

Calcio gaelico: Il gioco ufficiale

«La palla deve entrare nel rettangolo o superarlo»! Oltre all'obiettivo, allo svolgimento e alle particolarità del gioco, di seguito vengono illustrati i tempi di gioco, le dimensioni delle squadre e del campo.



I giocatori

Una squadra è composta da 15 giocatori: un portiere, tre full-back, tre half-back (difensori), due midfielder (centrocampisti), tre half-forward e tre full-forward (attaccanti). Durante la partita sono consentite al massimo sei sostituzioni. Se si giunge ai tempi supplementari, sono possibili altre tre sostituzioni.

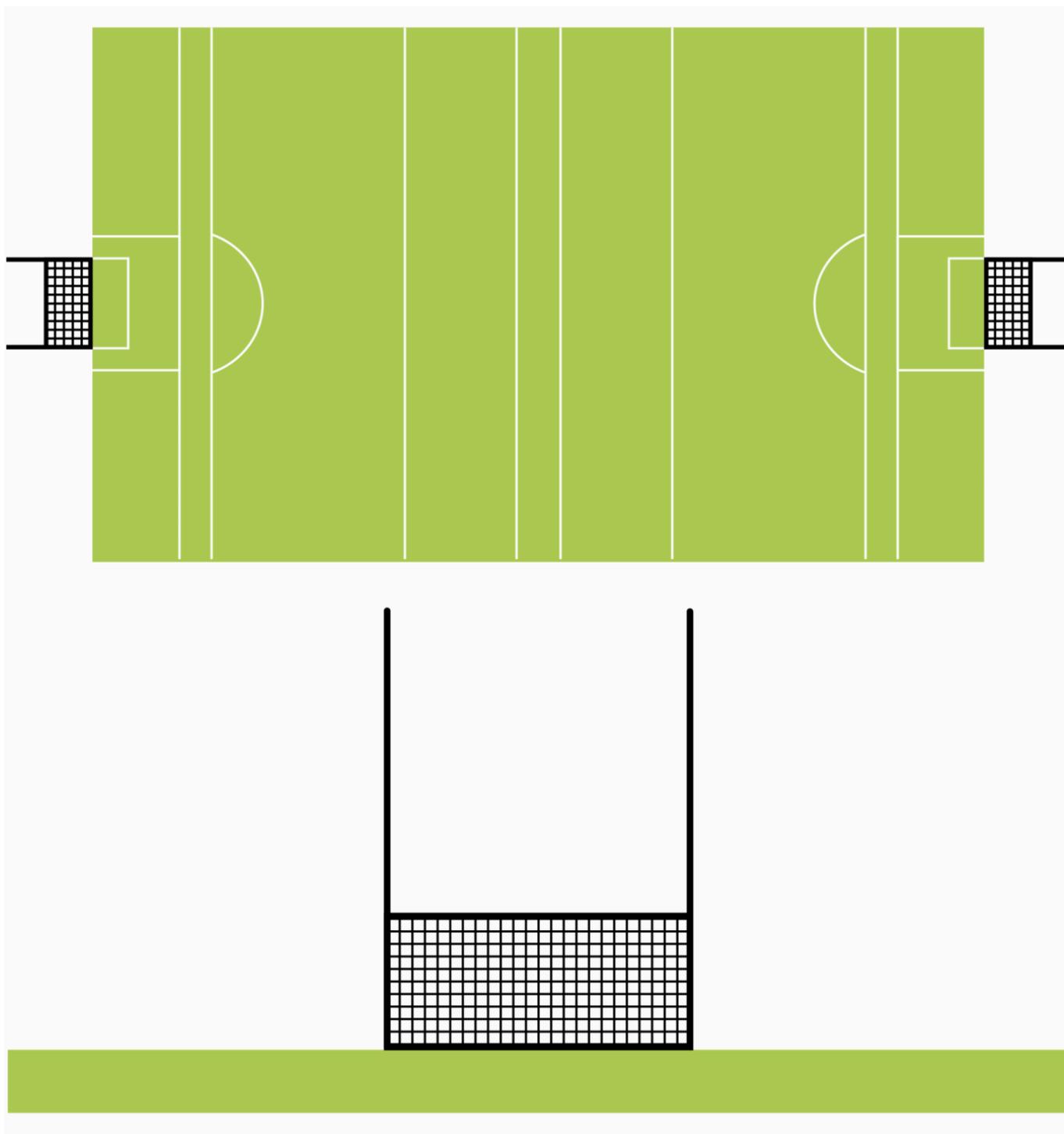
Arbitro

L'arbitro sorveglia il rispetto delle regole ed è assistito da altri sei direttori di gara che controllano le linee del campo e la porta.

Il campo

Si gioca su una superficie erbosa di 130-145 m di lunghezza e 80-90 m di larghezza.

Demarcazioni del campo



Al centro delle linee di fondo del campo si trovano i cosiddetti scoring spaces, delimitati da due pali. La distanza tra i pali è di 6,50 metri. L'altezza dei pali è di almeno 7 metri. A 2,50 metri di altezza vi è un'asta orizzontale (traversa) posizionata tra i pali. La parte sottostante la traversa è la porta. Alla traversa e ai pali sono affrancate le reti. Davanti agli scoring spaces si trovano due rettangoli. Il più piccolo di 14 metri x 4,50 (area della porta), il più grande di 19 metri x 13 (area di rigore). Inoltre vi è una linea dei 20 metri e una dei 45 metri (distanza dalla linea di fondo).

La palla

In cuoio, la palla ha una circonferenza di 58 fino a 71 cm e un diametro di circa 22 cm e pesa tra i 450 e 485

grammi.

Il tempo di gioco

Una partita dura due tempi da 35 minuti con una pausa di 10 minuti.

Lo svolgimento

La partita inizia con il lancio della palla da parte dell'arbitro tra due giocatori delle due squadre, che si trovano entrambi lungo la linea centrale nella propria metà campo (come nel basket). Chi entra in possesso della palla deve segnare un punto (score) o una rete (goal).

Goal e score

Per segnare una rete (goal) la palla deve oltrepassare la linea della porta e finire sotto la traversa, tra i pali. Un goal vale 3 punti e in linea di principio deve essere segnato con il piede, tranne nel caso in cui la palla si trovi in aria (senza che nessuno ne sia concretamente in possesso) o un giocatore in possesso di palla cada o venga spinto a terra. In questi casi la palla può essere deviata al volo con un colpo di mano (pugno o palmo della mano) e messa in rete. Non è consentito portare o lanciare la palla oltre la linea della porta.

Un punto (score) viene segnato quando la palla viene indirizzata sopra la traversa tra i pali (1 punto). I punti possono essere segnati con il piede o con il pugno (o la mano)

Regole di condotta

In linea di principio la palla può essere colpita e passata in aria con tutte le parti del corpo. Se la palla giace o rotola a terra, non può essere giocata o raccolta con la mano, ma deve essere calciata o alzata da terra di piede e presa con la mano (chip).

Eccezioni: il portiere può afferrare la palla nella sua area di porta con la mano e un giocatore in possesso di palla può lancia-la con il pugno o con il palmo della mano se cade o viene spinto a terra. La palla viene quindi calciata (passaggio di mano o da terra) oppure colpita con la mano / il pugno (movimento del braccio dal basso verso l'alto). Lanci e passaggi come nella pallamano o nel basket non sono autorizzati.

Un giocatore in possesso di palla può passarsi la palla da una mano all'altra una volta. Durante il passaggio entrambe le mani devono toccare contemporaneamente la palla, vale a dire che la palla non può essere lanciata da una mano all'altra. Dopo ogni rimbalzo (bounce) o toe-tap, è possibile eseguire un nuovo passaggio di palla tra le mani.

È inoltre consentito...

- ... afferrare la palla in volo;
- ... alzare la palla da terra con il piede. A terra la palla può essere giocata esclusivamente di piede (eccezioni cfr. sopra);
- ... tenere la palla in mano (al massimo quattro secondi) o correre con la palla in mano per al massimo quattro passi (o il tempo necessario per fare quattro passi), prima di procedere a una delle seguenti azioni:
 - bounce: far rimbalzare la palla a terra (solo una volta di seguito)
 - toe-tap: passarsi la palla in mano con il piede (più volte consecutivamente). In seguito è possibile fare nuovamente al massimo quattro passi prima che avvenga

- un nuovo bounce (solo a seguito di un toe-tap), un toe-tap, un passaggio o un tiro;
- ... 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 dopo un passaggio di mano o da terra per passarla a un compagno di squadra, tirare in porta o sopra la traversa;
- ... colpire la palla in mano all'avversario con il palmo della mano aperto;
- ... bloccare con le mani la palla giocata dall'avversario.

Se l'avversario è in possesso della palla, in linea di principio la palla può essere attaccata. Presupposto: almeno un piede deve rimanere a terra, il contatto fisico avviene spalla contro spalla e l'avversario in quel momento deve cercare di calciare la palla.

Penalità

Se un giocatore ne afferra un altro, lo trascina a terra, lo spinge, gli salta addosso, lo investe correndo, lo insulta, gioca in modo violento e altro, incorre in una penalità. A seconda della gravità dell'infrazione, vengono esibiti diversi cartellini: come nel calcio c'è il cartellino giallo e il cartellino rosso, cui si aggiunge il cartellino nero in caso di violazione di una regola da punire più severamente che con il cartellino giallo, ma non con un'espulsione diretta (ad es. trattenere intenzionalmente e senza riguardo un avversario o trascinarlo a terra). Il cartellino nero comporta una penalità di 10 minuti per il giocatore.

Ulteriori informazioni

- [Regole ufficiali](#) (pdf, in inglese)

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