

Futsal: Semplice, interessante e sicuro

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

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

Metodologia – Migliorare giocando

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

Regole – Per proteggere chi gioca

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

Ideale per l'educazione fisica

Grazie a questa disciplina il calcio giocato in palestra guadagna notevolmente in qualità. Le caratteristiche particolari del pallone e le regole modificate proteggono il giocatore e rendono il gioco più avvincente. Dato che il Futsal si gioca praticamente senza alcun contatto fisico, esso risponde magnificamente alle esigenze di sicurezza e correttezza che si debbono coltivare a scuola. Visto poi che tale atteggiamento di fondo è codificato in regole «vere» e non inventate ad hoc dal docente, esso verrà accettato più facilmente dai ragazzi. Oltre a ciò il



Nel Futsal è molto più importante la tecnica delle qualità fisiche.

Futsal offre più varianti rispetto al calcio ed ogni giocatore è al tempo stesso attaccante, centrocampista e difensore. In tal modo tutti gli allievi hanno contatti più frequenti con la palla, migliorano la tecnica e la tattica più rapidamente e sono coinvolti nel gioco in modo più attivo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO