

# IBSA BLIND FOOTBALL

## MANUALE DI GIOCO

### UNA GUIDA PER I PRINCIPALI



Questo manuale è pubblicato dall'IBSA Football Committee grazie al supporto della UEFA.



<b>Scopo del manuale .....</b>	<b>4</b>
<b>Che cos'è il calcio cieco ? .....</b>	<b>5</b>
<b>Approccio cinestetico .....</b>	<b>9</b>
<b>Approcci didattici specifici .....</b>	<b>10</b>
<b>Buone pratiche di coaching .....</b>	<b>11</b>
<b>Percezione e consapevolezza sensoriale .....</b>	<b>13</b>
<b>Sistema di guida .....</b>	<b>14</b>
<b>Comunicazione .. ..</b>	<b>15</b>
<b>Tecniche di abilità con la palla .....</b>	<b>16</b>
<b>Base tattiche e formazioni .....</b>	<b>21</b>
<b>Giochi a faccia piccola - difendere e attaccare .....</b>	<b>22</b>
<b>La partita: cosa serve? .....</b>	<b>25</b>
<b>Costruire una sessione di allenamento per il calcio cieco</b>	<b>26</b>
<b>Considerazioni sulla sicurezza</b>	<b>27</b>



## **Approccio cinestetico**

**Lo scopo di questo manuale è di potenziare gli aspiranti allenatori di calcio non vedenti e dare loro le abilità per essere in grado di offrire un'esperienza di coaching positiva a tutti i giocatori, indipendentemente dalla loro abilità, età o sesso, e per consentire agli allenatori di acquisire una maggiore comprensione del blind calcio. Questo obiettivo fa parte della più ampia missione del Comitato Calcio IBSA di offrire a tutte le ragazze, ragazzi, donne e uomini non vedenti e ipovedenti l'opportunità di giocare a calcio qualunque livello desiderino e in tutte le parti del mondo.**



## Che cos'è il calcio cieco?

**Il calcio cieco è una versione del calcio adattata alle esigenze dei giocatori non vedenti. Si basa su Futsal con modifiche alle regole per consentire ai giocatori di giocare.**

**Ci sono cinque giocatori in una squadra di calcio cieca - quattro giocatori di campo esterno che sono ciechi e un portiere vedente.**

**Il calcio cieco è governato dalla International Blind Sports Federation (IBSA). Le prime competizioni internazionali ufficiali si sono svolte nel 1997 e da allora IBSA ha sviluppato un calendario completo di competizioni internazionali e opportunità di sviluppo. Sette edizioni dei campionati mondiali di calcio cieco IBSA hanno avuto luogo e ci sono anche regolari campionati regionali e tornei di sviluppo e opportunità in tutte le parti del mondo.**

**Il calcio cieco è stato uno sport paralimpico dai Giochi Paralimpici di Atene nel 2004 e sarà uno degli sport da vetrina ai Giochi Paralimpici del 2020 a Tokyo, in Giappone, e ai Giochi Paralimpici del 2024 a Parigi. Nel movimento paralimpico il calcio cieco si chiama Calcio a 5.**



## Attrezzatura

**SPONDE** : il calcio alla cieca si gioca su un campo da calcetto standard di 20 metri per 40 metri. I sideboard sono posizionati lungo ciascun lato del campo per impedire alla palla di uscire e garantire un gioco più scorrevole.

## PALLA

la palla contiene un sistema audio che emette un rumore quando si muove. Ciò consente ai giocatori di seguire la palla e sapere dove si trova in ogni momento



## **MASCHERE BENDE**

Per le competizioni ufficiali, i giocatori devono indossare bende e ombretti approvati. Questo per garantire condizioni di parità perché alcuni giocatori possono avere una vista residua minima che può dare loro un vantaggio rispetto ad altri giocatori.

## **PALI PORTA**

Pali: nel calcio cieco la dimensione dei pali è di 3,66 metri per 2,14 metri, le stesse dimensioni dei goal di hockey su prato.

**Non hai bisogno di tutto questo equipaggiamento per iniziare l'allenamento e giocare. Se non si dispone di credenze, è possibile utilizzare tavoli o panche, se non si dispone di ombretti comprovati, è possibile utilizzare qualsiasi tipo di benda, e se non si dispone di sfere sonore è possibile utilizzare una sfera standard in un sacchetto di plastica.**

**Regola**

## **2“Voy” REGOLA**

**I giocatori che sfidano la palla devono dire "voy" (spagnolo per "go") o un'altra parola simile per far sapere ai loro avversari che affronteranno. Allo stesso modo, se la palla è allentata e i giocatori la stanno cercando o stanno per controllarla, devono dire "voy".**

**Se un giocatore sta correndo con la palla sotto controllo, non ha bisogno di dire nulla. L'uso della parola "voy" è parte integrante del gioco.**

## **3 - Guide**

**Ad ogni squadra sono consentite tre guide vedenti che possono fornire informazioni e istruzioni ai propri giocatori. Il campo è diviso in tre parti uguali e una guida può parlare con i suoi giocatori in ciascuna parte. Il portiere della squadra può fornire informazioni nell'area difensiva, l'allenatore può dare istruzioni nell'area centrale e una guida dietro gli obiettivi dell'opposizione può fornire informazioni quando la squadra sta attaccando.**

**Le guide dovrebbero fornire informazioni chiare e concise ai loro giocatori.**

**Le regole del calcio cieco vengono aggiornate regolarmente e puoi trovare le regole attuali e ulteriori informazioni sul gioco qui -**

<http://www.ibsasport.org/sports/football/>.



## Approccio cinestetico

**Per comprendere appieno ciò che viene allenato, una persona cieca potrebbe aver bisogno di esplorare il movimento fisico, ad esempio sentendo il movimento di un piede che passa o controlla la palla. La cinestesia, il senso di movimento e posizione, è essenziale per l'apprendimento e le prestazioni di tutti gli atti motori specializzati, comprese le abilità calcistiche cieche.**

**Indizi uditivi, comunicazione verbale, contatto tattile e sensibilità vestibolare forniscono informazioni preziose, ma la consapevolezza cinestetica è il senso più importante per i giocatori non vedenti di apprendere nuove abilità.**

**I giocatori devono sentire un movimento, a volte muoversi contro la resistenza o trovare particolari punti di riferimento attorno a se stessi, ad esempio quando imparano a passare con precisione all'interno del piede. Questo approccio è diverso dal calcio a vista ed è una parte essenziale dell'allenatore di calcio cieco, in particolare con giovani, nuovi giocatori.**





INTERNATIONAL  
B L I N D  
S P O R T S  
F E D E R A T I O N



RESPECT



## Approcci didattici specifici

Quando stai allenando, le dimostrazioni dovrebbero essere brevi e concise e devi essere sicuro di ciò che spieghi e di ciò che vuoi che il giocatore faccia sia chiaro e compreso.

2 verbale

Sii chiaro e conciso. Mantenere le istruzioni più brevi e semplici possibili.

3 tattile

Puoi usare oggetti per toccare e sentire per dare esempi di vari componenti del gioco.

## Buone pratiche di coaching

È importante tenersi costantemente aggiornati sulle ultime tendenze del calcio cieco e svilupparsi come allenatore di calcio cieco.

Raccomandiamo come buona pratica che nelle prime fasi del tuo viaggio di allenatore di calcio cieco tu acceda alle risorse necessarie a tua disposizione.

- Watchfootageofgameson-line.

Esistono diverse risorse di coaching per il calcio cieco su Youtube e altri siti simili. La maggior parte dei campionati IBSA sono anche trasmessi in streaming in diretta e puoi imparare guardando come giocano le altre squadre.

Ecco il link alla partita della medaglia d'oro ai Giochi Paralimpici di Rio 2016 per iniziare - <https://tinyurl.com/rsxkf6m>.

- Controllare la pagina della palla da calcio cieca sul sito Web IBSA.

La sezione dedicata al calcio cieco sul sito web IBSA ne comprende molte

risorse utili che puoi usare - <https://tinyurl.com/smp6f4z>.

Usa i filmati delle partite per imparare da altri allenatori.

- Se puoi, visita i paesi vicini dove si gioca a calcio cieco e impara dagli allenatori locali nelle loro sessioni di allenamento.

- Invita un allenatore esperto a farti visita e condurre sessioni di allenamento con i tuoi giocatori.

- il Comitato Calcio IBSA è qui per aiutarti - ecco il link ai dettagli di contatto dei membri - <https://tinyurl.com/tpwrl79>.

- Revisione del piano-coach.

È fondamentale rivedere le sessioni di allenamento e pensare ai modi per migliorarle in base alle esigenze del giocatore.

- Playerfeedback.

**Chiedi ai tuoi giocatori le tue sessioni di allenamento e prendi le loro**



## **Orientamento e mobilità:**

è importante insegnare al giocatore come imparare a muoversi in uno spazio e sentirsi a proprio agio nel giocare. Lo facciamo utilizzando le seguenti tecniche.

- **Punti di riferimento**

- **punti di riferimento permanenti - sideboards / goalpost / coach statico.**

- **punti di riferimento uditivi ecolocalizzazione.**
- **punti di riferimento mobili**



# Sistema di guida

## Fuori dal campo

**È importante capire come guidare un giocatore da e verso l'area di allenamento in quanto ciò può essere essenziale per soddisfare le sue esigenze.**

- **Mobility-Youroffertoguideaplayer è stato accolto regolarmente, ma è necessario rispettare il suo spazio personale. Ricorda che in alcune culture toccare un'altra persona non è comune e in altre culture non è permesso.**
- **Chiedi al giocatore se vuole tenere il braccio (normalmente appena sotto il gomito). Alcuni giocatori preferiscono mettere la mano sulla spalla o addirittura seguirti da vicino, se si sentono sicuri. Sii sensibile ai costumi e alle culture locali riguardo al contatto fisico (contatto), in particolare quando alleni i giocatori del sesso opposto e chiedi ai giocatori per missione se ritieni di poter invadere il loro spazio personale.**





**Prima di iniziare la sessione, controllare l'area di allenamento per rilevare eventuali rischi di inciampo e altri ostacoli o rischi per la sicurezza che potrebbero mettere a rischio il giocatore.**

**Dovresti far conoscere ai tuoi giocatori l'ambiente circostante prima dell'allenamento. Mostra loro l'area in cui si alleneranno e lasciali esplorare se lo desiderano. Ricorda che l'area di allenamento potrebbe non essere un campo da calcio cieco completamente adattato.**







ECT

# Comunicazione

**La comunicazione è vitale nel calcio cieco. È un'abilità essenziale ed è fondamentale per diventare un allenatore di calcio cieco di successo.**

**Suggerimenti chiave per la comunicazione:**

- **La comunicazione consiste nel dare e ricevere informazioni.**
  - **Fornire informazioni che possono essere ricevute da un gestore di dischi non funzionante.**
  - **Considerare cosa vuoi dire, perché stai dicendo, che, quando e come.**
- udito migliore - sono semplicemente più bravi ad ascoltare).**



## **Tecniche di abilità con la palla**

**Il calcio cieco è uno sport incredibilmente abile ed è indispensabile che i giocatori imparino le tecniche di base per avere un impatto positivo sul gioco.**

**Proprio come nel calcio tradizionale, i giocatori di calcio cieco hanno bisogno delle stesse abilità con la palla come:**

**controllo**

**dribbling**

**passaggio**

**tiro**



## **Controllo**

**L'allenatore lancia la palla verso un giocatore e il giocatore cerca di fermare e controllare la palla usando il metodo base di stare con i piedi a forma di V per fissare la palla.**

**Questa forma a V è il modo più efficace per fermare la palla e crea la più grande superficie che un giocatore può con i piedi.**

**Una volta che la palla è controllata, è importante proteggere la palla mettendo il piede sopra la palla.**



**CALCIO A5**  
**cat. B1**



## **palleggio**

**Mentre viaggia in avanti, un giocatore può muovere la palla tra ogni piede per guadagnare distanza.**

**Le immagini sopra mostrano come un calciatore cieco dribbla efficacemente con la palla, facendola passare da un piede all'altro mentre avanza.**

**Per i giocatori che iniziano a imparare questa abilità, inizia facendoli camminare con la palla tra i piedi. Incoraggiare l'uso di entrambi i piedi ed enfatizzare la necessità di uno stretto controllo, coordinamento ed equilibrio.**

**Potrebbe essere necessario prendere in considerazione esercitazioni ancora più basilari per consentire a un giocatore di sviluppare questa importante abilità. Prova a posizionare un giocatore da vicino a un muro con una palla ai suoi piedi e ad esercitarti a muovere la palla da un piede all'altro, la presenza del muro aiuta molto il giocatore a impedire che la palla si allontani. Quando il giocatore si sente a proprio agio nel farlo, può provare a spostarsi nello spazio verso i reparti.**





# Passaggio

**Insegna ai tuoi giocatori le diverse tecniche di passaggio, che possono essere utilizzate in diverse situazioni di gioco. Esempi di modi diversi di passare sono:**

- **Passaggio corto usando la pianta del piede.**
- **Passaggio laterale.**
- **Passaggio a lunga distanza con il collo del piede**

# Tiro

**Esistono molti modi diversi per sparare la palla e alcuni esempi sono:**

- **Collo del piede**

# Piede laterale

**È importante sottolineare che l'uso della guida dietro l'obiettivo può aiutare con precisione.**

## **Tattiche e formazioni**

**di base**Le formazioni sono importanti nel calcio cieco. Sopra sono riportati alcuni esempi di forme tipiche utilizzate dal team. Come in tutti i formati di calcio, i giocatori possono avere posizioni specifiche; questi sono generalmente difensori, centrocampisti e attaccanti.

**Giochi a faccia piccola - difesa e attacco**

**difendere**

**È un requisito delle Regole del Gioco che i giocatori che si muovono per sfidare un attaccante usano la parola "voy". Questo aiuta a prevenire incidenti (collisioni nel gioco) e impedisce anche ai difensori di dare calci di punizione (falli personali / di squadra). I buoni difensori rimarranno in stretto contatto attraverso la comunicazione tra loro, lavorando insieme come unità. Pur non potendo spingere un avversario, i difensori possono usare un braccio o una mano per fornire equilibrio e consentire loro di sentire dove si trova l'attaccante**

**Quando si difende in squadra, è importante considerare:**

1. A seconda della posizione dell'attaccante, il difensore più vicino premerà la palla.
2. Il secondo difensore offrirà supporto ed equilibrio a una distanza adeguata.
3. Il terzo difensore si sposta per coprire.
4. Il quarto giocatore può anche tornare a consolidare la difesa  
attaccare

Gli attaccanti devono essere sempre pronti quando la loro squadra riacquista il possesso per ottenere una buona posizione per ricevere la palla. Gli attacchi possono iniziare da qualsiasi punto del campo e di solito iniziano quando una squadra riprende possesso. Gli attaccanti spesso dribblano o passano la palla per spostare la difesa dell'opposizione per creare spazio da sfruttare e utilizzare in modo efficace

## **Un passaggio o tiro diretto.**

- Impostando la palla da due giocatori

### **angoli**

- calci gratuiti
- Penalità di sei metri e otto metri

### **La partita: cosa serve?**

Per eseguire un gioco completo, è importante considerare tutti gli argomenti trattati nelle pagine precedenti e assicurarsi che tutti i giocatori comprendano le regole per mantenere tutti i giocatori al sicuro e ottenere un gioco competitivo di alta qualità.

Per una partita completa, le squadre dovrebbero essere costituite da:

- **asightedgoalkeeper;**
- Quattro giocatori in campo (devono essere classificati in B1 ufficiale IBSA)

- **guidebehindthegoals;**
- **accompagnare la guida per il terzetto.**

**Sono necessari due arbitri per far rispettare le regole.**

### **Costruire una sessione di allenamento di calcio cieco**

**Quando si costruisce una sessione di calcio, è importante considerare quanto segue:**

#### **Sicurezza**

- **area di allenamento**
- **capacità e livello di fitness del partecipante (durata e durata)**
- **attrezzatura**
- **salvaguardia**

#### **Riscaldamenti**

- **stretching (dinamico / statico)**
- **stabilizzazione ed equilibrio**
- **fisico**
- **orientamento**

#### **Argomento della sessione**

- **rilevante per le esigenze dei giocatori (livelli di abilità)**
- **entro i parametri del gioco**
- **bagnarsi con gli stili di apprendimento pertinenti - vedere l'apprendimento specifico**

#### **approcci**

- **con obiettivi e traguardi raggiungibili**

#### **Calmati**

- **movimento della frequenza cardiaca ridotto • allungamento**

## **Consolidamento o resoconto del coach**

- **la possibilità di impostare pratiche da asporto dalla sessione (compiti a casa)**
- **cosa è andato bene / aree di miglioramento**



## **Considerazioni sulla sicurezza**

**È di fondamentale importanza avere una piena consapevolezza della sicurezza in tutte le sessioni e le competizioni in gara. Come allenatori devi essere consapevole di eventuali condizioni personali che possono influenzare ciò che è incluso e come gestisci la sessione.**

- **Riflettere sulle tue attuali pratiche di sicurezza;**
- **Considerare l'importanza di trattare i giocatori individualmente;**
- **Pianifica e adatta le tue sessioni di coaching per lavorare efficacemente all'interno**

**i limiti della sicurezza e dei fattori personali.**

**Assicurati che i giocatori usino la parola "voy" quando sono in campo: questo termine è riconosciuto a livello internazionale e viene utilizzato dai giocatori per evidenziare la loro posizione in campo e aiuta a ridurre le collisioni.**

**Considera l'elenco qui sotto e come i punti influenzano le tue sessioni di coaching:**

- **procedure di emergenza**
  - **non lasciare l'attrezzatura in giro**
  - **concedere il tempo per l'orientamento**
  - **modifiche all'ambiente (porte aperte / attrezzature / persone)**
  - **problemi di salute e sicurezza (ad es. Superficie di gioco)**
  - **la comunicazione è vitale**
  - **i giocatori guarderanno nella propria mente - dimostrazioni**
  - **Dimostrare forma / movimenti della squadra - disegnare sul palmo della mano**
  - **progettare una tavola tattica tattica**
  - **la mobilità può essere una sfida - i muscoli non possono essere abituati**
- attività vigorosa**
- **disidratazione - alcuni giocatori potrebbero avere altri problemi**

**Soprattutto, divertiti ad allenare il calcio cieco!**

**Per ulteriori informazioni sull'allenamento di un calcio da calcio cieco**

[football.chair@ibsasport.org](mailto:football.chair@ibsasport.org) o [football.eurdev@ibsasport.org](mailto:football.eurdev@ibsasport.org).



ECT

