

Con la UISP Calcio Camminato per tutti

E' possibile giocare a calcio senza correre salvaguardando la salute

Il calcio camminato o Walking Football nasce in Inghilterra nel 2011 e propone un nuovo modo di pensare il calcio per consentire a uomini in età avanzata di poter scendere ancora sul rettangolo verde. In seguito ad un sondaggio effettuato nei vari circoli di anziani (over 50) è emerso non solo l'incredibile volontà di dedicarsi ancora alla pratica sportiva ma una passione speciale per il football. Peter Reddy, Professore e Ricercatore , tramite una ricerca sui benefici di questa pratica sportiva tra gli over 50, ha constatato come il *Walking Football* produca divertimento e benessere anche se sostenuto a ritmo blando. I benefici riguardano principalmente la salute e la socialità . *“ gli studi condotti finora hanno dimostrato che il calcio può essere efficace nei casi di lieve o moderata ipertensione che l'elevata attività aerobica ad esso connessa produce notevoli miglioramenti nell'ossidazione dei grassi e nella potenza aerobica “* e quindi il calcio rappresenta un modo fantastico per stare in forma e godere di buona salute .

Ma con quali regole? Si gioca sui campi di calcio a 5 con le seguenti variazioni:

Possono partecipare tutti gli atleti uomini e donne che nell'anno in corso compiano 50 anni, Ogni squadra gioca con 5 giocatori in campo più il portiere ed è possibile avere 7 giocatori in panchina;

1. La gara si svolge in 2 tempi da 20 minuti ciascuno;
2. Calci di punizione sempre indiretti.
3. La corsa viene sanzionata con un calcio di punizione indiretto alla squadra avversaria.
4. È ammessa la camminata veloce;
5. Non è consentito lanciare la palla facendola alzare più di un metro e venti da terra, ad eccezione dei tiri in porta;
6. Anche il portiere dalla rimessa dal fondo non potrà lanciare la palla sopra il metro e venti
7. È vietato qualsiasi forma di contatto irruento;
8. Sulla rimessa laterale il giocatore avversario dovrà rispettare la distanza di 3 metri.
9. Una rete non può essere segnata direttamente da calcio d'inizio, da calcio laterale o da rimessa da fondo campo, senza che la palla sia stata toccata da un altro giocatore di qualsiasi squadra.

In sintesi : è vietato correre ! La corsa viene considerata fallo di gioco! E' consentito il passo svelto, ma non una vera e propria corsa Inoltre è necessario tenere la palla bassa (non può superare l'altezza della vita , dunque il pallone a rimbalzo controllato è altamente consigliato) le gare si svolgono in un campo di calcetto e si gioca in sei contro sei per quaranta minuti divisi in due tempi

Dove giocare a Perugia: L'appuntamento è per tutti dai primi giorni del mese di marzo torneo di qualificazione per l'accesso alle finali nazionali (per la partecipazione è richiesta una piccola quota a squadra necessaria per il pagamento dell'impianto) .