UISP

sportpertutti

Calcio a 5

Comitato tecnico Calcio UISP
Faenza-Imola-Ravenna-Lugo

Stagione sportiva 2016-17

Sintesi delle Regole del Calcio a 5 applicate dagli arbitri UISP

■ In distinta si possono indicare fino a 12 atleti e una volta iniziato partecipa al match solo chi è stato preventivamente indicato in tale elenco immodificabile. Per giocare occorre essere tesserati UISP e non si può giocare se non ci si presenta con un documento (validi SOLO: Carta Identità o Patente italiane, Passaporto, oppure anche con la sola tessera UISP a patto che abbia la foto vidimata e plastificata dal Comitato). La gara non può essere iniziata o proseguita se una squadra ha meno di 3 giocatori in campo. Le sostituzioni sono volanti (tranne il portiere da cambiare sempre a gioco fermo se si deve scambiare la maglia) ed in numero illimitato. Un giocatore che entri prima che il compagno sia uscito è passibile d'ammonizione e se la squadra è in possesso del pallone sarà interrotto il gioco e battuta una punizione indiretta dagli avversari da dove si trovava il pallone al momento dell'indebito ingresso. Non obbligatorio l'uso dei parastinchi.

■ 2 tempi di gara da 25 minuti con time-out su richiesta di capitano o allenatore, 1 minuto per tempo, per squadra. Nel secondo tempo non si può usufruire di timeout non richiesti nel primo. Il time-out può essere concesso alla squadra che lo richiede (a gioco fermo) solo quando questa è in possesso del pallone.

■ Calcio d'inizio: il pallone è in gioco dal momento in cui viene toccato e deve essere calciato in avanti altrimenti si deve ripetere. Gli avversari devono stare a 3 metri. **Su calcio d'inizio NON si può segnare direttamente una rete. Sia nel 1° che 2° tempo gli atleti in panchina devono stare davanti alla propria difesa (a meno di accordo comune per non cambiare).**

■ Il portiere:
- dovrà sempre spossessarsi del pallone entro 4 secondi sia che lo giochi con le mani (dentro la propria area) che con i piedi nella propria metà campo.
- dopo essersi spossessato della palla con le mani o con i piedi non può riceverla di ritorno da un compagno (sia che gliela passi di piede o di testa), prima che abbia superato la linea mediana o sia stato toccato da un avversario
- quando poi il pallone ha superato la metà campo o è stato toccato da un avversario è sempre consentito il retropassaggio al portiere che può quindi toccare senza problemi la sfera con i piedi. Come nel calcio a 11 la può prendere anche con le mani a patto che il passaggio non sia stato di piede e volontario (non verrà perciò punito il portiere se prende la palla con le mani a seguito di un contrasto o per un calcio maldestro del collega). In pratica la regola, salvo il fatto di dover superare la metà campo se si controlla la palla, è identica al calcio.
- Il portiere ha 4 secondi per rimettere la palla in gioco altrimenti subirà una punizione indiretta dal limite dell'area e se ritarda la rimessa con l'intenzione di perdere tempo potrà anche essere ammonito. Il portiere può lanciare il pallone con le mani nella metà campo avversaria, ma non può segnare di mano.

■ ***Calci di punizione.*** Qualora venga commesso un fallo punibile con un calcio di punizione DIRETTO, questo sarà conteggiato alla squadra come "cumulativo". Quando una squadra abbia già commesso 5 falli cumulativi, dal sesto in poi sarà punita con un 'Tiro Libero'. Se il fallo è stato subito tra il punto del TL e la propria porta, si tirerà sempre dall'apposito dischetto, mentre se il fallo è avvenuto nell'ultima fascia di 10 metri, chi ne usufruisce può a sua scelta

scegliere se batterlo dal dischetto oppure dal punto ove è avvenuta l'infrazione. Su TL si DEVE tirate in porta e non passare la palla.
Distanza regolamentare su punizioni. La distanza è di 5 metri. La punizione va battuta sempre entro 4 secondi altrimenti sarà comunque invertita anche se gli avversari sono più vicino di 5 metri; solo sulle punizioni è comunque possibile richiedere agli arbitri il rispetto della distanza, ma sempre entro i 4 secondi. Autorizzati a chiedere la distanza sono SOLO il giocatore sul pallone o quello più vicino all'arbitro. In tal caso si deve attendere l'assenso del direttore di gara per battere la punizione e da quel momento partiranno nuovi 4 secondi per calciare la palla. Sui TL il portiere può portarsi fino ad una distanza di 5 metri da chi batte, mentre TUTTI gli altri giocatori devono stare dietro la linea del pallone e a 5 metri dallo stesso. Sui TL non c'è conteggio dei 4 secondi. **Se un attaccante commette un'infrazione sul TL, sarà assegnata un punizione per i difendenti.**
Ultimo uomo, espulsione del calciatore reo. **La regola è diversa dal calcio: l'espulsione di un difensore che ferma un avversario lanciato verso la porta ci sarà solo se la porta è totalmente sguarnita, quindi senza più nemmeno il portiere.**
Scivolata. (è considerata tale quando tutto il corpo scorre sul terreno con il piede in avanti) E' azione fallosa anche se si prende di netto il pallone e non si tocca il portatore di palla e vale anche per il portiere in area, che subirà un rigore se la commette. **Se si calcia il pallone mentre si è a terra colpendo la palla. Sarà sempre punizione indiretta per gioco pericoloso.**
Vantaggio. L'arbitro può concederlo quando lo ritiene opportuno e se poi non si concretizza può entro breve tempo tornare indietro e fischiare il fallo. Se lo ha concesso per un fallo che sarebbe stato di punizione diretto, alla prima interruzione successiva ferma il gioco ed avvisa la squadra che il conteggio dei cumulativi è aumentato di 1 (o più a seconda dei falli e dei vantaggi concessi).
Su una rimessa da parte dell'arbitro NON si può segnare una rete.

■ In caso d'espulsione la squadra che la subisce gioca in inferiorità numerica per 2 minuti (che finirà di scontare nel 2° tempo se la subisce alla fine del primo) dopodiché si può integrare il calciatore espulso anche a gioco in svolgimento ma sempre previo consenso dell'arbitro. I calciatori espulsi devono recarsi negli spogliatoi (e non possono sostare nell'impianto) Se la squadra in inferiorità subisce una rete può reintegrare un calciatore mancante; però due squadre che giocano in inferiorità numerica alla pari (4 contro 4 o 3 contro 3), anche in caso di rete devono attendere sempre 2 minuti per integrare gli espulsi.

■ La rimessa laterale si effettua con i piedi ed **il pallone va posto sulla linea laterale o comunque entro 25 cm esternamente alla riga**. I piedi possono toccare la linea ma non devono invadere il campo di gioco. La rimessa si deve effettuare, con pallone fermo, assolutamente entro 4 secondi e non si può chiedere la verifica della distanza (che è di 5 metri): in questo caso però se un giocatore difendente viene colpito dal pallone sulla rimessa perché volontariamente stava a meno di 5 metri è passibile di ammonizione (a discrezione dell'arbitro); se invece viene colpito per caso e non voleva fare ostruzionismo c'è la sola ripetizione della rimessa. Il conteggio dei 4 secondi inizia quando il pallone è giocabile e parte quindi se il pallone viene tenuto in mano e non a terra o anche se non ci sia qualcuno a battere la rimessa mentre il pallone è già sulla linea. Se la palla viene battuta in movimento o viene commessa una infrazione alle norme sopra esposte, la rimessa viene invertita. Il retropassaggio dalla rimessa laterale direttamente al portiere si può fare ma quest'ultimo può riprendere il pallone solo con i piedi.

■ Il calcio d'angolo va effettuato con i piedi entro 4 secondi, **altrimenti si riprende con una rimessa dal fondo del portiere**. Non si chiede la distanza ma ci si comporta come sulle laterali: in caso d'inadempienza il difensore non a distanza che viene toccato dalla palla è passibile di ammonizione e il gioco si riprende con la ripetizione della stessa. Se la palla viene battuta in movimento o spostata rispetto all'intersezione delle linee, a differenza delle laterali, si deve ripetere.

■ Tiri di rigore: i cinque calciatori che effettuano i primi 5 tiri, dovranno essere indicati dal capitano al primo arbitro, scelti tra i nominativi elencati sulla distinta compilata prima della gara, presenti o meno in campo a fine gara. I tiri ad oltranza dovranno essere calciati da altri calciatori sempre iscritti nelle distinte di gara. Ove si verifichi che una squadra abbia concluso in inferiorità numerica la gara (per espulsioni, incidenti di gioco, ecc.) l'altra squadra potrà scegliere di far ribattere ad un calciatore che ha già tirato (e senza aver quindi terminato la rotazione), quando anche la prima ricomincia il giro. **Nei rigori si possono far finte ma non è consentito eseguirle quando la rincorsa è terminata.**

TEMPI DI ATTESA - Il termine massimo per la presentazione delle squadre sul terreno di gioco è fissato in 15 minuti dall'orario di inizio ufficiale, trascorsi i quali si perde a tavolino. In ogni caso le distinte di gara vanno consegnate personalmente all'arbitro almeno 15 minuti prima dell'orario prefissato per non incorrere in multe. Tali distinte dovranno contenere per ogni giocatore il numero della tessera sportiva UISP e non del documento.

COLORI SOCIALI - Nel caso di colori uguali delle maglie spetterà alla società prima menzionata in calendario o la sostituzione delle stesse od indossare le apposite pettorine.