



# Sport di squadra e sport adattato a.a. 2019/2020

Andrea Di Blasio

*Ricercatore*

Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento

Università degli Studi "G. d'Annunzio"

Chieti-Pescara

[andiblasio@gmail.com](mailto:andiblasio@gmail.com)



# Il programma

## 1. La nomenclatura

### 1.1. I giochi sportivi di squadra codificati

### 1.2. I giochi sportivi di squadra olimpici: definizione e caratteristiche

## 2. Il concetto di movimento e l'allenamento strategico-tattico

### 2.1. Il concetto di movimento negli sport di situazione

### 2.2. La necessità della formazione delle capacità strategico-tattiche

## 3. Pianificazione negli sport di squadra

### 3.1. Cosa vuol dire pianificare?

### 3.2. Lo stato di forma: definizione e prospettive

### 3.3. Dal modello cognitivo sinergico alla microstrutturazione

## 4. La velocità negli sport di squadra

### 4.1. La presa decisionale

### 4.2. Gli elementi che condizionano la velocità

### 4.3. Fattori condizionali e bioenergetici che influenzano la velocità

## 5. La resistenza negli sport di squadra

### 5.1. Quale resistenza per gli sport di squadra?

### 5.2. Classificazione degli elementi della resistenza

### 5.3. Distinzione e pianificazione degli elementi di resistenza

## 6. La flessibilità negli sport di squadra

### 6.1. Concetti e definizioni

### 6.2. Gli elementi che determinano o limitano la flessibilità

### 6.3. La flessibilità l'elasticità e la mobilità articolare come qualità sinergiche della forza

### 6.4. Concetto di stiffness e compliance

## 7. La progettazione dell'allenamento

### 7.1. Perché programmare

### 7.2. Analisi della situazione di partenza

### 7.3. Definizione degli obiettivi

### 7.4. Realizzazione del programma

## 8. Lezioni pratiche

### 8.1. Fondamentali del calcio a 5

### 8.2. Fondamentali del rugby

Regolamenti tecnici degli sport di squadra olimpici.

Gaetano Salamone. *I giochi sportivi di squadra. Note di teoria, tecnica e didattica*. Calzetti Mariucci Editore

Christian Ferrante, Domenico Mattiaccia, Enrico Saporetti. *La pianificazione strutturata per gli sport di squadra*. Calzetti Mariucci Editore



# STILE DI VITA

In sociologia, lo **STILE DI VITA** identifica il **MODO** in cui una persone vive





# ATTIVITÀ FISICA

Insieme di tutti i movimenti volontari giornalieri che determina l'incremento del consumo energetico giornaliero dal metabolismo basale.

Materiali didattici - a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio



# METABOLISMO BASALE (BMR)

*Dispendio energetico di un organismo necessario al mantenimento delle funzioni vitali nelle seguenti condizioni:*

- il soggetto deve essere a riposo, ma nello stato di veglia;
- digiuno da almeno 12 ore;
- il soggetto deve aver trascorso una notte riposante e non deve aver praticato alcuna attività fisica intensa nell'ora precedente alla misurazione;
- devono essere rimossi i fattori che possono provocare eccitazione fisica o mentale
- temperatura ambientale compresa tra 20 °C e 27 °C ed umidità tra il 50 ed il 55%.



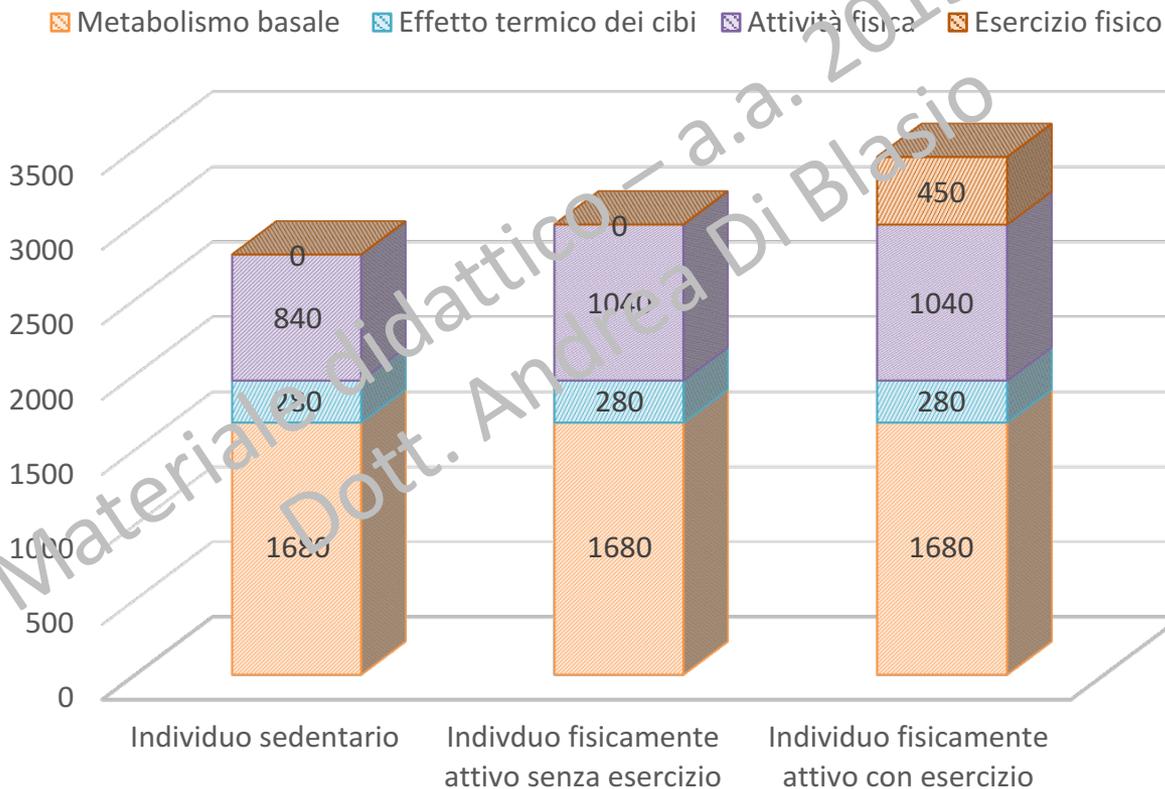
# METABOLISMO BASALE (BMR)

**Il BMR rappresenta il 45-75% del dispendio energetico giornaliero totale.**

La % di rappresentanza dipende dallo stile di vita motorio dell'individuo: ***in soggetti sedentari esso rappresenta il 75% della spesa energetica totale***, mentre ***negli atleti può arrivare a rappresentare il 45% della spesa energetica totale.***



# METABOLISMO BASALE (BMR)





# Quali sono le principali determinanti del metabolismo basale?

**CERVELLO, FEGATO, CUORE e RENI**, da soli, **determinano il 60% del BMR negli adulti**, nonostante il loro peso rappresenti circa il **6%** del PESO CORPOREO ed il **7%** della MASSA MAGRA.

**La massa muscolare rappresenta dal 40 al 50% del PESO CORPOREO** e circa il **51%** della MASSA MAGRA **e determina dal 18 al 25% del BMR.**

**La perdita di massa magra spiega la variazione del BMR dal 5 al 25%.**



# Il metabolismo basale ed il consumo energetico a riposo sono la stessa cosa?

Materiali didattici — a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio





# NO!

Si parla di *consumo energetico a riposo* quando non sono soddisfatte una o più delle seguenti condizioni:

- il soggetto deve essere a riposo, ma nello stato di veglia;
- digiuno da almeno 12 ore;
- il soggetto deve aver trascorso una notte riposante e non deve aver praticato alcuna attività fisica intensa nell'ora precedente alla misurazione;
- devono essere rimossi i fattori che possono provocare eccitazione fisica o mentale
- temperatura ambientale compresa tra 20 °C e 27 °C ed umidità tra il 50 ed il 55%.



# ESERCIZIO FISICO

Sottoclasse dell'attività fisica caratterizzata da movimenti volontari che sono pianificati nel tempo (i.e. frequenza) e strutturati (i.e. modalità, intensità, durata) ed hanno lo scopo di mantenere o incrementare il proprio livello di fitness.

Materiali didattici - a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio



# SPORT

Tutte quelle forme di attività fisica che, **attraverso una partecipazione casuale o organizzata, utilizzano, mantengono e/o migliorano le capacità e le abilità corporee.**

Lo **SPORT** è inoltre usualmente **caratterizzato dalla presenza di regole che servono ad evitare le competizioni scorrette e ad aggiudicare un vincitore.**



# SPORT DI SQUADRA

Si definisce **SPORT DI SQUADRA** una **DISCIPLINA** in cui due o più atleti gareggiano unitamente per un obiettivo comune, formando una **SQUADRA** guidata dall'allenatore.

Material e didattico – a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio



# PRINCIPALI SPORT DI SQUADRA OLIMPICI

<https://www.youtube.com/watch?v=iPnsPnFRq2c>

<https://www.youtube.com/watch?v=ENMhrEVa4XQ>

# PRINCIPALI SPORT DI SQUADRA OLIMPICI

## Lezione 1

- Baseball & Softball
- Beach volley
- Bob
- Calcio

## Lezione 2

- Curling
- Hockey su prato
- Hockey su ghiaccio
- Pallamano

## Lezione 3

- Pallanuoto
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Pallacanestro 3vs3

## Lezione 4

- Rugby a 7





# BASEBALL E SOFTBALL

<https://www.youtube.com/watch?v=J-l814CtJ4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=fwBae26Hbgs>



# BASEBALL vs SOFTBALL

**Il softball deriva direttamente dal baseball**, ma ne differisce sotto diversi aspetti, i principali dei quali sono:

- la palla è più grande e pesante di circa un terzo;
- il lanciatore deve lanciare con un movimento tale per cui il rilascio della palla avvenga quando la mano si trova sotto l'altezza dell'anca col braccio (nel baseball la palla può essere rilasciata da qualsiasi posizione). Il lancio può essere a "mulinello", vale a dire con un giro completo del braccio che ruota in un primo tempo verso l'alto per poi ruotare verso il basso, oppure a "fionda" o anche a "pendolo", metodi per i quali il movimento, sempre rispettando il rilascio della palla con la mano all'altezza dell'anca, non compie una rotazione verticale completa

- <https://www.youtube.com/watch?v=dpPh2D1T9iY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=J-nK0fZV7-8>



# BASEBALL vs SOFTBALL

- la mazza è generalmente più leggera. Attualmente vengono usate solo mazze in alluminio ed altre leghe metalliche o in materiali compositi (anche carbonio) in quanto il legno è stato completamente abbandonato nel corso degli anni 70;
- Il campo di gioco è più piccolo - la distanza tra una base ed un'altra è di 18 metri, mentre quella dal monte di lancio a casa base è di 13. Il campo deve essere lungo almeno 66 metri - di circa un terzo e nel campo interno (pure detto "diamante") non è previsto il monte di lancio, il terrapieno rialzato caratteristico del baseball;
- pur esistendo la rubata, i corridori devono rimanere a contatto delle rispettive basi fino al rilascio della palla dalla mano del lanciatore;
- la durata del gioco è inferiore: generalmente 7 innings, mentre nel baseball di norma è di 9.



# SOFTBALL

Il primo incontro di softball di cui si ha notizia fu giocato a Chicago nel giorno del ringraziamento del **1887**. **Ebbe luogo al Farragut Boat Club a un raduno per ascoltare l'esito dell'incontro di CALCIO tra le Università di YALE e HARVARD.**

**George Hancock** è riconosciuto come l'inventore del gioco per il suo sviluppo della palla e di una mazza di dimensioni inferiori nella settimana seguente. Il **Farragut Club** presto stabilì le regole del gioco, che si diffuse veloce anche al di fuori del club. **Visto come un modo per i giocatori di baseball per mantenersi in forma durante l'inverno, lo sport fu chiamato "Baseball indoor".**

Con il nome di "Indoor-Outdoor", il gioco si spostò all'aperto l'anno successivo e **le prime regole furono pubblicate nel 1889.**

Nel **1895**, Lewis Rober organizzò, a Minneapolis, **incontri all'aperto come esercizio per i vigili del fuoco.** La versione del gioco di Rober utilizzava una palla di 12 pollici di circonferenza al posto della palla da 16 pollici usata dal Farragut club e alla fine **la palla di Minneapolis prevalse, anche se le dimensioni del diamante di Minneapolis furono sorpassate in favore di quelle di Chicago.** **La prima lega al di fuori degli Stati Uniti fu fondata a Toronto nel 1897.**



# SOFTBALL

**Il nome "softball" risale al 1926.** Fu coniato da Walter Hakanson della YMCA a un incontro del National Recreation Congress. Oltre a "baseball indoor", "kitten ball" e "diamond ball", furono usati nomi quali "mush ball" e "pumpkin ball".

**Il nome softball si era diffuso in tutti gli Stati Uniti nel 1930.** Negli anni trenta, sport simili con regole differenti furono giocati negli Stati Uniti e in Canada.

La formazione del Joint Rules Committee on Softball (*Comitato per le Regole Unificate nel Softball*), **nel 1934, standardizzò le regole e la denominazione in tutti gli Stati Uniti.**

**Nel 1991,** il softball fastpitch femminile fu selezionato per **debuttare ai Giochi Olimpici del 1996.**

**La 117ª sessione plenaria del CIO, tenutasi a Singapore nel 2005, votò per eliminare softball e baseball dalle competizioni olimpiche a partire dai Giochi Olimpici del 2012.**



# SOFTBALL

<https://www.youtube.com/watch?v=skOsApsF0jQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=DwVYejPGS-k>



# SOFTBALL

## Le regole base

**Lo scopo del gioco.** Aver segnato più punti dell'avversario alla fine di 7 inning, ovvero alla fine di 7 porzioni di partita, all'interno delle quali le squadre si alternano in attacco e in difesa, e nella quali ci devono essere tre eliminati per ogni squadra. Un nuovo inning ha inizio immediatamente dopo l'ultimo eliminato dell'inning precedente.

Il gioco si interrompe per manifesta inferiorità se alla fine del 3° inning emerge uno scarto di almeno 20 punti; se lo scarto è di 15 punti alla fine del 4°; ed infine se è di 7 punti alla fine del 5°.

Il punto viene assegnato quando il battitore riesce a raggiungere la casa base.

**NON ESISTE IL PAREGGIO.**



# SOFTBALL

## Le regole base

Le squadre.





# **SOFTBALL**

**Consultare il pdf inerente al regolamento ufficiale del gioco del SOFTBALL.**

**LE PARTI RILEVANTI, UTILI AI FINI DELL'ESAME, SONO QUELLE EVIDENZIATE IN GIALLO.**



# BEACH VOLLEY

<https://www.youtube.com/watch?v=9auDXZasvhY>

[https://www.youtube.com/watch?v=Qo\\_drSyNDNc](https://www.youtube.com/watch?v=Qo_drSyNDNc)



# BEACH VOLLEY

La **nascita del beach volley**, che ha origine dal volley, viene fatta risalire al **1915**, mentre nel **1930 a Santa Monica** fu giocata la prima partita ufficiale tra due coppie di giocatori. Nello stesso anno lo sport sbarca oltreoceano in Palavas, Lacanau e Royan in Francia; vicino a Sofia, in Bulgaria; a Praga, nella Repubblica Ceca e a Riga, in Lettonia.

**Nel 1947 si gioca il primo torneo ufficiale a State Beach**, in California, senza premio in denaro..

**Nel 1948 i vincitori del torneo tenuto sempre a State Beach vengono premiati con una cassa di Pepsi.**

Negli anni '50 viene organizzato il primo circuito su cinque spiagge della California: **Santa Barbara, State, Corona del Mar, Laguna e San Diego**. Il beach volley diventa parte integrante dello stile di vita californiano. Persino i **Beatles** a Sorrento Beach si diletta a colpi di palleggi e bagher e **Marilyn Monroe** parla della neonata disciplina. Il presidente **J. F. Kennedy** partecipa al primo evento ufficiale di beach volley sulle spiagge di **Sorrento Beach a Los Angeles**.



# BEACH VOLLEY

Nel **1974**, si svolge a **San Diego** il primo torneo sponsorizzato, con un premio in denaro di **1.500\$**.

Nel **1976**, a State Beach, **va in scena il primo campionato di beach volley con in palio 5.000\$**.

Nel **1980**, negli Stati Uniti **si svolge il primo tour organizzato, con sette tappe in calendario ed un premio pari a 52.000\$**.

Nel **1984**, si ha notizia del **primo torneo di beach volley in Italia: viene organizzato al Fantini Club, sulla spiaggia di Cervia**. Qui viene coniata anche la parola "beach volley", italianizzata dall'americana "beach volleyball".

Nel **1986**, davanti a 5.000 spettatori, si tiene **a Rio de Janeiro la prima esibizione internazionale di beach volley**.

Nel **1987**, sulle spiagge brasiliane di **Ipanema** viene organizzato il **primo torneo internazionale omologato dalla FIVB**.



# BEACH VOLLEY

Negli anni **1989-90** nasce il primo circuito internazionale FIVB di Beach Volley sotto il nome World Series, che include appuntamenti in Brasile, Italia e Giappone. La tappa brasiliana fa registrare il tutto esaurito.

Nel settembre **1990** si riunisce a Losanna il primo Consiglio Mondiale della FIVB per stilare un programma di crescita del beach volley.

Nell **1992** il beach volley è presente alle **Climpiadi di Barcellona** come sport dimostrativo. In seno alla FIVB viene creata una sezione appositamente dedicata al beach volley.

Negli anni 1995-96, il ranking internazionale FIVB costituisce uno dei criteri che regolano la qualificazione delle migliori coppie ai Giochi Olimpici. Circa 600 atleti, in rappresentanza di 42 Paesi, partecipano al torneo di qualificazione olimpico. Oltre 50 Federazioni Nazionali prevedono al loro interno un Consiglio Nazionale in materia di beach volley per promuovere la disciplina nel proprio Paese.



# BEACH VOLLEY

<https://www.youtube.com/watch?v=yEbwdlWNC-l>



# BEACH VOLLEY

## Le regole base

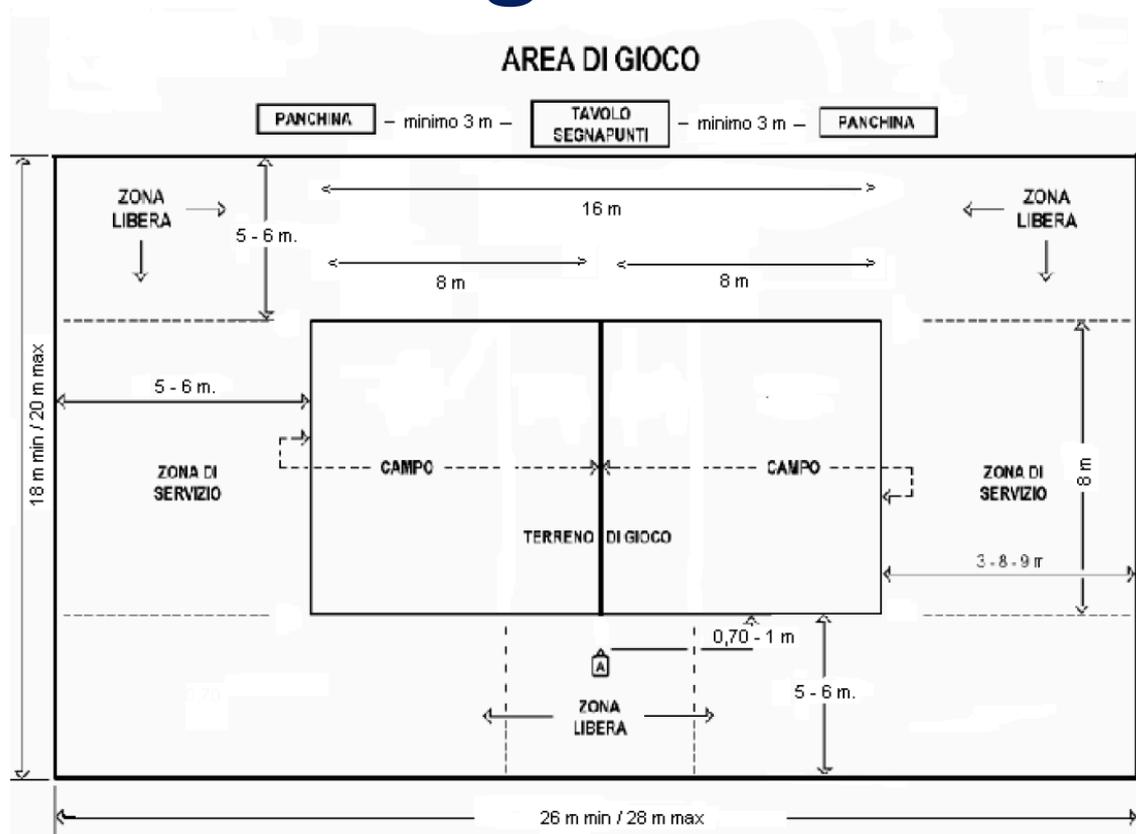
**Lo scopo del gioco.** Segnare più punti dell'avversario arrivando per primi a 21 nei primi 2 set ed a 15 nell'eventuale terzo set, con 2 punti di scarto dall'avversario. Il punto viene assegnato quando la palla tocca il terreno di gioco dell'avversario e quando si commette un fallo (il punto viene assegnato all'avversario).

**NON ESISTE IL PAREGGIO.**

Materiali didattici - a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio

# BEACH VOLLEY

## Le regole base





# BEACH VOLLEY

## Le regole base

**Le squadre.** Le squadre sono composte da 2 giocatori.

Materiali didattico — a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio



# **BEACH VOLLEY**

**Consultare il pdf inerente al regolamento ufficiale del gioco del BEACH VOLLEY.**

**LE PARTI RILEVANTI, UTILI AI FINI DELL'ESAME, SONO QUELLE EVIDENZIATE IN GIALLO.**



# BOB

[https://www.youtube.com/watch?v=Kwt\\_ire60b4](https://www.youtube.com/watch?v=Kwt_ire60b4)

<https://www.youtube.com/watch?v=2ArPdBrG98Y>



# BOB

Il **bob** (dall'inglese ***bobsleigh***) è uno sport invernale nel quale delle squadre (composte da 2 o 4 persone) eseguono discese cronometrate lungo una pista ghiacciata, stretta e tortuosa, a bordo di un mezzo dotato di pattini sterzanti (chiamato appunto bob), spinto all'avvio dai membri della squadra. A seconda del numero di componenti dell'equipaggio si parla di **Bob a due** o di **Bob a quattro**.

Lo sport fu inventato **nel 1880 ad Albany (New York)** e successivamente introdotto in Svizzera. **Le prime gare venivano disputate su strade coperte di neve, e le prime competizioni si svolsero a Davos nel 1883 ed a St. Moritz nel 1884.** Il primo club venne formato nel 1897 e la prima pista costruita specificamente per il bob venne aperta nel 1902. Inizialmente gli equipaggi erano di 5 o 6 persone, vennero poi ridotti a 2 o 4 negli anni '30. I bob erano completamente in legno e successivamente vennero introdotti i pattini in acciaio.

La **Fédération Internationale de Bobsleigh et de Tobogganing (FIBT)**, attualmente conosciuta come **International Bobsleigh & Skeleton Federation (IBSF)**, venne fondata nel 1923 e **lo sport fa parte del programma dei Giochi Olimpici Invernali sin dalla loro prima edizione (1924).** Inizialmente si disputava solo la gara di bob a 4. Il bob a 2 venne aggiunto nel 1932, mentre **le gare femminili hanno fatto il loro debutto olimpico nel 2002.**

Fonte Wikipedia.

Vietata la riproduzione parziale e totale senza il consenso dell'autore



# BOB

In Italia nel 1920 fu fondato a Cortina D'Ampezzo il primo bob club d'Italia, il Bob Club Cortina, e nel 1930 si disputò sempre a Cortina D'Ampezzo la prima edizione del campionato italiano di Bob a 2 maschile, nel 1934 venne introdotto il bob a 4. Il personaggio della storia italiana di bob più importante fu sicuramente Eugenio Monti, che gareggiò a livello agonistico dal 1954 al 1968. **La Germania è la nazione che ha ottenuto più successi nel bob, tra campionati europei e mondiali, Coppa del Mondo e Olimpiadi.**

Materiale didattico - a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio



# BOB

## Piste attive per competizioni internazionali

Nome impianto	Località	Nazione	Lunghezza	Dislivello	Pendenza
<a href="#">Kunsteisbahn Bob-Rodel Igls</a>	<a href="#">Igls</a>	<a href="#">Austria</a>	1 220 m	98,10	14% (max)
<a href="#">Whistler Sliding Centre</a>	<a href="#">Whistler</a>	<a href="#">Canada</a>	1 450 m	148 m	20% (max)
<a href="#">Canada Olympic Park Track</a> <a href="#">Archiviato</a> il 12 settembre 2005 in <a href="#">Internet Archive</a> .	<a href="#">Calgary</a>	<a href="#">Canada</a>	1 475 m	121,2 m	15% (max)
<a href="#">Alpensia Sliding Centre</a>	<a href="#">Pyeongchang</a>	<a href="#">Corea del Sud</a>	1 659 m	117 m	25% (max)
<a href="#">Piste de La Plagne</a>	<a href="#">La Plagne</a>	<a href="#">Francia</a>	1 507,5 m	124,5 m	14,5% (max)
<a href="#">DKB Eiskanal</a>	<a href="#">Altenberg</a>	<a href="#">Germania</a>	1 413 m	122,22 m	15% (max)
<a href="#">Deutsche Post Eisarena Königssee</a> <sup>[3]</sup>	<a href="#">Schönau am Königssee</a>	<a href="#">Germania</a>	1 244 m	117 m	9,30% (med)
<a href="#">Veltins Eisarena</a>	<a href="#">Winterberg</a>	<a href="#">Germania</a>	1 325 m	110 m	14,5% (max)
<a href="#">Spiral</a>	<a href="#">Nagano</a>	<a href="#">Giappone</a>	1 762,3 m	112,5 m	15% (max)
<a href="#">Siguldass bobsleja un kamaninu trase</a>	<a href="#">Sigulda</a>	<a href="#">Lettonia</a>	1 200 m	99 m	9% (max)
<a href="#">Lillehammer Olympiske Bob- og Akebane</a>	<a href="#">Lillehammer</a>	<a href="#">Norvegia</a>	1 365 m	114 m	15% (max)
<a href="#">Sliding Center Sanki</a>	<a href="#">Soči</a>	<a href="#">Russia</a>	1 500 m	124 m	22% (max)
<a href="#">Mt. Van Hoevenberg Olympic Bobsled Run</a>	<a href="#">Lake Placid</a>	<a href="#">Stati Uniti</a>	1 455 m	107 m	20% (max)
<a href="#">Utah Olympic Park Track</a>	<a href="#">Park City</a>	<a href="#">Stati Uniti</a>	1 340 m	103,9 m	15% (max)
<a href="#">Olympia Bobrun St. Moritz-Celerina</a>	<a href="#">Sankt Moritz</a>	<a href="#">Svizzera</a>	1 722 m	129 m	15% (max)

Fonte Wikipedia.

Vietata la riproduzione parziale e totale senza il consenso dell'autore



# BOB

**Una pista moderna deve essere attorno ai 1500 m di lunghezza e avere almeno 15 curve.** Un bob può raggiungere facilmente una velocità di 130 km/h e in alcune curve l'equipaggio è sottoposto ad accelerazioni laterali pari a cinque volte l'accelerazione di gravità (5g).

**I bob moderni combinano leghe in metallo leggere, pattini in acciaio e carrozzerie aerodinamiche in materiali compositi.** I bob da competizione devono avere una lunghezza massima di 3,80 metri per il bob a 4 e di 2,70 metri per il bob a 2. In entrambi i casi la larghezza massima è di 0,67 metri. **Il peso massimo (compreso l'equipaggio) è di 630 kg per il bob a 4 e di 390 kg per il bob a 2.** Possono essere aggiunte delle zavorre per raggiungere i limiti, in quanto maggiore è il peso, più veloce è il mezzo.



# BOB

**Un equipaggio di bob a 2 è composto da un pilota e da un frenatore, cui si aggiungono nel bob a 4 due "lateralisti" che hanno come compito principale quello di aiutare nella spinta. Non è raro che come laterali vengano utilizzati atleti provenienti dall'atletica leggera, in particolare velocisti.** Ogni discesa inizia con partenza da fermo. L'equipaggio spinge il bob per quindici metri prima di saltare a bordo. Molto spesso la vittoria di una gara viene determinata dalla bontà della fase iniziale di spinta.

<https://www.youtube.com/watch?v=IBYPhjhy6a4>

Al 2004, le gare di bob sono divise in maschili e femminili. Le donne competono solo nel bob a 2, gli uomini nel bob a 2 e nel bob a 4.

**Alle Olimpiadi e ai Mondiali la classifica delle gare viene calcolata sommando i tempi di quattro discese,** mentre in **Coppa del Mondo** e agli **Europei** le discese sono due. Prima della gara vera e propria coloro che praticano il bob hanno a disposizione tre giorni per provare la pista sulla quale dovranno competere.



**BOB**

# **Il regolamento ufficiale**



# **BOB**

**Consultare il pdf inerente al regolamento ufficiale del  
gioco del BOB.**

**LE PARTI RILEVANTI, UTILI AI FINI DELL'ESAME, SONO  
QUELLE EVIDENZIATE IN GIALLO.**



# CALCIO

[https://www.youtube.com/watch?v=xSY7Sw\\_WPfs](https://www.youtube.com/watch?v=xSY7Sw_WPfs)

[https://www.youtube.com/watch?v=nIMHv45o6\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=nIMHv45o6_A)



# CALCIO

**Il calcio è uno sport di squadra giocato con un pallone sferico su un campo di gioco rettangolare corredato di due porte.**

**La gara è disputata da due squadre composte da 11 giocatori**, di cui, 10 possono toccare il pallone solo con i piedi, il corpo e la testa; uno solo, posto a difesa della porta, può toccare il pallone anche con mani e braccia, solamente se il pallone si trova in area di rigore.

**L'obiettivo del gioco è quello di segnare più reti della squadra avversaria, facendo passare il pallone oltre la linea della porta avversaria.**

**La durata di una partita è di 90 minuti, divisi in due tempi da 45' ciascuno più un eventuale recupero.**

È diventato lo sport più popolare al mondo perché è basato su norme semplici, perché si gioca solo con un pallone senza altre attrezzature particolari e perché può essere adattato ai luoghi e alle situazioni più diverse.



# CALCIO

La sua origine è antica, ma la versione moderna e codificata del calcio è nata in Inghilterra nel 19° secolo. Da allora il calcio si è diffuso prima in Europa poi in Sud America e quindi nel resto del mondo.

[https://www.youtube.com/watch?v=1MGp\\_sQHQLc](https://www.youtube.com/watch?v=1MGp_sQHQLc)

<https://www.youtube.com/watch?v=obneC8zQNIQ>

Materiale didattico - a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio



# CALCIO STORICO

Al giorno d'oggi il gioco cerca di ricalcare, almeno nelle grandi linee, quello che si desume dalle regole del Bardi e da altri testi scritti quando il gioco era praticato regolarmente.

**Le partite hanno una durata di cinquanta minuti e si disputano su di un campo rettangolare ricoperto di rena;** una linea bianca divide il campo in due quadrati identici e sui due lati del fondo viene montata una rete sovrastante la palizzata che circonda l'intero perimetro di gioco. **Su questo terreno si affrontano due squadre composte da ventisette calcianti per parte.**

I ventisette calcianti si dividono nei seguenti ruoli: **quattro *Datori Indietro* (portieri), tre *Datori Innanzi* (terzini), cinque *Sconciatori* (mediani), quindici *Innanzi* o *Corridori* (attaccanti).** Al centro della rete di fondo viene montata **la tenda del *Capitano* e dell'*Alfiere* che hanno il compito di intervenire nelle risse per pacificare gli animi dei propri calcianti.** L'incontro viene diretto dal ***Giudice Arbitro*, coadiuvato da sei *Segnalinee* e dal *Giudice Commissario* che risiede però fuori campo. Al di sopra di tutti c'è Il *Maestro di Campo* che sorveglia lo svolgersi regolare della partita e interviene per ristabilire l'ordine e mantenere la disciplina in caso di zuffe sul terreno di gioco.**



# CALCIO

La partita ha inizio con il lancio del pallone da parte del *Pallaro* sulla linea centrale da questo momento in poi i calcianti delle due squadre cercheranno (con qualunque mezzo) di portare il pallone fino al fondo del campo avversario e depositarlo nella rete segnando così la "caccia" (goal).

**È importante tirare con molta precisione poiché, qualora la palla finisse, in seguito a un tiro sbagliato o a una deviazione dei difensori, al di sopra della rete, verrebbe assegnata la segnatura di mezza caccia in favore dell'avversario. Ad ogni segnatura di caccia le squadre si devono cambiare di campo.**

**La vincitrice sarà la squadra che al termine dei 50 minuti di gioco avrà segnato il maggior numero di caccie.** *Si può atterrare l'avversario mediante placcaggio. Nella partita sono ammessi scontri fisici 1 contro 1 solo se i giocatori interessati dimostrano entrambi di aver accettato lo scontro. Sono vietati scontri tra un numero maggiore di calcianti e non si può colpire un uomo atterrato da placcaggio, tuttavia si può tentare di immobilizzarlo.*



# CALCIO

## Il regolamento ufficiale

<https://www.youtube.com/watch?v=qg566N-eDWo>



# CALCIO

## Le regole base

**Lo scopo del gioco.** Impedire all'avversario di segnare uno o più goal e cercare di segnarne entro la fine del tempo di gioco regolamentare (i.e. 90' + recupero).

Materiali didattici - a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio



# CALCIO

## Le regole base

Il campo di gioco.



Vietata la riproduzione parziale e totale senza il consenso dell'autore



# CALCIO

## Le regole base

**Le squadre.** Ciascuna squadra schiera in campo, contemporaneamente, 11 giocatori di cui 1 portiere. Durante la gara, sono consentite da 3 a 5 sostituzioni, in base alla categoria, per cui si può attingere a giocatori di riserva, che devono essere iscritti a referto, che sono da 3 a 12.

Materiali didattici - a.a. 2019-2020  
Dott. Andrea Di Blasio



# **CALCIO**

**Consultare il pdf inerente al regolamento ufficiale del gioco del CALCIO.**

**LE PARTI RILEVANTI, UTILI AI FINI DELL'ESAME, SONO QUELLE EVIDENZIATE IN GIALLO.**