

TOUCH - REGOLE FONDAMENTALI

Il campo

Si gioca su un campo, in genere open ed in erba, di 50 X 70 metri, più le aree di touchdown (o aree di meta) di 7 metri ciascuna (per una dimensione complessiva di 50 X 84 metri).

La squadra

La squadra è composta da 6 giocatori in campo ed un massimo di 8 giocatori "in panchina". Sono ammesse le sostituzioni "volanti", ma non possono essere in campo più di 6 giocatori per squadra (vedi paragrafo "La sostituzione dei giocatori"). La categoria più utilizzata nelle competizioni in Italia è la "Mix Open", che vede schierati in campo 3 donne e 3 uomini, senza limiti di età.

La partita

La partita singola è di 40 minuti e si articola su due tempi da 20 minuti, con un intervallo di 5 minuti.

Nel caso di tornei che prevedono più partite, i tempi possono essere ridotti (a seconda del numero di partite che dovranno essere disputate dalla singola squadra possono diventare 2 tempi da 15, 12 o 10 minuti o un tempo unico da 20 minuti).

Lo scopo del gioco

Vince chi segna più mete (o touchdown). Ogni meta vale un punto.

La meta

Segna una meta il giocatore che appoggia, in modo controllato, la palla sopra o oltre la linea di meta ed entro i 7 metri successivi (area di meta). Per "appoggio controllato" si intende che il pallone tocca terra mentre è ancora in mano del giocatore (in possesso); la palla non può essere lanciata o fatta cadere.

La palla

Esiste una palla ovale specifica per giocare a Touch (misura 4,5), ma può essere utilizzato anche un pallone da rugby misura 4, più facile da reperire.

L'inizio del gioco

Il gioco inizia con un fischio dell'arbitro. La squadra che ha il possesso della palla inizia con un Tap dalla metà del campo. La squadra in difesa attende il fischio a 10 metri di distanza dalla metà campo. Il gioco riprende con le stesse modalità (palla a metà campo, difesa a 10 metri e fischio dell'arbitro) al secondo tempo e dopo ogni meta.

Il Tap (o Tap ball, tocco con il piede della palla a terra)

Il giocatore appoggia la palla a terra (lasciandola con entrambe le mani), la tocca leggermente con il piede (senza farla rotolare, almeno non oltre 1 metro di distanza) poi la raccoglie e inizia a giocare. Se il Tap viene sbagliato, si ribatte.

I giocatori della squadra in difesa devono essere a 10 metri di distanza e possono muoversi in avanti solo dopo che l'attaccante ha toccato la palla con il piede.

Il passaggio

Il giocatore in possesso di palla può passarla ad un qualsiasi altro giocatore della propria squadra, purchè quest'ultimo sia più indietro di lui sul campo (come nel rugby tradizionale, il passaggio deve sempre essere effettuato all'indietro). Se, nel tentativo di passaggio, la palla cade, il possesso va alla squadra avversaria, che diventa attaccante.

Il tocco (o touch)

È il mezzo attraverso cui i difensori fermano l'attaccante portatore di palla. Si esegue con una o due mani su ogni parte del corpo incluso il pallone, evitando di toccare volutamente la testa; il tocco è leggero, non uno spintone (l'uso di forza eccessiva è considerato fallo).

I giocatori di entrambe le squadre possono effettuare il tocco: lo può fare anche l'attaccante per poter scegliere momento e posto in cui avvenga.

La squadra in possesso della palla ha a disposizione 6 tocchi (a cui segue il cambio della squadra in attacco). È compito dell'arbitro contare i tocchi e dare il cambio di possesso al sesto tocco, indicando il punto in cui deve effettuare il roll ball la squadra che passa all'attacco.

Cosa fa la difesa dopo il tocco

Al momento del tocco il difensore lo dichiara a voce alta ed arretra di 7 metri (la linea sino a cui arretrare sarà indicata dall'arbitro) o, nel caso sia più vicina, sino alla propria linea di meta. Tutti i giocatori della squadra in difesa devono arretrare almeno sino alla stessa linea (indipendentemente dalla posizione di partenza) per poter "rientrare in

gioco” e poter tornare a difendere o avanzare. Il difensore in fuori gioco non può effettuare un tocco o ostacolare gli attaccanti (è un fallo).

Cosa fa l’attacco dopo il tocco

Il giocatore in possesso di palla, dopo il tocco deve effettuare un roll ball, appoggiando il pallone nel punto in cui è stato toccato. Nel caso al momento del tocco non si sia fermato, deve tornare al punto in cui è stato toccato. Dopo il tocco l’attaccante non deve assolutamente passare la palla (è considerato fallo).

Il roll ball

Si esegue un roll ball appoggiando la palla al suolo, in mezzo alle proprie gambe, e superandola. In alternativa si può far rotolare la palla in mezzo alle proprie gambe, in modo controllato e non oltre un metro di distanza (sarà altrimenti considerata una perdita di controllo ed il possesso della palla passerà alla squadra avversaria). La palla appoggiata nel roll ball deve essere raccolta prontamente da un altro giocatore della stessa squadra, che è per quel momento definito “mediano” sino al passaggio della palla ad un altro giocatore.

Il mediano

Il giocatore della squadra in attacco che raccoglie il pallone dopo un roll ball è il “mediano”.

Non è un ruolo predefinito: qualunque giocatore può diventare mediano per quella azione. Il mediano raccoglie la palla senza farla cadere (sarebbe in tal caso perdita di controllo, con passaggio del possesso di palla alla squadra avversaria) e, in genere, la passa subito ad un altro giocatore della propria squadra, possibilmente già in corsa, in posizione più arretrata (il passaggio può essere fatto solo all’indietro). Il mediano può avanzare con la palla per passarla in seguito, anche sino ad arrivare oltre la linea di meta, ma non può segnare la meta. Si tratta comunque di una azione pericolosa, in quanto se un difensore tocca il mediano, la squadra d’attacco perde il possesso della palla (“mediano preso”).

NOTA: il giocatore che effettua un Tap non è un mediano.

Cambio di possesso

Il pallone cambia di possesso in questi casi:

- Al sesto tocco
- Quando il pallone cade a terra, anche per mancato controllo momentaneo
- Quando il mediano viene toccato (mediano preso, half touched)

- Quando un roll ball è fatto male (ad esempio, il giocatore non fa passare la palla in mezzo alle gambe o non è parallelo alla linea di meta)
- Quando il giocatore in possesso di palla tocca o supera la linea laterale del campo (o oltrepassa l'area di meta).

Al cambio di possesso segue sempre un roll ball, mentre la squadra che ha perso il possesso deve arretrare di 7 metri.

Falli (o penalità)

L'arbitro segnala la presenza di un fallo con un fischio. La squadra che ha commesso il fallo perde il possesso del pallone. Ad un fallo segue sempre un tap, nel punto (mark) indicato dall'arbitro, senza attendere che i difensori siano schierati. I difensori sino a che non siano arretrati di 10 metri sono in "fuori gioco" e non possono toccare gli attaccanti o ostacolarli.

Le infrazioni considerate falli sono:

- Forward pass (passaggio della palla in avanti)
- Touch and pass (passaggio della palla dopo essere stati toccati)
- No touch (fare un roll ball senza essere stati toccati)
- Off the mark (effettuare un roll ball in un punto diverso da quello del tocco o indicato dall'arbitro)
- Hard touch (usare più del minimo della forza per effettuare il tocco)
- Chiamare (anche come attaccante) un tocco che non è avvenuto.
- Difensore in fuori gioco (offside) dopo un roll ball, ossia non ai 7 metri indicati dall'arbitro (per non incorrere in fuori gioco i difensori devono evitare di intralciare gli attaccanti e compiere il massimo sforzo per arretrare)
- Difensore in fuori gioco (offside) dopo un tap, ossia non ai 10 metri indicati dall'arbitro (vedi il precedente inciso tra parentesi)
- Presenza di più di 6 giocatori contemporaneamente sul campo durante il gioco
- Comportamento antisportivo (ad esempio, aggressività, anche solo verbale, nei confronti degli altri giocatori, o contestazioni delle decisioni arbitrali).

La sostituzione dei giocatori

Ai due lati e al di fuori del campo da gioco, sono presenti due aree di 20 metri (10 metri per parte dal centro del campo), una per squadra, in cui devono restare i giocatori disponibili per il cambio.



È ammessa la sostituzione “volante” ossia in qualsiasi momento dell'azione un giocatore può uscire dal campo ed entrare in area cambi ed essere rimpiazzato (solo dopo che il giocatore precedente è uscito). È tatticamente consigliato effettuare i cambi solo quando la propria squadra è in attacco, ma non ci sono regole contrarie.

Il giocatore che entra deve essere in posizione valida, ossia non in posizione avanzata rispetto al pallone.

La sostituzione può avvenire, senza il controllo del numero massimo di giocatori in campo, nei momenti di interruzione del gioco, ad esempio dopo che è stata segnata una meta, prima che venga fischiata la ripresa del gioco.

ITALIATOUCH

via Lumignacco 45/C int 20, 33100 Udine (UD)

C.F. 97475290157 P. IVA 07387910966

www.italiatouch.it