

Regolamento del gioco

Licenza D + UEFA C

Cambia di anno in anno perché cambia il calcio.

Le righe fanno parte sempre dell'area delimitata.

Es. calcio d'angolo non si starà a distanza 9,15 mt ma quella è la distanza dal dischetto. (ca 10,15)

Palloni finiti? Partita sospesa, sarà il giudice sportivo a decidere esito.

Da giugno 2025 l'arbitro e gli assistenti sul terreno di gioco hanno valenza di forze dell'ordine, ie. Carabinieri.

In categorie dilettantistiche l'assistente può essere un giocatore.

Se l'arbitro non ha l'orologio funzionante la partita finisce.

Se la palla colpisce l'arbitro e CAMBIA POSSESSO allora si ferma il gioco e la palla viene rimessa in gioco dall'arbitro.

Se si è in 8 giocatori e uno si fa male si deve aspettare le cure mediche.

Quando il pallone non è in gioco non è possibile avere provvedimenti TECNICI, rigori o punizioni, ma solo provvedimenti DISCIPLINARI, cartellini.

Si avrà un calcio di punizione INDIRETTO quando non ci sono stati contatti tra giocatori, quindi deriva da proteste o fuorigioco.

REGOLA 1 – TERRENO DI GIOCO

Superficie

Naturale, artificiale o ibrida; colore artificiale: verde. Conformità ai requisiti FIFA/IFAB per competizioni internazionali.

Segnatura: solo linee regolamentari; linee parte delle superfici che delimitano. Larghezza max 12 cm; porte stessa larghezza dei pali. Segmenti opzionali a 9,15 m dagli angoli.

Dimensioni: Linee laterali: 90–120 m (internazionali 100–110 m). Linee di porta: 45–90 m (internazionali 64–75 m).

Aree: Area di porta: 5,5×5,5 m. Area di rigore: 16,5×16,5 m; punto rigore a 11 m; arco 9,15 m.

Bandierine / Reti: Bandierine obbligatorie, altezza min 1.5 m. Reti obbligatorie; materiali: canapa, juta, nylon.

VAR: Sala operativa + area OFR; accesso non autorizzato → provvedimento.

REGOLA 2 – IL PALLONE

Caratteristiche: Sferico; 68–70 cm; 410–450 g; pressione 0,6–1,1 atm.

Loghi e Utilizzo: Per competizioni ufficiali: marchio FIFA Quality. Nessuna pubblicità non autorizzata.

Pallone difettoso: Gioco interrotto → rimessa dell'arbitro. Se difettoso su ripresa: ripetizione.

Palloni di riserva: Consentiti sotto il controllo dell'arbitro.

REGOLA 3 – I CALCIATORI

Numero: 11 per squadra; minimo 7 per iniziare/proseguire.

Sostituzioni: Max 5 (variabile per categoria); possibilità protocollo concussioni.

Ruoli: Portiere obbligatorio; scambio portiere → autorizzazione arbitro.

Infrazioni: Ogni persona non autorizzata sul terreno → interruzione e provvedimenti.

REGOLA 4 – EQUIPAGGIAMENTO

Obbligatorio: Maglia, pantaloncini, calzettoni, parastinchi, calzature.

Colore / Distinzione: Portiere distinto; squadre distinguibili.

Controlli: Oggetti pericolosi proibiti → non può giocare.

REGOLA 5 – L'ARBITRO

Autorità: Decisioni finali; può modificarsi fino alla ripresa.

Poteri: Sanziona infrazioni tecniche/disciplinari. Cooperazione con VAR/AA.

Infortuni arbitro: L'arbitro può essere sostituito se previsto dal regolamento.

REGOLA 6 – ALTRI UFFICIALI DI GARA

AA e Quarto Ufficiale: Supporto in fuorigioco, infrazioni, sostituzioni.

VAR: Intervento solo in 4 casi: gol, rigore, rosso diretto, scambio identità.

REGOLA 7 – DURATA DELLA GARA

Durata: 2×45'; recupero a discrezione dell'arbitro.

Intervallo: Max 15 minuti.

Gara sospesa: Riprende dal punto dell'interruzione.

REGOLA 8 – INIZIO E RIPRESA DEL GIOCO

Calcio d'inizio: Rotazione team; gol valido anche direttamente.

Palla a due / Rimessa dell'arbitro Rimessa: al team che per ultimo giocava il pallone.

REGOLA 9 – PALLONE IN GIOCO E NON IN GIOCO

Pallone non in gioco: Oltre linee perimetrali o gioco interrotto.

Pallone in gioco: In tutti gli altri casi, incluso rimbalzi su arbitro se non favoriscono rete/possesso.

REGOLA 10 – ESITO DELLA GARA

Rete: Pallone oltre linea di porta; nessuna infrazione precedente.

Decidere la vincente: Regola gol fuori casa, supplementari, rigori.

REGOLA 11 – FUORIGIOCO

Posizione: Parte del corpo con cui si può segnare più vicina rispetto a penultimo difendente.

Non infrazione: Non interferisce, non gioca il pallone, non trae vantaggio.

Infrazione: Interferenza su gioco/avversario o vantaggio da rimbalzo/respinta.

REGOLA 12 – FALLI E SCORRETTEZZE

TIPOLOGIA FALLI (contact = sempre punizione diretta)

Falli puniti con calcio di punizione DIRETTO: Caricare, saltare addosso, calciare/tentare, spingere, colpire/tentare, tackle. Sgambetto/tentativo. Trattenere. Toccare pallone deliberatamente con mani/braccia (eccetto portiere in area).

Falli puniti con calcio di punizione INDIRETTO: Gioco pericoloso senza contatto. Ostruzione/impegnare avversario senza contatto. Interferenze verbali. Portiere: infrazioni specifiche (6 secondi, ripresa irregolare).

VALUTAZIONE: NEGLIGENZA / IMPRUDENZA / VIGORIA ECCESSIVA

Negligenza: Mancanza di attenzione; nessun provvedimento.

Imprudenza: Disattenzione al rischio → ammonizione.

Vigoria sproporzionata: Forza eccessiva / pericolo grave → espulsione.

Criteri valutativi: Intensità impatto. Dinamica (velocità, distanza, slancio). Punto di contatto (piede sul polpaccio/caviglia = alto rischio). Modalità di entrata (tacchetti esposti, tackle a forbice). Potenziale lesivo.

SCORRETTEZZE (DISCIPLINARE)

Ammonizione: SPA, imprudenza, proteste, ripetute infrazioni, ritardi, simulazione.

Espulsione: DOGSO, violenza, grave fallo di gioco, sputi/morsi, linguaggio offensivo.

SPA (Stopping a Promising Attack)

Definizione: Azione che, senza fallo, avrebbe portato a opportunità significative di attacco.

Condizioni operative: Possesso/controllo chiaro dell'attaccante. Direzione verso la porta o zona favorevole. Numero difendenti residui limitato. Spazio disponibile utile a proseguire.

Provvedimenti: Fallo semplice → ammonizione (SPA). Eccezione: tentativo di giocare il pallone in area → NO giallo (se non DOGSO). Trattenute/tattiche → giallo sempre.

Check rapidi SPA

- Attaccante orientato? ✓
- Spazio libero? ✓

- Superiorità offensiva? ✓
- Fallo tattico evidente? ✓ → giallo.

DOGSO (Denying an Obvious Goal-Scoring Opportunity)

Definizione: Situazione con probabilità altissima che l'attaccante segni senza fallo.

Criteri DOGSO (i 4 principi, 4 Ds):

- Distanza dal pallone.
- Distanza dalla porta.
- Direzione dell'azione (verso la porta).
- Numero e posizione dei difendenti (ultimo uomo).

→ Tutti criteri devono orientarsi verso opportunità ovvia.

Provvedimenti disciplinari: Fuori area → rosso diretto. In area: se difendente tenta di giocare il pallone → solo giallo. In area: se non tenta di giocare il pallone (trattenuta, spinta, mani, fallo antisportivo) → rosso.

Casistiche DOGSO tipiche:

- Trattenuta evidente su attaccante lanciato a rete.
- Fallo sull'attaccante solo davanti al portiere.
- Mano intenzionale che blocca tiro diretto a rete.

SCHEMA DECISIONALE FALLI + DISCIPLINA

1. Fallo?

- Contatto? → DCP.
- Senza contatto? → ICP.

2. Intensità?

- Negligente → niente cartellino.
- Imprudente → giallo.
- Vigoria sproporzionata → rosso.

3. Impatto tattico?

- SPA? → giallo (tranne tentativo di giocare il pallone in area).
- DOGSO? → rosso o giallo (vedi criteri).

4. Gestione vantaggio

- Se vantaggio applicato → disciplina alla prima interruzione.

FALLI TATTICI (NOTE OPERATIVE)

- Obiettivo: interrompere la transizione offensiva.
- Marcatori tipici: trattenute, spinte leggere, ostruzioni.

- Sempre giallo se annulla un attacco promettente.
- In area, se tentativo di giocare il pallone: niente giallo.

RIPRESE DI GIOCO

Pallone in gioco:

- Fallo su avversario → DCP/ICP o rigore.
- Fallo su compagno/ufficiale → DCP/rigore.

Pallone non in gioco:

- Solo provvedimento disciplinare; ripresa precedente.

DOGSO: Deny of an obvious goal scoring opportunity

Deve esserci:

- Numero di persone
- Possesso palla
- Distanza dalla porta
- Direzione

In area arbitro deve valutare la *genuinità* del fallo. Se c'è allora la sanzione scala di un livello: rosso → giallo. Fuori dall'area di rigore è SEMPRE rosso.

SPA = Stop of a promising attack

Quando avviene interruzione di azione promettente, ma quando lo é?

Devo avere:

- Campo
- Opzioni di gioco
- Distanza dalla porta

La trattenuta di maglia a metà campo (e in generale) è giallo per comportamento antisportivo, non è SPA perché siamo a centro campo e quindi siamo troppo distanti dalla porta.