

## Futsal: Il calcio da cinque

La nuova versione del calcio indoor – che prende il nome dal termine spagnolo «Fútbol de sala» – offre la possibilità di segnare molte reti, di fare dei dribbling mozzafiato e di divertirsi un mondo. Non mancano certo i presupposti per diffondere il Futsal anche fra i giovani.



Al contrario del calcio giocato sull'erba, il Futsal avvantaggia i giocatori più tecnici.

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

### Le star di domani

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

[Qui trovi altri contenuti sul tema](#)

### Una miriade di vantaggi

Un normale pallone da calcio rimbalza alto sul pavimento della palestra, rendendo difficile il controllo, mentre quello da Futsal, per le sue caratteristiche, rimbalza poco, resta quindi quasi sempre a terra e può essere facilmente controllato dagli allievi, consentendo una migliore qualità del gioco. Le regole sono adattate alla velocità del gioco e mirano a garantire la sicurezza dei partecipanti. Anche il numero dei giocatori è adattato alle

ristrette dimensioni di una palestra.

## Un'ora tutta di gioco

Anche nel Futsal si deve svolgere un riscaldamento adeguato, per esempio con gli esercizi del tipo «condotta di palla», «dribbling», «passaggi» e «tiri in porta». Che si tratti di principianti o di avanzati, si trovano sempre forme ludiche adatte.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**