

Inserto pratico 25: Futsal

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

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



Le star di domani

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

Una miriade di vantaggi

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

Un'ora tutta di gioco

Anche nel Futsal si deve svolgere un riscaldamento, magari palla al piede e usando gli esercizi riportati a pagina due. Poi si continua sempre «giocando». Che si tratti di principianti o di avanzati, si trovano sempre forme ludiche adeguate.

Di seguito riportiamo diversi esercizi, suddivisi nei capitoli «condotta di palla», «dribbling», «passaggi» e «tiri in porta». Alle pagine 12 e 13 docenti ed allenatori trovano due forme di esercitazione e di test per i loro allievi. Completano questo inserto svariate idee per garantire un gioco intenso e spettacolare.

[Inserto pratico 25: Futsal \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO