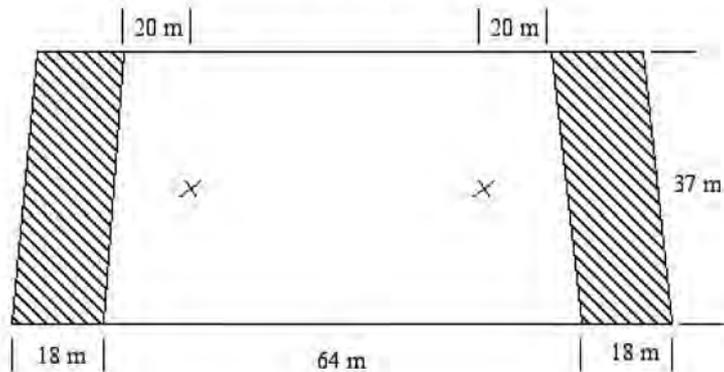
Dobbiamo tenere ben presente un principio fondamentale del nostro sport:

"Si presuppone che nessun giocatore violerà le regole intenzionalmente; quindi non esistono severe penalità per le infrazioni, bensì un metodo per la ripresa del gioco che simula quello che sarebbe più probabilmente avvenuto se non ci fosse stata l'infrazione." (1.2)

REGOLE BASE

DOVE SI GIOCA?

Il campo è un rettangolo di superficie erbosa di 100m x 37m con due aree di meta profonde 18m, senza né pali né porte. Il punto del Brick, dove si può rimettere il disco in gioco in caso di lancio iniziale fuori, è a 20m davanti all'area di meta.



COME SI GIOCA?

Due squadre, sette contro sette, vince chi arriva a 17 punti, con almeno due punti di scarto, altrimenti chi arriva a 21. Il disco internazionalmente più utilizzato è l'Ultra-Star Professional Sportdisc da 175 grammi della Discraft. La squadra che attacca cerca di avanzare attraverso passaggi, senza però poter correre quando è in possesso del disco. È punto quando un giocatore dell'attacco riceve un passaggio dentro l'area di meta avversaria. Non è permesso il contatto fisico per cui la squadra che difende cerca di intercettare il disco o indurre all'errore la squadra che attacca. Se l'attacco perde il possesso del disco allora cambiano i ruoli "attacco/difesa".

PERCHÉ NON C'È L'ARBITRO?

Ogni giocatore si impegna a rispettare le regole del gioco e a non violarle intenzionalmente. In questo senso ciascun giocatore viene "elevato" al rango di arbitro, essendo egli stesso l'unico responsabile del suo comportamento in campo, arrivando ad ammettere i propri falli. Questo "voto" al rispetto delle regole e degli avversari è noto come Spirit Of The Game (Spirito Del Gioco), qualcosa di imprescindibile per poter giocare ad Ultimate. La competizione estrema è incoraggiata a patto che questo non significhi infrangere le regole, perdere il rispetto tra i giocatori o il genuino piacere di giocare.

COME SI INIZIA?

Le due squadre si dispongono ciascuna lungo la propria linea di meta. La squadra che difende deve consegnare il disco alla squadra che attacca. Il difensore con il disco in mano deve alzarlo per domandare "siete pronti?" e quando la squadra che attacca alza un braccio per rispondere "sì", tenterà di lanciarlo dentro il campo e il più lontano possibile. Quindi un giocatore dell'attacco raccoglie il disco e lo mette in gioco. Nel caso il disco vada fuori del campo, l'attaccante può decidere di utilizzare il punto del Brick.



COME SI ATTACCA?

Chi ha il disco in mano non può correre. Se fa passi (traveling) deve tornare indietro. Col disco in mano, si può solo usare il piede perno e si hanno a disposizione 10 secondi per lanciare. La squadra che attacca cerca di mantenere il possesso del disco attraverso passaggi, senza farlo cadere a terra, con l'obiettivo di raggiungere l'area di meta avversaria. È punto quando un giocatore dell'attacco riceve il disco dentro l'area di meta avversaria.

.....

COME SI DIFENDE?

Solitamente la difesa è a "uomo", anche se a volte può risultare utile adottare una difesa a "zona". I 10 secondi che il lanciatore ha a disposizione per lanciare vengono contati a voce alta dal marcatore. L'obiettivo della difesa è impedire il punto, cercando di togliere il possesso del disco alla squadra attaccante.



QUANDO SI HA UN CAMBIO DI POSSESSO?

Ogni volta che la squadra che attacca perde il disco (turnover), ad esempio se il disco cade a terra per una presa o un passaggio sbagliato, si avrà un cambio di possesso e, senza interruzione, la squadra che difendeva potrà attaccare. E' turnover anche quando un attaccante non riesce ad eseguire un passaggio entro i 10 secondi, quando una presa avviene fuori dal campo o quando un difensore anticipa l'attaccante (al contrario, in una presa simultanea il disco rimane all'attaccante).

QUANDO SI CAMBIA CAMPO?

Se la squadra che attacca riesce a segnare un punto, dovrà successivamente difendere. L'idea è quella di difendere ogni volta la meta che è stata appena conquistata, quindi ad ogni punto le squadre cambiano campo.

QUANDO SI COMMITTE FALLO?

Visto che in questo sport non esiste contatto fisico, con o senza il disco, qualsiasi contatto volontario o involontario può essere considerato un fallo. Dato che non esiste l'arbitro, ciascun giocatore è responsabile della propria condotta in campo, quindi per giocare ad Ultimate è assolutamente necessario rispettare le regole e avere un alto livello di sportività. Per esempio, non si può strappare il disco dalle mani dell'avversario, impedirgli fallosamente il lancio (la distanza minima è di un disco) o ostacolarlo durante la corsa o il salto. Inoltre non si può marcare il lanciatore con più di un difensore. Se però il fallo o il contatto fisico non pregiudica l'esito di un passaggio o di un'azione, l'attaccante può scegliere di non fermare il gioco per la regola del vantaggio.

COME CI SI COMPORTA DOPO UN FALLO O UNA "CHIAMATA"?

Se qualcuno chiama un fallo o ferma il gioco, per esempio per una giocata dubbia o per un infortunio, allora tutti si fermano, rimanendo nella stessa posizione, fino a che il problema non viene risolto. Normalmente, se non c'è accordo tra le squadre o tra i due giocatori avversari il disco torna al lanciatore che lo aveva prima della controversia. Una volta ristabilita la "normalità" e dopo che il marcatore ha avvisato tutti i giocatori (check), si può riprendere il gioco.



COME FUNZIONANO LE SOSTITUZIONI?

Si possono effettuare tutte le sostituzioni che si vogliono, però mai durante lo svolgimento del gioco; infatti, bisogna aspettare sempre la conclusione del punto, anche durasse mezz'ora! Se invece un giocatore si infortuna durante un'azione (injury), allora può avvenire un cambio, concedendo però anche agli avversari la possibilità di una sostituzione.

SPIRITO DEL GIOCO

"...la sportività è un fattore chiave per uno sport di squadra altamente competitivo che ha deciso di eliminare la figura dell'arbitro!"



Nell'Ultimate non è prevista la figura dell'arbitro perché si basa sull'auto-arbitraggio. Il voto di rispetto delle regole e degli avversari è noto come "Spirit Of The Game" (SOTG), un elemento imprescindibile per poter giocare ad Ultimate. In questo senso ogni giocatore viene elevato al rango di arbitro e deve essere responsabile del proprio comportamento e delle proprie chiamate in un costante 'allenamento' all'imparzialità. Quando l'agonismo spinge i giocatori al limite si passa allora al dialogo tra le parti e se anche questo dovesse fallire il disco torna indietro e si ripete l'azione controversa.

Così funziona l'Ultimate ma le regole si spingono oltre. Non solo non esiste la figura dell'arbitro, ma addirittura non sono previste sanzioni, proprio perché non sono previsti i trasgressori. Sicuramente certi rituali giocano un ruolo importante. Nell'Ultimate i concetti di sportività e fair play sono tanto concreti da diventare strumenti pratici essenziali del gioco stesso.

"La regola d'oro" insegna ad astenersi dal fare al giocatore avversario ciò che non vorremmo ricevere o subire. Nell'Ultimate il regolamento si è sviluppato con quest'idea di rispetto e di tolleranza per cui si è generata una serie di norme e rituali che facilitano l'auto-arbitraggio. Ne sono esempi chiari il "disco indietro" in caso di disaccordo tra le parti, il saluto del proprio avversario ad ogni punto e la decompressione del cerchio finale. Una partita di Ultimate normalmente finisce con un cerchio di saluto tra le squadre, una tradizionale rituale che riduce la tensione accumulata e raffredda gli animi, dove si commenta l'andamento della partita, si canta la canzone della squadra, ci si ricorda a vicenda che la cosa più importante non è stato vincere e nemmeno partecipare, ma aver ricercato a fondo la vittoria senza però cedere alla logica del "vincere a ogni costo".

Per essere un vero giocatore di Ultimate bisogna amare lo sport e affidarsi incondizionatamente allo Spirito del Gioco. In cambio si può sperimentare l'intensità della vittoria totale, ossia vincere dopo aver impiegato tutte le proprie energie, senza però essere ricorso a scorrettezze e, una volta terminata la partita, poter guardare negli occhi il proprio avversario e non riceverne in cambio né odio, né invidia ma semplicemente rispetto. L'Ultimate è uno sport competitivo dove la lealtà e la correttezza sono fondamentali. Lealtà e rispetto non si riferiscono solo nei confronti dell'avversario; "giocare con un buono spirito" significa anche avere unità di squadra, essere corretti anche nei confronti dei propri compagni, mettere in gioco se stessi affinché ciascuna squadra possa tentare di giungere alla vittoria sperimentando ogni volta la gioia del giocare ad Ultimate. La sfida non si esaurisce, nella vittoria o meno della partita disputata; l'incontro con un avversario che gioca onestamente e che ritiene la serenità del match uno degli obiettivi da raggiungere, arricchisce l'atleta indipendentemente dal risultato ottenuto.

Lo spirito del gioco svela la sua valenza educativa insegnando che si può perdere una partita senza, necessariamente, uscire sconfitti dall'incontro con l'avversario. L'Ultimate contribuisce a forgiare l'individuo interiormente, allenandolo all'autostima, alla vita e alla sana competizione ed insegna disciplina e controllo delle proprie emozioni.



I PROGETTI NELLE SCUOLE

Dalla tesi del Dott. Davide Morri "Pedagogia del corpo e della psicomotricità"

L'Ultimate è uno sport di squadra ideale per l'attività sportiva scolastica.

- **Fair Play:** si pratica grazie all'auto-arbitraggio facendo leva sulla massima lealtà dei giocatori, sull'autocontrollo e sul rispetto delle regole e degli avversari.
- **Sicurezza:** non è permesso il contatto fisico.
- **Pari opportunità:** si gioca allo stesso livello ragazzi e ragazze e le squadre sono miste.
- **Economico:** è sufficiente un disco regolamentare e 8 coni.
- **Internazionale:** l'inglese è la lingua franca utilizzata per il regolamento di gioco.

COME PRESENTARSI AI RAGAZZI, LINEE GENERALI

Spesso i ragazzi associano all'oggetto Frisbee ad un gioco di spiaggia, e non lo considerano uno strumento sportivo. L'Ultimate dev'essere presentato con le sue regole generali e con dimostrazioni pratiche dei tipi di lanci possibili, cercando anche di strabiliare i ragazzi con esecuzioni tecniche più raffinate, in modo da far capire loro che quello che si sta insegnando va ben oltre lo stereotipo di Frisbee che i ragazzi sono abituati a considerare.

Se è possibile, è utile mostrare, durante le lezioni, alla fine o all'inizio del percorso educativo, degli audiovisivi di partite di Ultimate di medio alto livello, al fine di creare nella mente dei ragazzi l'idea globale del gioco e dell'enormità delle tecniche e velocità entro le quali si può spaziare nello svolgimento del gioco.

Vi sono tre casi in cui si può ricorrere all'utilizzo di audiovisivi, tutti e tre rapportati al tipo di classe o ragazzi che ci si trova di fronte ed ai loro comportamenti durante la presentazione e lo svolgimento dell'attività.

a) Gruppo **classe** con bassa capacità di concentrazione classificata come "**turbolenta**". I ragazzi hanno una soglia attentiva abbastanza bassa, questo non vuole dire, però, che si dovrà rinunciare in partenza all'insegnamento dello sport, ma bensì il filmato può essere utilizzato come stimolo, per mettere al corrente i ragazzi dell'alto potenziale di divertimento sviluppabile se questi porranno attenzione a tutte le lezioni.

Inoltre spesso l'audiovisivo ha l'effetto di creare nella mente dei ragazzi, un'idea globale del gioco, eliminando già in partenza il pregiudizio e lo stereotipo creato dalla parola Ultimate Frisbee che dà per scontato che chi pratica questo sport non sia un atleta. In questo caso si consiglia la proiezione del filmato anche dalla prima seduta di allenamento o addirittura, saltare la presentazione pratica e verbale del gioco, ma farla tramite l'audiovisivo.

b) Gruppo classe con buone capacità di concentrazione, ma con poca voglia di applicarsi classificata come "**classe pigra**". Con molta probabilità i ragazzi saranno ben disposti ad eseguire l'attività, ma nel corso di questa potrebbero avere una flessione di attenzione o di voglia di fare fatica, in questi casi si consiglia la visione dell'audiovisivo al termine di una delle lezioni di metà ciclo, quasi come a voler dare un incentivo e una ricarica ai ragazzi.

In questi casi i ragazzi oltre che essere appassionati ed essere in grado di seguire tutte le lezioni con ottimi livelli di concentrazione, presentano anche una buona base fisica che permette loro di svolgere tutti gli esercizi e le partite ad una buona intensità e ad un buon livello di interazione, per cui può essere ampliata anche la parte più concettuale del gioco, per quanto riguarda le regole.

La visione del filmato non fa che aumentare la voglia di imparare e giocare e può essere fatto vedere anche l'ultimo allenamento o lezione per creare poi, un meccanismo di allenamento dei

.....

ragazzi definito "autonomo", in quanto questi tenderanno magari a praticare l'Ultimate nelle ore di educazione fisica successive. Anche se su diverse fasce di età il progetto per far raggiungere ai ragazzi un livello minimo di gioco e conoscenza, per permettere poi la continuazione dell'attività insieme al Professore o Maestro, oscilla tra un minimo di due ad un massimo di quattro incontri, a seconda delle capacità e della motivazione della classe.



OBIETTIVI

- 1) Acquisizione delle tecniche di base e delle regole che permettano la pratica sportiva dell'Ultimate frisbee.
- 2) Interazione tra ragazzi e ragazze che giocano contemporaneamente nella medesima squadra eliminando il divario tecnico (totalmente) fisico (parzialmente). I ragazzi si troveranno a utilizzare un attrezzo nuovo, miglioreranno il gioco, grazie ai compagni e all'allenamento costante.
- 3) I ragazzi si troveranno a doversi gestire da soli, dal punto di vista del gioco, risolvendo in maniera costruttiva le divergenze createsi durante il gioco, in quanto nell'Ultimate, non è previsto l'intervento di arbitri.
- 4) Permettere alla Scuola di svolgere un'attività che non preveda una grande spesa di materiali, se non l'acquisto di un disco ed un luogo in cui praticare l'attività.

L'acquisizione della tecnica di lancio è possibile a tutti i livelli e a tutte le età, infatti già dopo il secondo incontro, si vedrà un netto miglioramento nei ragazzi; ovviamente esistono (come in ogni sport) persone più portate e persone meno portate, la differenza la si vede nel modo di lanciare il disco, ma soprattutto nell'atto della ricezione (presa). Sarà già dai primi lanci e dalle prime prese che si potrà verificare, se il soggetto ha un'innata reattività e coordinazione oculo-manuale.

Lezione 1

- apprendimento dei fondamentali di lancio e presa del disco;
- interazione con il compagno od i compagni durante gli esercizi;
- nozioni sui primi regolamenti sul gioco ed iniziale apprendimento gestione degli spazi.

Lezione 2

- ulteriore affinamento delle tecniche di base;
- apprendimento delle tecniche difensive con relative regole;
- esercizi di flusso di gioco; partita con approccio globale.

Lezione 3

- perfezionamento dei fondamentali di base (lanci/presa/etc);
- tecniche di marcamento e di smarcamento;
- iniziale spiegazione di schemi di gioco di attacco e difesa;
- partita riassuntiva.

Lezione 4

- ulteriore approfondimento su tecniche di attacco/difesa/ordine in campo, partita.

PROGRESSIONE DIDATTICA PER QUATTRO LEZIONI

Primo ciclo

Spiegazione del gioco e delle tipologie di lancio (dritto /tre dita /rovesciato) e delle tipologie di presa (due mani panino o meglio cigno + due mani avanti + una mano).

- 1) Lanci a coppie 20 dritti/20 tre dita/10 rovesciati.
- 2) Spiegazione del piede perno del dai e vai in corsa con esercizio.
- 3) Spiegazione lancio lungo delle diverse parabole descrivibili dal disco in base alla traiettoria data.
- 4) Spiegazione del lancio verso con finta e presa attaccando a 2 mani.
- 5) Gioco dei 5 passaggi (GABBIA), ci si divide in 2 squadre all'interno di un quadrato, ogni cinque passaggi consecutivi equivale ad un punto, spiegazione a tal proposito del fallo sul lanciatore, del fallo sul ricevitore di come avviene il cambio (Turn Over) di cosa succede se il disco cade o viene lanciato fuori dal campo. Esercizio importante ed indispensabile per imparare a gestire gli spazi.
- 6) Partita simulata con approccio globale al gioco.

Secondo ciclo

Spiegazione dei fondamentali difensivi e della presenza del conteggio sull'uomo che ha il disco, inoltre continuo della progressione sulla manualità con il disco e le finte per sbilanciare la difesa.

- 1) Lanci a coppie con le finte opposte al lancio che si vuole effettuare:
 - Finta di tre dita, lancio di dritto.
 - Finta di dritto, lancio di tre dita.

Insistere per l'uso del piede perno per far la finta e allontanarsi dal marcatore e sul cambio di impugnatura insito nella finta.

- 2) File marcate, studenti a gruppi di tre, chi è al centro difende contando i 10 secondi a voce alta, come scopo si ha l'esecuzione di un HANDBLOCK/FOT BLOCK (blocco di piede o di mano).
- 3) Esercizio della difesa verso, due file l'attaccante corre dal difensore (che ha occhi chiusi e mano protesa per ricevere il difensore al tocco apre gli occhi e cerca di intercettare il disco, l'attaccante deve "aggredire" il disco due mani avanti per non farsi raggiungere.
- 4) Esercizio del quadrato e dei passaggi, utile per imparare il flusso di gioco, 20 passaggi di fila di dritto tre dita e rovesciato senza far cadere il disco, insistere sulla continuità e il tempismo.
- 5) Partita con in più la presenza del conteggio.

Terzo ciclo

Lezione improntata sulla spiegazione del "come si difende" e di uno dei due schemi che si andranno a utilizzare durante la partita vale a dire il 3-2 (tre portatori + due punte disposte orizzontalmente rispetto al campo).

- 1) Lanci a coppie con finte
- 2) File marcate
- 3) Esercizio del quadrato in corsa (VELOCE"passo/corro/prendo e vado in fila") con l'esecuzione di 50 passaggi di dritto/50di tre dita/40 di rovesciato, insistere sul dare il disco davanti sulla corsa. Questo esercizio ha come obiettivo l'ampliamento della tecnica dei ragazzi con il disco.
- 4) Esercizio della marcatura verso con finta e scelta di ricezione da parte del ricevitore di prendere un disco uscito dalla parte del dritto o del tre dita per capire la differenza tra i lati di uscita del lancio, a questo abbinare spiegazione sulla difesa
DESTRA = lascio lanciare il dritto
SINISTRA = lascio lanciare il tre dita
Più, spiegazione del posizionamento difensore sull'uomo senza disco.
- 5) Esercizio sulla comprensione del lato in cui smarcarsi in base al lancio che al lanciatore è concesso. I ragazzi partono in una fila a lato (il primo della fila è il difensore il secondo è l'attaccante). I giocatori devono entrare in una porta (compresa tra 2 cinesini) come percorso

.....

obbligatorio. L'attaccante parte toccando la mano al compagno che sta in difesa ed entrambi i contendenti devono cercare di correre nel lato dove si individua il lancio libero (l'istruttore decide se dare il dritto o tre dita per creare una variabile d'attenzione) l'attaccante dovrà cercare di arrivare per primo al disco lanciato nello spazio dall'istruttore, senza farselo intercettare dalla difesa.

6) Esercizio del duello: i ragazzi fanno due file, una opposta all'altra sulle 2 linee laterali, vi è sempre la porta d'entrata comune, dove al via i ragazzi partono e devono cercare di entrarvi il prima possibile e attaccare il disco lanciato al centro dall'istruttore.

7) Esercizio dell'avanzamento a tre portatori con spiegazione schema 3-2.

8) Partita con i nuovi elementi inseriti.

Quarto ciclo

Lezione adibita alla valutazione dello studente con la conclusione della spiegazione dell'ultimo schema STACK = 2-3 due portatori + 3 punte disposte verticalmente rispetto al campo e ulteriore esercizi per aumentare la manualità con il disco.

1) Lanci a coppie con finte

2) File marcate

3) Esercizio del rombo con presa verso continuativa, per aumentare il livello di presa e rilancio.

4) Esercizio dello scatto a "V" con coni disposti a rombo, per ampliare la capacità del lancio nello spazio e in particolare il dare il lancio a scavalcare davanti al compagno.

5) Esercizio sulla continuità presa scatto verso, ricezione lancio lungo in meta, con precedente spiegazione dello schema di gioco "STACK" (bastone).

6) Partita con i nuovi elementi inseriti.

7) Visione di un filmato che contenga azioni spettacolari e partita (commentata dall'istruttore).

TORNEO e COMPETIZIONE TRA SCUOLE

METODI SUPPLEMENTARI PER MOTIVARE I RAGAZZI

Oltre al filmato ed al modo di presentarsi agli studenti, un altro ottimo metodo per catturare l'attenzione dei ragazzi è quello di fare una valutazione insieme al docente dei miglioramenti verificati nell'arco degli incontri; si potranno valutare:

1) Miglioramento tecnica di lancio.

2) Miglioramento nella marcatura con il disco.

3) Miglioramento nella gestione degli spazi.

4) Comprensione del gioco nella sua totalità.

5) Comprensione delle regole base.

6) Partecipazione.



SCUOLA PRIMARIA

Nel caso di ragazzi della fascia d'età della scuola Primaria ci si trova quasi obbligati a limitare il numero degli incontri per classe a non più di tre massimo cinque, per un periodo di tempo non superiore ai sessanta minuti, tutto questo per far sì che i bambini apprendano, gradualmente ed a piccole dosi, le proposte sui lanci ed i movimenti.

La collaborazione della Maestra è indispensabile per far sì che i bambini prestino attenzione alle parole del tecnico. Quando si lavora con queste fasce di età si deve avere in primo piano, che i bambini sono come un libro aperto, pronto ad essere scritto ed ogni comportamento o frase o parola deve essere pensata e dosata, per evitare di far sì che non siano trasmessi i modelli giusti e che non si perda l'attenzione alle lezioni, magari mettendo le spiegazioni sotto forma di

gioco o di metafora:

Es. Quando si spiega "come prendere il disco", si dirà ai bambini di mettere le braccia e le mani come se fossero un "coccodrillo" o un "panino".

Tutte le attività dovranno essere organizzate sotto forma di gioco e gli esercizi dovranno essere stimolanti per i bambini dando obiettivi raggiungibili che li mettano in competizione tra loro magari dividendo il gruppo classe in due squadre bilanciate.

Infine considerare di utilizzare il filmato (dove magari mostrare azioni di gioco di giocatori professionisti e che danno spettacolo) come proposta da dare ai bambini, per un modello da seguire che parta dalla realtà con cui hanno a che fare durante la lezione e cioè loro stessi ed il disco, l'istruttore, per poi arrivare all'atleta "Fenomeno" visto nel video.

SCUOLA MEDIA

Per quanto riguarda la scuola media, il modo di porsi deve essere molto simile alla Scuola Primaria, tenendo ancor più in primo piano il fatto che i ragazzi hanno appena terminato il periodo in cui è stato presentato loro il ventaglio di sport praticabili e che quindi sono prossimi a decidere in quale sport mettere tutta la loro energia e passione.

Vi è inoltre il vantaggio che gli alunni ancora non soffrono (salvo in casi particolari) di una dipendenza da uno sport che li "sfrutta" e li obbliga a fare il consueto percorso per diventare giocatori "professionisti", ma bensì, viene dato loro ancora la possibilità di scegliere in base allo sport che li diverte di più.

Quindi, l'atteggiamento che si deve avere con i ragazzi (sempre sostenuti nell'apprendimento dal loro professore) è di dare un esempio positivo e far capire loro che esiste anche uno sport meraviglioso che non è giocato con la palla, inoltre, a differenza della Scuole Primaria, i ragazzi, spesso, hanno una miglior gestione degli spazi e quindi riescono a stare più ordinati negli esercizi, nelle staffette e nelle partite.

La visione degli audiovisivi, non farà altro che far crescere nei ragazzi la voglia di imparare e di diventare come il proprio allenatore o addirittura, come i giocatori professionisti visti nel filmato proiettato nel televisore.

SCUOLA SUPERIORE

La scuola superiore è la fascia più difficile in cui trovare un interesse concreto da parte dei ragazzi. Spesso, sono già in una fase finale sportiva, magari per il logorio creato dagli sport "tradizionali" che li porta poi alla sedentarietà, oppure perché le motivazioni per la pratica sportiva calano per via dell'ingresso nel pieno dell'adolescenza; è proprio in ragazzi di questa fascia di età che, se si lavora bene, si otterranno risultati, fino al punto in cui si potrà stabilire un rapporto tra tecnico e gruppo classe, il quale non farà altro che arricchire l'esperienza dei ragazzi.

Per questi motivi, è importante il modo di porsi fin dal primo allenamento o dalla prima lezione, perché sarà il primo approccio quello che conterà nella fase di comunicazione con i ragazzi, si renderà, perciò, fondamentale ed utile la collaborazione del docente, in quanto se non sarà che spettatore dell'attività, si verrà a creare una diminuzione di fiducia e di attenzione negli alunni con l'avanzare delle proposte.

Il video con azioni di gioco spettacolari può essere utilizzato per abbattere lo scetticismo del gruppo classe nei confronti della nuova attività proposta ed inoltre, porterà i ragazzi ad un'applicazione reale delle cose imparate a lezione, riscontrando un filo logico ed una visione più globale del gioco, data dalle azioni di gioco riprodotte dai giocatori professionisti.

CONCLUSIONI

E' fondamentale utilizzare una metodologia tecnico-psicologica, tarata sui gruppi ai quali sarà proposta l'attività: fasce di età, capacità cognitive e motorie, realtà scolastiche o di gruppi sportivi sono elementi di cui tener conto durante gli incontri con gli studenti.

Il giocatore è responsabile del buon svolgimento del gioco, l'assenza dell'arbitro favorisce la responsabilizzazione dei giocatori, che dovranno rendere conto ai loro compagni del loro comportamento.



E' per questo motivo che nell'Ultimate è previsto una sorta di "terzo tempo": un cerchio finale tra le due squadre (i giocatori si mischiano all'interno del cerchio, uno di una squadra e uno dell'altra), dove parla prima un capitano e poi l'altro, si ringrazia per la partita e si commentano le fasi di gioco. Se vi fossero state discussioni accese durante la partita, ogni capitano cerca di spiegare i motivi per cui queste si possono essere verificate e solitamente ci si scusa con la squadra avversaria, proponendosi di migliorarsi in futuro.

In caso di partite corrette, si andrà semplicemente a ringraziare la squadra avversaria per la bella partita.

Prima di chiudere il cerchio può capitare che le squadre si diano in dono vicendevolmente o un gioco da fare tutti insieme, o un regalo che abbia un significato per la squadra o che provenga dal paese d'origine, infine si chiude il cerchio con un applauso e la squadra che ha vinto si mette dentro il cerchio e le due squadre, formando due cerchi concentrici e girando in senso opposto, si salutano dandosi il "cinque" tra i vari giocatori.



COMPETIZIONI, FORMATI E DIVISIONI

Competizioni

L'Ultimate inoltre partecipa dal 2001 come sport da medaglia (dal 1989 come sport dimostrativo) agli World Games che si celebrano ogni 4 anni.

I Mondiali vengono organizzati dalla federazione mondiale (WFDF) ogni 4 anni, alternati agli Europei organizzati dalla federazione europea (EFDF), seguendo quest'ordine: Europei per nazioni, Mondiali per nazioni, Europei per club, Mondiali per club.

Nel Nord America si celebrano i "Nationals" per club, attualmente la manifestazione più competitiva in assoluto, e per college organizzati dall'associazione giocatori di Ultimate (UPA). Così come annualmente le federazioni nazionali organizzano i rispettivi Campionati nazionali.

Ogni anno vengono organizzati in tutto il mondo centinaia di tornei internazionali e tornei "Hat" per singoli giocatori, dove le squadre vengono formate per sorteggio.

Ultimate

Regole:	WFDF
Superficie:	erba
Squadre:	7 giocatori
Campo di gioco:	64m x 37m + 18m (Brick 20m)
Punteggio partite:	17 punti con scarto di due (salvo decisioni del TD)
Equipaggiamento:	divisa senza protezioni e scarpe con i tacchetti



Beach Ultimate

Regole:	BULA
Superficie:	sabbia
Equipaggiamento:	senza scarpe o calzari morbidi
Squadre:	5 giocatori
Campo di gioco:	45m x 25m + 15m (Brick 10m)
Punteggio partite:	13 punti (salvo decisioni del TD)



Squadre:	4 giocatori (versione diffusa nel Nord america)
Campo di gioco:	31m x 27m + 7,5m (Brick 9m)
Punteggio partite:	a discrezione del TD (11,13...) oppure "series" di 3 partite a 6 punti

Ultimate indoor

Regole:	WFDF (conteggio a 8 secondi)
Superficie:	sintetico, parquet, cemento
Squadre:	5 giocatori
Campo di gioco:	28m x 20m + 6m (Brick no)
Punteggio partite:	13 punti (salvo decisioni del TD)
Equipaggiamento:	scarpe da ginnastica



Divisioni

Divisione Open

Tutti i giocatori che non hanno i requisiti per nessun'altra divisione o che scelgono di non competere in nessun'altra divisione; è aperta a qualsiasi classe di giocatore (età, sesso, ecc.).

Divisione Womens

Tutte le giocatrici femminili che non hanno i requisiti per nessun'altra divisione o che scelgono di non competere in nessuna altra divisione. La divisione Womens può essere ulteriormente suddivisa nelle seguenti divisioni: junior, master, grand master, senior grand master o legends.

Divisione Mixed

Tutti i giocatori che non hanno i requisiti per nessun'altra divisione o che scelgono di non competere in nessun'altra divisione. La divisione Mixed può essere ulteriormente suddivisa nelle seguenti divisioni: junior, master, grand master, senior grand master o legends.

Numero uguale di uomini e donne in campo (3 nell'Ultimate, 2 nel Beach Ultimate), mentre il sesso del giocatore dispari (il 7° nell'Ultimate, il 5° nel Beach Ultimate) lo decide la squadra in attacco. Se a causa di un infortunio, o altro, una delle due squadre non è in grado di schierare un numero sufficiente di uomini o di donne, allora dovrà giocare con meno di 7 giocatori (meno di 5 nel Beach Ultimate).

Divisione Master

Dal 2008, la divisione Masters per l'Ultimate è aperta a tutti i giocatori che compiono 33 anni nell'anno solare in cui il torneo ha inizio.

Divisione Junior

Esiste tanto la Open Junior che la Women Junior. Tutti i giocatori devono avere compiuto come massimo 19 anni nell'anno della competizione a cui partecipano.





p.iva e c.f. 04259160960
+39 340 1820367
segreteria@fifd.it
www.fifd.it

membro di:



aderisce a:



F.I.F.D. Federazione Italiana Flying Disc www.fifd.it

Sito della federazione nazionale, dove troverete foto, video, news e tutto ciò che riguarda lo scenario nazionale e internazionale del Frisbee e delle sue discipline; novità sui corsi e tornei, anche junior. In particolare:

flyer: volantini con immagini e spiegazioni chiare e semplice delle regole del gioco
<http://www.fifd.it/modules/smartsection/item.php?itemid=106>

regole ufficiali: sono le regole ufficiali di gioco, sono complesse, serve impararle quando si desidera partecipare a tornei ufficiali, come primo approccio possono "spaventare"
http://www.fifd.it/uploads/Downloads/wfdf_regolamento_ultimate_2009.pdf

Tesine istruttori: tra le quali c'è qualche spunto interessante per la progressione didattica
<http://www.fifd.it/modules/PDdownloads/viewcat.php?cid=7>

I dischi: di peso 175 gr. si possono comprare direttamente dalla Federazione
<http://www.fifd.it/modules/tinyd0/index.php?id=18>

sezione settore tecnico/materiale didattico/presentazione FIFD
<http://www.fifd.it/modules/PDdownloads/singlefile.php?cid=4&lid=98>

Mentre nella sezione media sono presenti dei video dei Campionati Nazionali, di alcuni Tornei importanti in Italia e alcuni didattici anche in lingua inglese.

Per qualsiasi ulteriore informazione
e-mail: corsi@fifd.it
cell: (+39) 329 9498566
web: www.fifd.it

La FIFD è anche su Facebook, diventa un fan!

SQUADRA DI BRESCIA:

Brescia, presso centro sportivo Cus Brescia, via Branze (zona ospedale)
Team: CusBresciaUltimate, affiliata alla FIFD
Tecnico FIFD di riferimento: Prof. Francesco Vassallo
Allenamenti: mercoledì 19:00-21:00 e sabato 12:00-14:00
Info: cusbrescia.it
Cell: 3200588582 Mail: primox75@hotmail.com

p.iva e c.f. 04259160960

+39 340 1820367

segreteria@fifd.it

www.fifd.it

membro di:



European Flying
Disc Federation



World Flying
Disc Federation

aderisce a:



WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY
play true

SQUADRA DI BERGAMO:

A.S.D. Ultimate Bergamo - (Mucche al Pascolo)

E-mail: mucche@gmail.com, (in caso di problemi dadiev@yahoo.it)

Web: www.mucchealpascolog.it

Referenti:

Davide Foresti, Istruttore Fifd 2° Livello - cell: 329 5735449

Giampietro Facchinetti, Istruttore Fifd 1° Livello - cell. 338 4039013

Allenamenti:

INVERNO: Mercoledì 20.30-22.30 - Presezzo, Domenica 17.30-19.30 -

Celadina

DA META' MARZO: Mercoledì 21.00 - 23.00 - Stezzano, Centro Sportivo

Domenica Pomeriggio (Orari da definire): Fara, Città
Alta

SQUADRA DI COMO:

A.S.D. Frasba dal Lac

E-mail: soma@frasbadallac.it

Web: www.frasbadallac.it

Referenti:

Alessandro Somaini, Istruttore Fifd 1° Livello - cell: 338 3277590

Giacomo Scarpina, Istruttore Fifd 1° Livello - cell. 329 6958001

Simone Scremin, Istruttore Fifd 1° Livello - cell. 338 1276244

Allenamenti:

Da Novembre a Febbraio: Lunedì 21.00-23.00 - Scuola Magistri

Cumacini; Mercoledì 21:00-23:00 Campo Gigi Meroni (Albate)

Da Marzo a Ottobre: Lunedì 21.00-23.00 - Campo Fulgor (Appiano

Gentile); Mercoledì 21:00-23:00 Campo Gigi Meroni (Albate)

SQUADRA DI MILANO:

A.S. Flying Disc Martesana

E-mail: svilupp@ultimatemilano.com, info@ultimatemilano.com

Web: www.ultimatemilano.com

Referenti:

Bonetti Luca, Istruttore Fifd 1° Livello - cell: 346 5736516

Morandi Alessio, Istruttore Fifd 1° Livello

La Briola Chiara, Istruttore Fifd 1° Livello

Allenamenti:

tutto l'anno tranne agosto:

Lunedì e Mercoledì 20.30-22.30

Centro sportivo di via Buonarroti, via Buonarroti

Cernusco sul Naviglio

L'Inter-Crosse

.....
A cura di: FITIC – FEDERAZIONE ITALIANA INTER-CROSSE

associazione sportiva dilettantistica membro della FIIC – Fédération
Internationale d'Inter-Crosse

Cos'è l'Inter-Crosse

L'Inter-crosse è un gioco di squadra molto dinamico, che può essere considerato sport completo in quanto, nel suo svolgimento, ogni singolo è invitato a dare il meglio di sé venendo coinvolto sia a livello psicofisico sia morale. È un gioco veloce, dove le capacità coordinative supportate dal possesso di buone capacità condizionali trovano la loro massima esplicazione. Lo scopo è quello di segnare più goal della squadra avversaria in una porta dalle dimensioni ridotte - 1,20 x 1,20 m - davanti alla quale vi è un portiere che, muovendosi liberamente all'interno di una zona riservata, cerca di intercettare la palla con qualsiasi parte del corpo. I giocatori si passano la palla servendosi di una mazza in alluminio alla cui estremità è fissato un cestino di plastica e solo grazie a continui passaggi e ricezioni possono portarsi in zona tiro. Il terreno di gioco ideale è quello di pallamano o di basket. Un portiere e quattro giocatori per squadra si affrontano sul campo per quattro tempi di 12 minuti l'uno. In panchina possono stare un massimo di otto giocatori e un portiere di riserva disponibili per eventuali sostituzioni che avvengono liberamente senza alcuna interruzione del gioco stesso. A regolare il gioco vi sono due arbitri che intervengono ogni qualvolta venga violato il regolamento. È importante sottolineare a tal proposito che l'arbitro deve rimanere una figura di secondo piano: egli non deve intralciare il gioco con continue interruzioni in quanto i giocatori devono farsi carico del rispetto per l'avversario e giocare quindi con la massima lealtà possibile. Il tutto a vantaggio della spettacolarità del gioco.

Le regole principali

1. Le squadre si compongono di 5 giocatori, 4 attaccanti e 1 portiere; ogni squadra ha diritto a ulteriori 8 giocatori e un portiere di riserva. Si possono effettuare sostituzioni in qualsiasi momento durante la partita.
2. Una partita di lega sportiva è suddivisa in quattro tempi da 12' senza interruzioni, con 5' di intervallo tra i tempi. Nell'ambito di una lezione di educazione fisica si gioca in base al tempo a disposizione.
3. Per dirigere una partita sono richiesti due arbitri: uno per ogni lato del campo.
4. Non si può toccare intenzionalmente la palla con alcuna parte del corpo. Se si commette fallo la palla andrà alla squadra avversaria che riprenderà immediatamente il gioco.
5. La squadra non responsabile del fallo laterale la rimette in gioco o tramite un passaggio o riportando la palla in campo. La rimessa deve essere effettuata entro 5" altrimenti la palla passerà alla squadra avversaria.
6. Se la palla è libera va al primo giocatore che la ricopre con il proprio cesto. Se egli si trova nella propria metà campo i giocatori avversari devono lasciargli un raggio di autonomia di due metri. Se si trova nella metà campo avversaria il gioco riprende dal lato del campo.

-
7. Un giocatore non può tenere la palla più di 5" altrimenti la palla verrà data alla squadra avversaria.
 8. Quando un giocatore è in possesso di palla deve correre o restare immobile per effettuare un passaggio. In nessun caso è permesso camminare con la palla. Se si commette questa infrazione la palla viene data agli avversari.
 9. Il tiro di rigore deve essere effettuato da una distanza di 9 metri. Il giocatore che effettua il tiro non può fermarsi e poi riprendere la corsa. Il movimento deve essere continuo altrimenti il tiro verrà dichiarato eseguito. Sia che venga segnato un goal sia che l'attaccante commetta un errore la palla verrà data al portiere.
 10. Se il difensore è immobile e un attaccante lo spinge cercando di correre verso la porta, la palla verrà data alla squadra del difensore.
 11. Un attaccante non in possesso di palla non può entrare in contatto fisico diretto con un difensore cercando di impedirgli l'azione difensiva. Se una tale infrazione viene commessa la squadra in attacco perderà il possesso della palla.
 12. Un giocatore non può tenere il bastone con una mano. Un tale fallo farà perdere il possesso della palla.
 13. Non è permesso alcun contatto fisico (corpo a corpo, bastone contro corpo, bastone contro bastone). I giocatori devono usare la palla in funzione della loro posizione sul terreno.
 14. La difesa a zona è illegale. Si deve sempre giocare uomo contro uomo salvo lo svantaggio numerico. La pratica della difesa a zona comporterà un tiro di rigore a discapito della squadra che la attua.
 15. Se la palla colpisce il portiere o un giocatore avversario ed esce sul fondo, la palla è della squadra in difesa. Se la palla colpisce il portiere o i pali della porta ed esce lateralmente la palla è della squadra in attacco.
 16. Se viene assegnato un rigore ma termina la partita, lo si esegue ugualmente.
 17. La palla è considerata valida se viene intercettata al volo fuori dal campo di gioco ma con entrambi i piedi all'interno dello stesso; è considerata fuori se viene intercettata all'interno del campo di gioco ma con i piedi all'esterno dello stesso.
 18. Ogni fallo giudicato antisportivo (colpire intenzionalmente un avversario, rivolgersi in maniera irrispettosa nei confronti dell'arbitro o di altri giocatori, perdere tempo) sono puniti con un tiro di rigore e l'allontanamento dal campo del recidivo.
 19. Suggerimento per la scuola. Nell'ambito di una lezione di educazione fisica dove lo scopo è inculcare i principi degli sport collettivi e di favorire il gioco di squadra, si possono richiedere 3 passaggi prima di effettuare un tiro in porta.

Quattro valori

MARC: *movimento, autonomia, rispetto e comunicazione.* L'Inter-Crosse è un gioco per gente libera e l'aspetto mentale di questo sport riflette un comportamento sociale.

M (movimento) che si traduce in CS: *correre sempre.* Il costante movimento crea la condizione di continuo mutamento e di apertura mentale alle differenze. Ogni giocatore deve partecipare attivamente alla costruzione del gioco e deve acquisire una fluidità di movimenti e di pensieri. Attitudine fisica ma anche "spirituale".

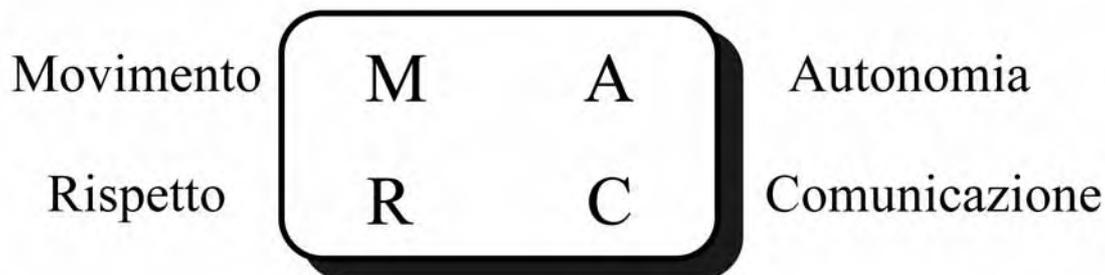
A (autonomia) che si traduce in PC, *prima di tutto il cesto.* Sforzo di correre e coprire la palla

.....

e gratificazione perché la palla è mia e la rilancio io. L'autonomia è data dal fatto che il cesto mi dà il potere di possesso e anche gli avversari lo riconoscono senza obiezioni: sono autonomo nel gioco e determino l'azione.

R (rispetto) che si traduce in NC, *nessun contatto*: ogni giocatore deve portare rispetto agli avversari sia per la loro integrità fisica sia per la loro personalità, rispetto delle regole e di sé stessi.

C (comunicazione) che si traduce in 5S, *cinque secondi*: se ricevo, il mio atteggiamento mentale è di passare. L'ambiente deve incoraggiare la comunicazione tra i compagni di squadra e gli avversari.



Quattro regole che possono essere evidenziate come valori da perseguire non solo nello sport ma anche nella vita. Perché non promuovere uno sport che vuole sì la competizione ma attribuisce alla vittoria il suo giusto valore perseguendo in primo luogo la cooperazione e il rispetto dell'etica sportiva? Perché non promuovere uno sport dove veramente non esistono barriere né per il sesso, né per l'età né, quantomeno, per la nazionalità? La facilità con cui questo sport si adatta alle strutture esistenti, il relativo basso costo delle attrezzature, la vasta gamma di possibilità offerta dal modulo di gioco sono, in ultima analisi, le motivazioni attraverso le quali la Federazione Internazionale Inter-Crosse cerca di anno in anno di promuovere questo gioco-sport nel mondo e di riflesso la Federazione Italiana Inter-Crosse a raggio ridotto, nel proprio paese, di regione in regione, di città in città.

Fondamentali individuali*



Impugnatura: l'impugnatura sulla mazza è comune a tutti e quattro i fondamentali individuali. Il giocatore può tenere la mazza dal lato che preferisce, posizionando una mano all'estremità inferiore della stessa e l'altra a un'altezza intermedia con il palmo rivolto verso l'avanti. Il cestino va tenuto appena al di sopra della spalla corrispondente alla mano che afferra la stessa a metà manico.

Portamento, trasporto della palla: la mazza va tenuta con dolcezza, non bisogna afferrarla con violenza poiché la flessibilità è la sua nota fondamentale. La distanza fra le mani dovrebbe essere

.....

confortevole senza creare impaccio. Per mantenere la palla ferma nel cesto è bene effettuare un leggero movimento di va e vieni, simile al cullare, effettuato dal polso della mano superiore.

Errori più frequenti:

- mano in alto troppo bassa: il controllo viene ridotto
- presa troppo stretta: non c'è flessibilità, e l'eventuale ricezione è resa difficile
- gomito non flesso: controllo sulla palla ridotto e mancanza della stabilità della stessa nel cestino.

Esercizi consigliati:

- i giocatori possono correre lentamente senza palla e abituarsi al movimento dolce del cullare che assicura la palla nel cesto
- i giocatori camminano o corrono lentamente, ognuno con la sua palla
- i giocatori si muovono rapidamente sul terreno con molti cambi di direzione cercando di mantenere la palla dentro il cesto.

Recupero: il recupero della palla dal terreno viene eseguito tenendo la mazza a lato del corpo, il piede corrispondente alla mano che afferra la mazza alla sua metà viene posizionato adiacente alla palla ed entrambi gli arti inferiori devono essere piegati per permettere al cestino di accogliere facilmente la palla. È fondamentale ritornare poi alla posizione del portamento.

Errori più frequenti:

- non piegare gli arti inferiori: il bastone tende a una posizione verticale e rende difficile la raccolta della palla
- mancata accolta totale della palla: la palla tende a rotolare davanti al cestino ma non entra
- mancato ritorno alla posizione del portamento (trasporto della palla): controllo ridotto, mancata prontezza nell'effettuare un passaggio preciso e veloce.

Esercizi consigliati:

- palla a terra, ogni giocatore accompagna la palla per il campo facendola rotolare, al fischio cerca di raccoglierla
- lancio della palla, rincorsa ed esecuzione del movimento di recupero
- lancio della palla, rincorsa, intrappolamento della palla e recupero della stessa.

Passaggio – tiro: il movimento è simile a quello della catapulta, il braccio corrispondente alla mano che impugna la mazza a metà viene disteso e portato in avanti, l'altra mano che afferra la mazza all'estremità inferiore tira la stessa verso il proprio corpo.

Il piede corrispondente alla mano posizionata a metà viene portato in avanti. Il principio e la tecnica del tiro sono le stesse di quelle del passaggio. Il movimento delle articolazioni del giocatore e il prolungamento del movimento finale daranno la forza e la precisione del tiro.

Errori più frequenti:

- guardare la palla e non il bersaglio: passaggio impreciso e possibilità di perdita del possesso palla
- portare la mazza indietro troppo velocemente sotto la posizione orizzontale: la palla rotolerà fuori dal cestino cadendo dietro la schiena
- effettuare il movimento con il manico della mazza davanti al corpo: non vi sono forza e impeto, probabilmente la palla non raggiungerà l'obiettivo prefissato e inoltre vi è la possibilità di farsi del male con il manico che si avvicina all'addome.

.....

Esercizi consigliati:

- i giocatori in posizione eretta e da fermi si passano la palla
- come l'esercizio precedente ma contemporaneamente i giocatori si avvicinano e si allontanano
- con movimenti liberi, passaggi con vari tipi di traiettorie: teso, a parabola e a pallonetto
- i giocatori posizionati a una certa distanza dal muro, cercano di colpire vari obiettivi precedentemente disegnati
- tiro in porta da fermo e associato a uno scatto di 5-6 metri di corsa.

Ricezione: nell'esecuzione di questo fondamentale la mazza va tenuta con morbidezza, di fronte al corpo, con l'apertura del cesto rivolta verso la palla. Le mani devono essere distanti fra loro, quella superiore va posizionata sotto il cestino per sentire meglio la palla appena questa vi entra, cedendo verso il dietro per consentire alla stessa di arrestarsi nel cestino.

Errori più frequenti:

- togliere gli occhi dalla palla: si mancherà la presa
- dare troppa attenzione alla successiva azione prima di aver preso la palla: si mancherà la presa
- tenere la mazza con fermezza: la palla non si accomoderà nel cestino per il mancato cedimento della mazza
- posizionare la mano superiore sul manico della mazza troppo in basso: il controllo e la possibilità di presa diminuiscono notevolmente.

Esercizi consigliati:

- il giocatore in posizione eretta e da fermo gioca da solo contro il muro
- il giocatore passa la palla al muro e la riprende correndo lateralmente al muro stesso
- il giocatore senza la palla si trova all'interno di un grande cerchio formato da 4 o 5 compagni i quali sono in possesso di palla. In modo alternato o seguendo un preciso ordine questi ultimi passano la palla con varie traiettorie al giocatore al centro il quale, dopo aver ricevuto la palla, la renderà con un passaggio.

La carta dello sportivo

Gli istruttori, i genitori, gli allenatori, gli atleti e tutti i partecipanti sono invitati a dare prova di spirito sportivo mettendo in pratica tutti i punti della 'carta dello sportivo'. Ognuno deve fare la sua parte per promuovere una pratica sportiva più umana e formatrice.

1. Dare prova di spirito sportivo è in primo luogo osservare strettamente tutti i regolamenti: significa non cercare mai di commettere sbagli deliberatamente.
2. Dare prova di spirito sportivo è rispettare l'arbitro, la cui presenza permette il regolare svolgimento di qualsiasi competizione sportiva. L'arbitro ha un compito difficile da svolgere e merita rispetto da tutti.
3. Dare prova di spirito sportivo significa accettare tutte le decisioni dell'arbitro, senza mai mettere in dubbio la sua integrità.
4. Dare prova di spirito sportivo è riconoscere dignitosamente la superiorità dell'avversario nella sconfitta.
5. Dare prova di spirito sportivo è accettare la vittoria con modestia e senza ridicolizzare il proprio avversario.
6. Dare prova di spirito sportivo è saper riconoscere i bei colpi e le buone performance dell'avversario.

-
7. Dare prova di spirito sportivo è rifiutare di vincere slealmente.
 8. Dare prova di spirito sportivo, per l'arbitro, è conoscere bene tutte le regole e applicarle con imparzialità e buon senso.
 9. Dare prova di spirito sportivo è conservare la propria dignità in ogni circostanza e dimostrare che si ha padronanza di se stessi. Bisogna impedire che la violenza fisica o verbale prendano il sopravvento su di noi.
 10. Dare prova di spirito sportivo è impegnarsi ad applicare i quattro valori fondamentali dell'Inter-Crosse nel gioco: Movimento, Autonomia, Rispetto e Comunicazione(M.A.R.C.).

** a cura di Stefano Sozzi e Dino Ravasi (Federazione Italiana Inter-Crosse)*

La Peteca

.....
Liliana Durante e Laura Montalbetti

LA STORIA

Il gioco della peteca é conosciuto in Brasile, prima dell'arrivo dei portoghesi. I primi giocatori furono gli indigeni della tribù "TUPI", che confezionavano la peteca con materiale molto semplice e facilmente recuperabile nel loro ambiente di vita: legavano insieme alcune foglie di caucciú e le riempivano alla base con del riso, poi infilavano alcune piume di uccello direttamente nella base.

Si giocava a peteca in tutte le celebrazioni festive, insieme a danze e canti ed era un gioco tipicamente estivo.

Gli indigeni credevano che fosse il gioco prediletto dagli dei e lo chiamavano "mangá".



Nella lingua Tupi la parola "peteca" deriva da petek, che significa "schiaffeggiare, colpire, battere" con le mani, ed é questo infatti il movimento piú ricorrente e fondamentale del gioco.

Gli storici ci raccontano anche che gli indios giocavano con una peteca fatta di sassolini avvolti in foglie di alberi e legati con una spiga di grano.

Col tempo questa attività si è trasformata in un gioco vero e proprio, che i brasiliani hanno tramandato di generazione in generazione fino ad oggi.

Durante gli anni la peteca ha subito dei cambiamenti sia estetici che tecnici; fino agli anni '60 era fatta con penne colorate; successivamente è stata costruita con una base di gomma formata da strati sottili sovrapposti, alla quale è legata una sola penna.

Questa particolare peteca prende il nome "Foguete", perché assomigliava ad un razzo. Con questo attrezzo si cominció a giocare soprattutto in spazi aperti senza rete e delimitazioni di campo.



Venne successivamente adottato il campo di pallavolo, come campo utile per disputare le partite, ma subito si individuarono alcuni problemi: il campo era troppo grande per un gioco di due contro due e la rete di pallavolo aveva delle maglie troppo larghe che permettevano alla peteca di passarvi attraverso.

Le regole non erano ben definite ed era un gioco ancora troppo poco tecnico.

All'inizio degli anni settanta si mise a punto una rete specifica per la peteca con maglie piú piccole e meno alta rispetto alla rete di pallavolo, fu fabbricata una peteca con quattro penne in modo che ruotasse meno rispetto al modello "Foguete" e furono definite le dimensioni del campo attuale : 15 mx 7,50m.

.....

La culla della peteca é la regione brasiliana del Minas Gerais, per il quale ancora oggi é motivo di vanto e di orgoglio, tante che proprio nel Minas ha sede la Federação Mineira de Peteca. Nel 1985 la Federazione ha ridefinito le regole del gioco che sono attualmente in uso.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI DEL GIOCO

Cos'è

E' un gioco, che si pratica con un attrezzo simile a un volano allungato

Dove si gioca

Si pratica in un campo di 15m x7.50m, con una rete alta 2,40m.

Numero giocatori

Si gioca uno contro uno (singolo) o in due contro due (doppio).

Vantaggi

Sviluppa la coordinazione oculo-manuale, la lateralità e l'equilibrio;

Migliora la mobilità dell'articolazione scapolo-omerale;

Tonifica gli arti inferiori;

Sviluppa la capacità di attenzione;

Migliora la funzionalità cardio-circolatoria.

A chi è rivolto

Possono intraprendere l'attività giocatori di tutte le età, perché la velocità del gioco dipende dalla condizione fisica e dall'abilità tecnica di chi lo pratica.

E' motivante fin dalle prime battute, perché non richiedendo una coordinazione complessa si entra subito nel vivo del gioco

E' uno sport che non richiede un grosso investimento economico perché si può praticare anche su dei campi di pallavolo adattati, e la peteca é un attrezzo non particolarmente costoso.

Dal punto di vista didattico questa attività ha una funzione propedeutica agli sport "di volo" come pallavolo, tennis, badminton....

Siamo convinte che la **Peteca** sia lo sport ludico ideale per sviluppare la motricità, l'agilità e la condizione fisica di tutte le età.

Campi di peteca



La squadra



La peteca si può giocare come gioco singolo, uno contro uno o come doppio, due contro due. Nel singolo la squadra è composta dal singolo giocatore ed il campo ha dimensioni ridotte rispetto a quelle del doppio.

Nel doppio la squadra è composta da tre giocatori, di cui due giocano in campo ed il terzo è in panchina.

La Federazione ha stabilito per il gioco del doppio le seguenti categorie:

.....

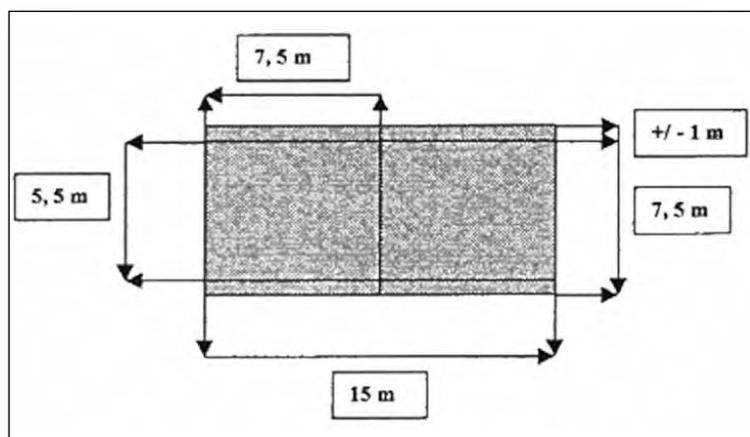
Maschile

Pulcini: da 6 a 12 anni
Fanciulli: da 13 a 16 anni
Ragazzi: da 17 a 20 anni
Adulti: da 21 a 30 anni
Senior: da 31 a 40 anni
Master: da 41 a 50 anni
Veterani: da 51 in avanti

Femminile

Pulcini: da 6 a 12 anni
Fanciulle: da 13 a 16 anni
Ragazze: da 17 a 20 anni
Adulti: da 21 a 30 anni
Senior: da 31 a 40 anni
Master: da 41 a 50 anni
Veterani: da 51 in avanti

Il campo



Le dimensioni del campo variano in base al doppio o singolo ed alla categoria.

Categoria 13/15 anni ed adulti **Singolo:** 15 m. x 5,5 m

Doppio: 15 m. x 7,5 m.

Categoria 8/12 anni **Singolo:** 12 m. x 4 m.

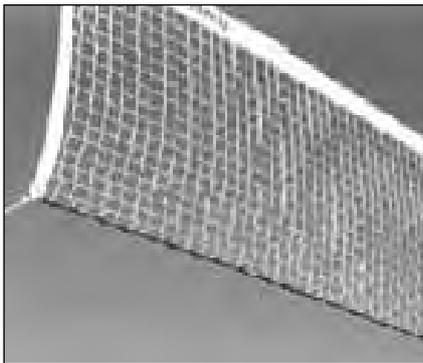
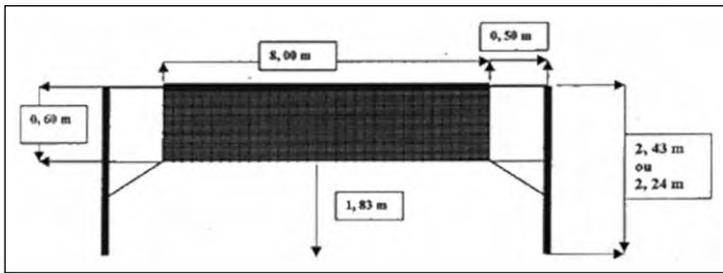
Doppio: 12 m. x 6 m.

Il pavimento può essere di cemento, parquet, materiale sintetico e di sabbia per la versione beach.

Il campo è delimitato da linee di 0,05 di larghezza.

Esiste un colore standard per il campo di peteca: verde con linee arancioni.

La rete



Dimensioni

Altezza per gli uomini: 2,43 m. dal suolo.

Altezza per le donne: 2,24 m. dal suolo.

Altezza cat. 8/12 anni: 2 m. dal suolo.

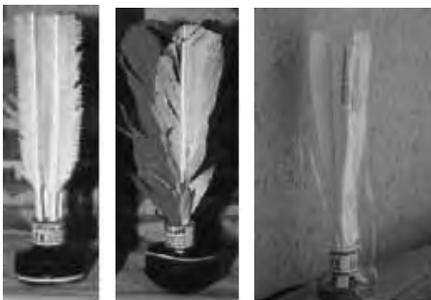
Lunghezza: 7,60 m.

Larghezza: 0,60 m.

Quadrati rete: 0,04 m. x 0,04 m. di tessuto di nylon o materiale simile, con orli di 0,05 m. all'estremità. I pali della rete devono stare a 0,50 m. di distanza dalle linee laterali.

La peteca

Dimensioni



Base: il diametro deve essere da 0,050 m. a 0,052 m e deve essere di gomma in strati sovrapposti

Altezza totale: 0,20 m

Peso: da 40 a 42 grammi approssimativamente.

Penne : bianche in numero di quattro con un diametro da 0,04 m a 0,05 m

.....

IL REGOLAMENTO



REGOLE BASE DELLA PETECA

Partita: 3 set, vince chi se ne aggiudica due.

Tempi limite: 20 minuti per set e vince chi ha conseguito il maggior punteggio.

Punteggio: vince il primo che arriva a 12 punti.

Cambio campo: quando una squadra arriva a sei punti o dopo dieci minuti di gioco.

Servizio: la peteca deve essere battuta con una sola mano, lanciata da fondo campo e passare sopra la rete.

Regola dei trenta secondi: la squadra che ha effettuato la battuta ha a disposizione trenta secondi per realizzare il punto, se non vi riesce perde il vantaggio e quindi la battuta.

Errori al momento del servizio: se la peteca passa sotto la rete, esce dai limiti del campo, se viene accompagnata ecc, il servizio passa all'avversario.

Errori durante il gioco: si verificano quando la peteca esce dal campo, viene trattenuta o accompagnata da un giocatore, se il giocatore fa invasione di campo, se la peteca passa sotto la rete, se viene toccata due volte, se viene toccata con i piedi o con un'altra parte del corpo che non siano le mani, se viene toccata con due mani contemporaneamente.

LA BATTUTA

La battuta può essere effettuata dal basso, dall'alto o con salto.

IL LANCIO

La peteca può essere colpita o dall'alto verso l'alto con una flessione-estensione dell'avambraccio sul braccio; oppure da dietro in avanti basso.

Il lancio dall'alto è più tecnico e più preciso.

La peteca può essere colpita sia con la mano sinistra che con la destra.

ABBIGLIAMENTO

Giocare a peteca non richiede un particolare abbigliamento però consigliamo per i principianti di

.....

indossare dei guanti appositi per evitare colpi troppi forti alle mani e delle scarpe da ginnastica come quelle usate nella pallavolo.

E' in fase di preparazione una didattica della peteca rivolta alle scuole elementari, medie e superiori e terza età.

La Peteca non ha una coordinazione complessa come il tennis, non sviluppa una coordinazione unilaterale, non richiede un impegno cardio respiratorio importante, è economica, è alla portata di tutti e può servire da stimolo per impegnarsi in una attività motoria con il solo scopo di muoversi e ritrovare un dialogo con la propria corporeità guadagnando in benessere psico fisico.

Per ulteriori informazioni:

www.petecando.com

Il Tchoukball

.....
A cura della Federazione Internazionale di Tchoukball

Premessa

Il presente testo definisce in modo preciso le regole del tchoukball applicabili a tutti gli incontri ufficiali nazionali e internazionali. Questa nuova versione del regolamento è stata elaborata durante la riunione della Commissione tecnica e di arbitraggio della FITB tenutasi il 31 luglio 1987 a Neuchâtel (Svizzera). Le decisioni prese, nonché alcune proposte formulate in quell'occasione, sono state integrate nella revisione del codice d'arbitraggio. Dal 1970, anno della prima presentazione ufficiale del tchoukball da parte del dottor Hermann Brandt, tali regole hanno subito diverse modifiche. Gli ultimi adeguamenti, come i precedenti, sono stati effettuati sulla base delle ultime esperienze vissute, nell'intento di armonizzare la pratica di questo sport, ma senza snaturare lo spirito originario che il suo creatore ha voluto dargli.

Introduzione

A una partita di tchoukball partecipano due squadre di sette giocatori sparsi su un terreno rettangolare con le stesse dimensioni di un campo da basket. Due appositi pannelli di rimbalzo sono situati a ogni estremità del campo da gioco. Davanti ai due pannelli vi è un semicerchio di tre metri di raggio che delimita una zona vietata. Il pallone, simile a quello della pallamano (per peso e misura), non deve mai toccare terra. Dopo ogni tiro contro il pannello, o dopo un fallo, il possesso della palla passa all'altra squadra. Non si può intercettare la palla allo scopo di evitare gli scontri o i contatti fisici violenti tra avversari. Un giocatore segna un punto a favore della propria squadra, se il pallone, dopo il rimbalzo al pannello cade nel terreno di gioco (esclusa la zona vietata). La squadra che subisce il punto deve effettuare la rimessa di fianco al pannello dove il punto è stato segnato. Essa dispone di un massimo di tre passaggi prima di effettuare l'attacco. Agli avversari non è concesso interferire con l'azione della squadra opposta. Possono unicamente anticipare il gioco, schierandosi in difesa per ricevere il rimbalzo dal pannello. Alla fine del tempo regolamentare, vince la squadra che ha ottenuto il maggior numero di punti. Prima della gara è spesso necessario adeguare le regole in funzione del numero dei giocatori, del loro livello di preparazione e della grandezza del terreno a disposizione. La flessibilità del tchoukball lo rende uno sport accessibile a tutti, permettendo una grande libertà d'azione. Pertanto, è importante che per ogni modifica venga studiato l'impatto educativo, psicologico e psicosociale. Questa prudenza è assolutamente indispensabile per non venir meno ai vantaggi della concezione scientifica del tchoukball.

Regola 1: il terreno di gioco

- 1.1** Il terreno di gioco è un rettangolo di 15 m x 28 m (basket), che comprende un'area di gioco e due zone vietate.
- 1.2** I lati lunghi del campo sono chiamate linee laterali, mentre i lati corti sono detti linee di fondo. Il terreno è diviso in due dalla linea mediana.

-
- 1.3 La zona vietata è un semicerchio di 3 m di raggio, situata a metà della linea di fondo.
 - 1.4 I pannelli di rimbalzo sono situati a metà del diametro di questa zona.
 - 1.5.1 Le linee devono essere visibili e misurare 5 cm di larghezza.
 - 1.5.2 Tutte le linee fanno parte dell'area che delimitano, di conseguenza le linee laterali così come le linee di fondo, ad esclusione del diametro della zona vietata, fanno parte del terreno; i semicerchi di 3 m come pure il loro diametro appartengono alla zona vietata.
 - 1.6 Quando il gioco è praticato in palestra, il soffitto così come ogni attrezzo situato a più di 7 m dal suolo sono considerati esteriori al terreno.
 - 1.7 È auspicabile che vi sia uno spazio di 2 m intorno al terreno.

Regola 2: il pannello

- 2.1 Le dimensioni del pannello e della rete, così come l'angolo d'inclinazione (55°) rispetto al suolo devono corrispondere alle norme registrate della FITB.
- 2.2 La rete fissata al pannello deve essere sottoposta ad una tensione sufficiente (vedi regolamento di omologazione).
- 2.3 Il pannello deve essere mantenuto immobile durante il gioco, senza tuttavia mettere in pericolo i giocatori.
- 2.4 Il pannello deve essere approvato dalla FITB.

Regola 3: il pallone

- 3.1 Il pallone deve essere sferico con un rivestimento di cuoio contenente una camera d'aria di gomma o un materiale simile.
- 3.2 Per gli uomini il pallone misura dai 58 ai 60 cm di circonferenza e pesa dai 425 ai 475 g.
- 3.3 Per donne e juniores il pallone misura dai 54 ai 56 cm di circonferenza e pesa dai 325 ai 400 g.
- 3.4 Per le partite miste si utilizza un pallone corrispondente alla norma vigente per le donne.

Regola 4: i giocatori

- 4.1 La squadra può essere composta da 12 giocatori al massimo, di cui solo 12 saranno iscritti per una partita.
- 4.2. 7 giocatori sono sul campo e 5 sono le riserve.
- 4.3.1. I cambi sono volanti e il sostituto incrocia il suo compagno di squadra sulla linea laterale, in uno spazio che si estende per 5 m da ogni lato della linea mediana.
- 4.3.2 Se un giocatore si fa male il sostituto può entrare in campo dal momento in cui l'infortunato si trova fuori dal campo.
- 4.3.3 I cambi si effettuano solamente quando un punto è stato segnato.
- 4.4 La tenuta dei giocatori è uniforme e comporta un numero ben visibile che va da 1 a 99.
- 4.5 I giocatori portano delle scarpe da ginnastica. Sul prato sono autorizzate le scarpe con i chiodi di gomma.
- 4.6 È vietato portare degli oggetti che potrebbero mettere in pericolo gli altri giocatori (orologio, braccialetto, collana ecc.).

.....

Regola 5: il corpo arbitrale

- 5.1** Il corpo arbitrale è composto da 3 arbitri di cui un responsabile del punteggio e del cronometraggio.
- 5.2** Gli arbitri di campo dirigono il gioco secondo le regole del codice.
- 5.3** L'arbitro responsabile del referto annota i punti e i falli volontari, verifica l'applicazione delle regole 4.3 (riguardante i cambi volanti) e 9 (riguardante la rimessa in gioco). Fa firmare il foglio di partita.
- 5.4** La loro tenuta si differenzia chiaramente da quella dei giocatori. Dispongono di un fischierto e di cartellini gialli (ammonizione) e rossi (espulsione).

Regola 6: la durata della partita

- 6.1** Per gli adulti la durata della partita è di 3x15' con al massimo 5' di pausa tra un tempo e l'altro.
- 6.2** Per le donne la durata della partita è di 3x12' con al massimo 5' di pausa tra un tempo e l'altro.
- 6.2** Per gli juniores di meno di 16 anni la durata della partita è di 3x10' con al massimo 5' di pausa tra un tempo e l'altro.
- 6.3** L'arbitro decide quando è necessario fermare il cronometro e quando si deve rimetterle in funzione (durante un infortunio ecc.).
- 6.4** Al momento del fischio finale il gioco è definitivamente interrotto. Di conseguenza ogni azione in corso in quell'istante è annullata.

Regola 7: i falli

- 7.1** Un giocatore commette fallo quando:
 - 7.1.1** Tocca il pallone con gli arti inferiori del suo corpo, (dal ginocchio in giù), al di sotto del ginocchio (dalla tibia in giù) il contatto con le ginocchiere è consentito.
 - 7.1.2** Effettua più di tre contatti al suolo mentre è in possesso del pallone (la presa con uno o due piedi al suolo conta come un contatto),
 - 7.1.3** Tiene il pallone in suo possesso per più di 3",
 - 7.1.4** Effettua un quarto passaggio per conto della sua squadra (si conta un passaggio quando la palla è inviata o deviata da un giocatore verso uno dei suoi compagni di squadra),
 - 7.1.5** In possesso del pallone, esce dal terreno di gioco o, prima di toccare la palla, si appoggia all'esterno del terreno di gioco,
 - 7.1.6** Lascia cadere la palla durante un'azione di passaggio,
 - 7.1.7** Ostacola l'avversario durante le sue azioni di gioco (passaggio, tiro al pannello, presa, spostamento),
 - 7.1.8** Tira al pannello quando sono già stati effettuati tre tiri consecutivi nel medesimo (un fallo o un punto segnato riporta la somma dei tiri a zero),
 - 7.1.9** Dopo un tiro di un suo compagno di squadra che è stato rinviato dalla rete, tocca la palla che ricade all'interno del campo,
 - 7.1.10** Durante un passaggio o un tiro entra in contatto con la zona vietata prima che la palla abbia lasciato la sua mano (dopo il tiro o il passaggio il giocatore deve uscire dalla zona il più in fretta possibile senza ostacolare l'avversario),
 - 7.1.11** Attraversa la zona vietata per prendere una posizione di difesa,

-
- 7.1.12** Dopo la rimessa in gioco tira al pannello senza che la palla abbia superato la linea mediana,
 - 7.1.13** Durante un cambio entra in campo prima che uno dei suoi compagni di squadra abbia abbandonato il terreno.
 - 7.2** Un fallo è sancito da una rimessa in gioco che va effettuata dal punto dove è stato commesso. È obbligatorio fare almeno un passaggio prima di tirare al pannello. L'arbitro presta attenzione che il pallone raggiunga rotolando (e non in passaggio) il luogo della rimessa in gioco.

Regola 8: i punti

- 8.1** Un giocatore segna un punto a favore della sua squadra se il pallone dopo il rimbalzo sul pannello:
 - 8.1.1** Tocca l'area di il campo di gioco prima che un avversario riesca a recuperarlo,
 - 8.1.2** Tocca un avversario che lo devia al suolo o fuori dal terreno,
 - 8.1.3** Tocca un avversario su una parte del corpo non autorizzata secondo la regola 7.1.1.
- 8.2** Un giocatore segna un punto a favore della squadra avversaria se:
 - 8.2.1** Tira e manca il pannello,
 - 8.2.2** Dopo il tiro al pannello, la palla rimbalza fuori dal terreno o nella zona vietata,
 - 8.2.3** Tira al pannello e la palla rimbalza su se stesso,
 - 8.2.4** Tocca il pallone mentre è a contatto con la zona vietata o con l'esterno del terreno, dopo il rinvio del pannello su un tiro di un compagno di squadra,
 - 8.2.5** Devia la palla nella zona vietata o fuori dal terreno, dopo il rinvio del pannello su un tiro di un compagno di squadra,
 - 8.2.6** Tocca volontariamente il pallone per evitare che il tiro di un compagno di squadra finisca nella zona vietata o all'esterno del terreno,
 - 8.2.7** Entra nella zona vietata o esce dal terreno al momento della ricezione della palla dopo il rimbalzo al pannello, su un tiro dell'avversario,
- 8.3** La squadra che, alla fine del tempo regolamentare, ha il maggior numero di punti al suo attivo ha vinto la partita.

Regola 9: la rimessa in gioco

- 9.1** All'inizio della partita, il sorteggio determina la squadra che deve iniziare. Alla ripresa del secondo periodo la squadra che ha perso il sorteggio beneficia della rimessa in gioco. Al via del terzo tempo inizia la formazione che ha il minor punteggio (in caso di parità la squadra che ha vinto il sorteggio iniziale effettua la rimessa in gioco).
- 9.2** La squadra che ha perso il punto beneficia della rimessa in gioco.
 - 9.3.1** La rimessa in gioco si effettua dietro la linea di fondo e accanto al pannello dove il punto è stato segnato. Se lo spazio è considerato insufficiente dall'arbitro la rimessa in gioco può effettuarsi all'interno della zona vietata.
 - 9.3.2** Se la regola 9.3.1 non è rispettata o se la rimessa in gioco non raggiunge la superficie di gioco la squadra avversaria beneficia di una nuova rimessa in gioco.
- 9.4.1** Dopo la rimessa in gioco, è permesso tirare su qualsiasi pannello, a condizione che la palla abbia prima superato la linea mediana.

.....

9.4.2 Si considera che la palla ha superato la linea mediana quando il giocatore che la riceve si appoggia unicamente sulla parte del terreno situata oltre la linea mediana rispetto al punto di rimessa in gioco.

9.4.3 Prima che la palla abbia superato la linea mediana, è consentito fare uno o più passaggi.

9.5 La rimessa in gioco non conta come un passaggio.

Regola 10: il cattivo rimbalzo

10.1 Vi è cattivo rimbalzo quando:

10.1.1 Il pallone tocca il bordo metallico del pannello,

10.1.2 Il pallone non rispetta la regola dello specchio a causa dei ganci o degli elastici,

10.2 Se la squadra in difesa arriva a bloccare il pallone nonostante il cattivo rimbalzo, il gioco continua. Se al contrario non può controllare la palla il gioco si ferma e la squadra ricevente ottiene una rimessa in gioco dal punto dove il pallone ha toccato il terreno.

10.3 Le regole da 8.2.2 a 8.2.6 si applicano anche dopo un cattivo rimbalzo.

Regola 11: il comportamento nei confronti dell'avversario, dell'arbitro e del pubblico

11.1 Ogni giocatore, arbitro, allenatore, coach e dirigente s'impegna a rispettare la carta del Tchoukball.

11.2 Colui che trasgredisce lo spirito del gioco con un comportamento irrispettoso nei confronti dell'avversario, dell'arbitro, del pubblico o del proprio compagno di squadra (perturbazione del gioco, violenza sul terreno, gesti inadeguati, contestazioni delle decisioni arbitrali ecc.) sarà ammonito dall'arbitro che è anche autorizzato, se necessario, a espellerlo dal terreno.

11.3 Un giocatore espulso può essere sostituito.

11.4 Un'ammonizione o un'espulsione sono annotate sul foglio di partita.

Per informazioni - Fédération Internationale de Tchoukball (F.I.T.B)

No. 74, Daode Street, Senan Village - Luzhu Township - Kaoshiung County 821, Taiwan, R.O.C.

Tel/fax: +886-7-6975784 Cell: +886-937374407

E-mail: contactus@tchoukball.org skype ID: tchoukball



IL TCHOUKBALL

Una breve presentazione
Prof. Chiara Volonté

LA STORIA

Per molti anni, il Dr. Hermann Brandt, un eminente biologo svizzero di La Chaux-deFonds, studiò e sperimentò l'applicazione pratica delle conoscenze scientifiche nella sfera della attività fisica. I suoi studi ed esperimenti condussero alla pubblicazione di un libro intitolato "Dall'educazione sportiva allo Sport attraverso la Biologia". L'esplicita conclusione del suo lavoro fu che le attività sportive possono essere giustificate in modo soddisfacente solo attraverso il loro potenziale intento educativo:

" The objective of human physical activities is not to make champions, but rather to help construct a harmonious society."

Dr. Hermann Brandt



Partendo da questo punto il Dr. Brandt presentò il libro "Studio critica e scientifico dei giochi di squadra" al primo concorso Letterario Internazionale di Teoria dell'Educazione Fisica, organizzato dalla Federazione Internazionale d'Educazione Fisica - FIEP - ottenendo il 16 agosto del 1970 il Premio Thulin. L'espressione pratica delle sue idee risultanti da questo studio è il TchoukBall, un nuovo gioco di squadra che combina elementi di pelota basca, pallavolo e pallamano. Il Tchoukball è uno sport di squadra davvero originale, è misto, è bipolare e non aggressivo sebbene mantenga una sana atmosfera di competizione.



GIOCARE A TCHOUKBALL E' MOLTO SEMPLICE, SERVE SOLO:

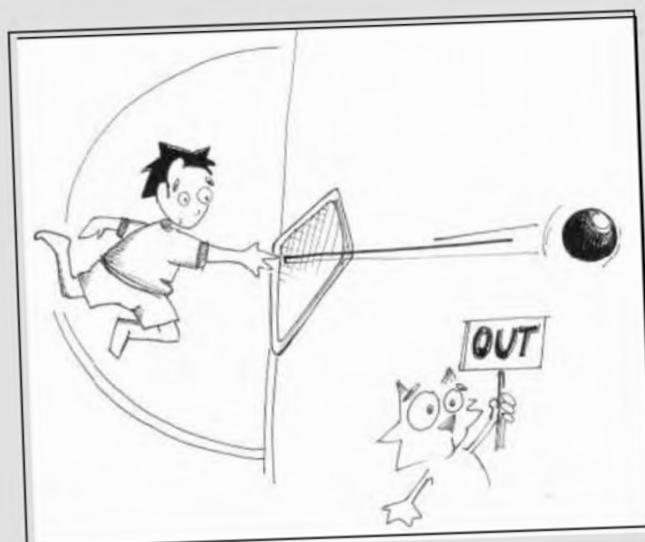
Una palla da pallamano e un campo da gioco grande come quello da pallacanestro 2 squadre da 7 giocatori oppure un campo beach con 2 squadre da 5 giocatori 2 pannelli da Tchoukball collocati alle estremità del campo



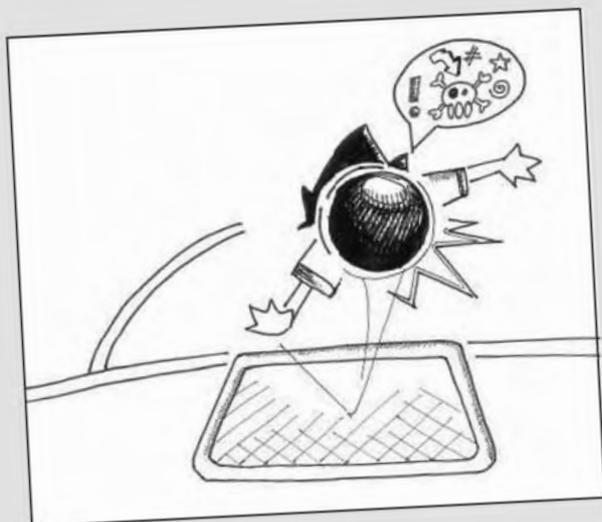
Un giocatore **SEGNA UN PUNTO** per la sua squadra se la palla, al suo ritorno dal pannello, cade al suolo prima che l'altra squadra la recuperi



Un giocatore **REGALA UN PUNTO** alla squadra avversaria se:
dopo il tiro la palla esce dal campo

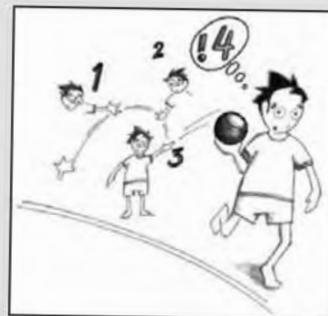


Se: la palla dopo il tiro rimbalza direttamente sul giocatore o cade nella zona vietata



Un giocatore commette UN FALLO quando:

1. Si sposta palleggiando con la palla
2. Effettua più di tre contatti al suolo in possesso della palla (la ricezione con 1 o 2 piedi al suolo conta per un contatto)
3. Effettua un quarto passaggio per la sua squadra (si conta un passaggio quando la palla è inviata o deviata da un giocatore verso uno dei suoi compagni)



Un giocatore commette UN FALLO quando:



4. Lascia cadere la palla durante un passaggio
5. Resta in possesso della palla per più di tre secondi
6. Ostacola l'avversario durante l'azione di gioco (sia passaggio, tiro, ricezione, spostamento ,...)

Un giocatore commette UN FALLO quando:

7. Entra in contatto con la zona vietata, su un passaggio o un tiro, prima che la palla abbia lasciato la sua mano (dopo il tiro o il passaggio, il giocatore deve uscire dalla zona vietata il più rapidamente possibile senza ostacolare l'avversario)

8. Quando una parte del corpo al di sotto del ginocchio entra in contatto con la palla



Un giocatore commette UN FALLO quando:



9. Commette cattivo rimbalzo sul tiro. Il cattivo rimbalzo si produce quando la palla tocca il bordo del pannello o non rispetta la regola dello specchio a causa di ganci o degli elastici. Quando la traiettoria è modificata per un cattivo rimbalzo, l'eventuale punto non conta e il gioco riprende da dove è caduto il pallone. Il possesso di palla cambia di squadra.

Un giocatore commette UN FALLO quando:

9. Prende contatto con il suolo al di fuori del campo di gioco o nella zona vietata avendo la palla fra le mani

10. Lancia il pallone intenzionalmente contro l'avversario

11. Recupera la palla tirata al pannello da un suo compagno



Per ulteriori informazioni: www.tchoukball.it

Per i video: www.youtchouk.com

Per contattarci: federazione@tchoukball.it

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!





Scoprire il Tchoukball

Federazione Tchoukball Italia
Via Varese, 172 – 21047 – Saronno (Va)
federazione@tchoukball.it – Tel. 340.85.55.700
www.tchoukball.it - www.youtchouk.com

I PRIMI PASSI DEL TCHOUKBALL

Per molti anni, il Dr. Hermann Brandt, un eminente biologo svizzero di Ginevra, studiò e sperimentò l'applicazione pratica della conoscenza scientifica nella sfera della attività fisica.

Verso il 1922 fondò in Svizzera all'interno della Federation de Gymnastique, il "Contrôle Medico Sportif" che per la sua perseveranza, si estese inizialmente al Cantone di Ginevra e, in seguito all'intera nazione.

Inoltre, egli fece conoscere il gioco della pallavolo femminile e della pallacanestro femminile in Svizzera.

Nel 1938 in Francia, gli fu assegnato il titolo di Membro Consultivo d'onore della "Société Française de Cinésiologie", in riconoscimento dei suoi servizi e nel 1960 il governo francese lo nominò Ufficiale al Merito Sportivo.

I suoi studi ed esperimenti condussero alla pubblicazione di un libro intitolato "Dall'educazione sportiva allo Sport attraverso la Biologia". L'esplicita conclusione del suo lavoro fu che le attività sportive possono essere giustificate in modo soddisfacente solo attraverso il loro potenziale intento educativo.

Partendo da questo punto il Dr. Brandt presentò "La Critica Scientifica dei giochi di squadra" come suo biglietto d'ingresso al primo concorso Letterario Internazionale sulla Teoria dell'educazione fisica, organizzato dalla Federazione Internazionale d'Educazione Fisica, ottenendo il Premio Thulin. Il 16 agosto del 1970 fu premiato con questo famoso riconoscimento mondiale all'Università di Lisbona.

L'espressione pratica delle sue idee risultante dal suo studio critico sui giochi esistenti è il TchoukBall, un nuovo gioco di squadra che combina elementi di pelota basca (gioco spagnolo), pallavolo e pallamano. E' un gioco, uno sport completo, destinato ad soddisfare la necessità degli insegnanti di educazione fisica e soprattutto perché è educativo, non è aggressivo, sebbene sia dinamico e mantenga una sana atmosfera di competizione.

Il 21 Ottobre 2001 il Tchoukball viene riconosciuto dall'ONU, Sport della pace.



I PRIMI ANNI DEL TCHOUKBALL IN ITALIA

1994

- A Lurago d'Erba, grazie al Prof. Jorge Maier, nasce il primo gruppo di Tchoukball

1996

- Il prof. Maier presenta a Pallanza il Tchoukball ad un corso di aggiornamento per docenti di educazione fisica

1997

- Le prime due scuole in Italia iniziano a giocare a Tchoukball: il Liceo Scientifico G.B. Grassi di Saronno e l'I.T.P.A. E.Montale di Tradate ed inizia la diffusione fra le scuole della provincia di Varese

2000

- Una squadra composta da giocatori degli Istituti superiori della provincia Varese partecipano ad agosto al Festival Mondiale del 2000 di Ginevra

2001

- Il 27 agosto 2001 viene fondata la Federazione Tchoukball Italia (F.TB.I.)

2002

- Una selezione di studenti delle province di Varese, Milano e Roma partecipa Mondiale 2002 di Loughborough (Inghilterra) in agosto

2003

- Viene organizzato a Saronno il primo torneo di Tchoukball internazionale in Italia
- La FTBI organizza a Rimini il 1° Torneo Europeo di Tchoukball e il 1° Torneo Internazionale di Beach Tchoukball, denominato "Beach Tchoukball Festival" a Viserba di Rimini
- Nasce la 1° associazione di Tchoukball, il "Saronno Tchoukball Club"
- 1° Edizione di un torneo per i ragazzi fino a 14anni, il "Torneo di Natale" a Limbiate

2004

- Partecipazione di una selezione di giocatori al U.S. Tchoukball Festival a Washington D.C.
- Organizzato il 1° Corso Istruttori
- Inizia il progetto "Tchoukball x i diversamente abili", per persone disabili mentali e fisici

2005

- Viene organizzato il 1° Corso Arbitri
- Al 3° Beach Tchoukball Festival di Rimini partecipano 300 atleti da 7 diverse nazioni
- 1° Corso Universitario di Tchoukball presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università dell'Insubria di Saronno tenuto dalla prof Chiara Volonté



IL TCHOUKBALL IN ITALIA OGGI

Dal 2005, il movimento del Tchoukball in Italia ha conosciuto uno sviluppo entusiasmante e inaspettato, ma che testimonia il valore e le potenzialità del nostro sport.

SCUOLE

Il Tchoukball è uno sport molto adatto alle scuole: la sua dinamicità e l'assenza di contatti fisici lo rende uno strumento formativo interessante. Nella maggior parte dei tornei, compreso il campionato italiano, le squadre sono composte da ragazze e ragazzi che giocano insieme! Per i valori che porta con sé il Tchoukball la F.T.B.I. collabora da diversi anni con il Panathlon International.

CAMPIONATO ITALIANO

La prima edizione, nel 2007, ha visto la partecipazione di 7 squadre; alla prossima edizione del 2010 parteciperanno ben 21 squadre! Saronno, Ferrara, Asti, Rovello, Bergamo, Varese, Limbiate... e tante altre ancora! Nel 2009 ha mosso i primi passi anche il campionato Under 14 con 15 squadre

LE NAZIONALI

Nel 2007 la Nazionale maschile è giunta 2° World Games Warm-up 07 a Taiwan. All'Europeo in Repubblica Ceca sia la Nazionale femminile che quella maschile si sono classificate al 3° posto e quella Under 18 maschile ha guadagnato il 2° posto. Ad agosto 2010 le nostre nazionali parteciperanno al campionato Europeo a Hereford

IL "WHEELCHAIR TCHOUKBALL" E IL TB ADATTATO

La F.T.B.I. crede fortemente delle potenzialità del Tchoukball negli sport adattati. Nel 2008 è stata creata una Commissione speciale che, collaborando con il Comitato Italiano Paralimpico e importanti strutture ospedaliere, sta lavorando intensamente nella diffusione delle versioni del TB su sedia a rotelle e per persone affette da handicap mentali.

IL "BEACH TCHOUKBALL"

Divertente, appassionante, veloce...tutte caratteristiche che rendono il Tchoukball un vero sport da spiaggia! I numeri del nostro Beach Tchoukball Festival lo testimoniano: nel 2003, 16 squadre e 180 partecipanti..nel 2010, 126 squadre, 1060 partecipanti! Dall'estate 2005 inoltre il Beach Tchoukball è presente, con i nostri istruttori, nei camp sportivi de "Le Marmotte" e dal 2009 anche in alcuni villaggi turistici del circuito Alpitour- Francorosso



UNO SGUARDO VERSO IL MONDO

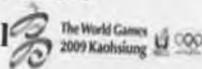
Taiwan, Italia, USA, Giappone, Svizzera, Argentina,
Malaysia, Gran Bretagna, Brasile, Singapore,
Austria, Canada, Pakistan, Belgio, India,
Polonia, Emirati Arabi, Ungheria,
Repubblica Ceca, Ghana, Francia,
Kenya, Germania, Macao,
Hong Kong, Colombia,
Olanda...

Il Tchoukball è in continua
espansione!!

A testimonianza di questo movimento

mondiale nel 2009 il Tchoukball

ha partecipato ai



The World Games
2009 Kaohsiung
高雄世界運動會

