

## Calcio gaelico: Il calcio gaelico nello sport scolastico

Il calcio gaelico quale forma finale per le lezioni di educazione fisica può essere giocato sia in palestra che su un campo all'aperto.



Hanno dimostrato la loro validità le seguenti regole semplificate, qui brevemente riassunte:

- Afferrare la palla in volo.
- Alzare la palla da terra con la mano. La palla non può essere giocata a terra.
- Correre per al massimo quattro passi, prima di far rimbalzare la palla a terra (una sola volta consecutivamente) o di effettuare un toe-tap (più volte consecutivamente), poi fare nuovamente al massimo quattro passi prima di far rimbalzare la palla a terra una volta (solo a seguito di un toe-tap) o di eseguire un altro toe-tap.
- Colpire la palla dal basso con il pugno o con il palmo della mano per passarla a un compagno di squadra o indirizzarla sopra la traversa.
- Calciare la palla dalla mano per passarla a un compagno di squadra, tirare in porta o sopra la traversa.

Queste regole del gioco possono essere modificate insieme agli allievi e adattate al livello della classe e delle infrastrutture. La visualizzazione dei punti segnati (score), rende il gioco ancora più interessante.

- **Outdoor (erba o erba sintetica):** 8-10 giocatori (con o senza portiere) con porte da calcio

larghe 5 m (campo lungo ca. 50 m e largo 30 m). Per visualizzare i punti, sui lati delle porte possono essere facilmente montate antenne da pallavolo.

- **Indoor:** circa cinque giocatori con porte da pallamano (incl. antenne da pallavolo) o tappetoni da 40. Con o senza portiere.
- **Sabbia (campo da beach soccer):** cinque o sei giocatori più il portiere (questa posizione è particolarmente ambita sulla sabbia). Oltre al bounce, sulla sabbia possono essere facilmente applicate tutte le regole. Anche sulle porte da beach soccer (5 m) possono essere facilmente montate le antenne da pallavolo.

---

Fonte: Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel, docente PH FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**