

GUIDA PRATICA AL 5MEN TACKLE FOOTBALL PER CAMPIONATI U15 e U18 sperimentali

NOTA ESSENZIALE:

in occasione dei bowl **u15 a concentramento**, la FIDAF consiglia vivamente per ragioni tecniche/sportive e di prevenzione infortuni, di utilizzare le seguenti formule in base al numero di squadre partecipanti:

1) 3 SQUADRE

Partita di sola andata (quindi ogni squadra fa 2 partite) al mattino. Eventuale finale tra Prima e Seconda classificata al pomeriggio

2) 4 SQUADRE

Girone all'italiana di sola andata, diviso tra mattino e pomeriggio (ogni squadra fa 3 partite - 2 al mattino e una al pomeriggio ad es.)

3) 5 SQUADRE

Girone all'italiana di sola andata DI SOLE 3 PARTITE, diviso tra mattino e pomeriggio (ogni squadra fa 3 partite - 2 al mattino e una al pomeriggio ad es.). Si consiglia il sorteggio per determinare le 3 squadre da incontrare sulle 4 possibili

4) 6 SQUADRE

2 gironi da 3 squadre con partite solo andata, poi FINALI 1°-2°, 3°-4° e 5°-6° al pomeriggio. In questo modo le squadre giocano max. 3 partite.

5) 8 SQUADRE

Quarti, semifinali e finali 1°-2° e 3°-4°. Si può fare anche il tabellone delle perdenti dei quarti così che tutte giocano 3 partite. SOLO PREVIO CONTROLLO DELLO STATUS dei giocatori si può disputare una finalissima tra la vincente e la vincente del tabellone delle perdenti (formula double elimination)

REGOLE GENERALI

- Il lancio di una monetina stabilisce il primo possesso di palla. Il vincitore del sorteggio ha il possesso di palla. Chi perde sceglie la end zone da difendere.
- La squadra che ha perso il sorteggio della monetina, avrà il possesso all'inizio del secondo tempopartendo dalle proprie 5 yard.
- Non ci sono calci d'inizio.
- La squadra in attacco prende possesso della palla sulla linea delle 5 yard della propria metà campo e ha a disposizione quattro (4) azioni, o tentativi (down), per superare almeno la metà campo. Una volta superata la metà campo, la squadra avrà diritto ad altri quattro (4) down per realizzare un touchdown.
- Se l'attacco non realizza, il possesso di palla passa agli avversari che ripartono dalla propria linea delle 5 yard. Un primo down automatico a causa di una penalità, annulla la suddetta regola dei quattro (4) tentativi per superare la metà campo o per segnare.
- Se la squadra in attacco non riesce a superare la metà campo con i suoi primi quattro down, il possesso di palla cambia, e la squadra avversaria inizia l'azione offensiva dalla propria linea delle 5 yard.

- Dopo ogni cambio di possesso della palla, tranne nel caso di intercetti (quando il difensore si impossessa della palla lanciata al ricevitore suo diretto avversario), il gioco riparte dalla linea delle 5 yard della squadra che attacca.
- Le squadre cambiano campo dopo i primi 20 minuti di gioco (il tempo scorre sempre).

Numero dei Giocatori

- Le squadre possono schierare in campo un massimo di 5 giocatori.
- Non esiste un minimo di giocatori da schierare sulla LOS (solo il Centro è ovviamente obbligato dovendo snappare)
- Le squadre possono tuttavia giocare con un minimo di 4 giocatori (a causa di infortuni).
- Se ci sono meno di 4 giocatori, la partita si considera persa a tavolino (0-8 oppure si prende il risultato sul campo in quell'istante se è più favorevole di 8-0 per la squadra vincitrice) per la squadra che non è riuscita a garantire il numero minimo di giocatori in campo.

Durata/Tempi supplementari

- La durata delle partite è di 40 minuti (2 tempi da 20 minuti l'uno). Il tempo è sempre a correre con l'eccezione degli ultimi due minuti di ogni tempo dove si applicherà il tempo ufficiale:
 - Se il portatore di palla esce dal campo, il tempo verrà fermato.
 - Se un lancio è incompleto, il tempo verrà fermato.
 - Se avviene un fumble, il tempo verrà fermato non appena la palla tocca terra.
 - Il tempo NON si ferma dopo ogni azione.
- Nei primi 18 minuti di ciascuna frazione il tempo si ferma solo in occasione dei time out.
- Gli arbitri possono fermare il tempo a loro discrezione [ad es. se viene perso molto tempo tra una segnatura e il successivo snap, se una palla cade molto lontano, se c'è un infortunio].
- Nel caso una partita finisca in parità dopo i tempi regolamentari, si giocheranno i supplementari. La pausa di riposo tra la fine della partita e l'inizio dei supplementari sarà di **5 minuti**. Il lancio della monetina determinerà il primo possesso nei supplementari. Non si potranno chiamare dei timeout durante i supplementari.
- La squadra che vince il sorteggio **nei supplementari** avrà il possesso partendo dalla metà campo ed avrà 4 tentativi per segnare, così farà anche la squadra avversaria. Se dopo 2 attacchi completi (uno per ciascuna squadra - comprese le trasformazioni) c'è ancora parità si procederà con ulteriori possessi (sempre uno per squadra) da metà campo ma saranno possibili solo extra points dalle 12 yards. I turnover determinano l'interruzione dei tentativi e possono essere riportati in endzone. Nel caso la difesa segni la partita termina immediatamente.
- Ogni volta che la palla viene posta sul punto dove deve partire l'azione, l'attacco ha 30 secondi per eseguire lo "snap".
- Ogni squadra ha due timeout da 60 secondi per tempo. I timeout non usati verranno persi, non si possono conservare per il secondo tempo o per i tempi supplementari.
- I timeout possono essere chiamati solo dal capo allenatore oppure dai giocatori in campo.
- Il cronometro verrà fermato per la durata dei timeout.
- Il cronometro verrà fermato per avvisare le due squadre che rimangono due minuti da giocare per tempo [questo non è un time out].

- Il riposo tra un tempo e l'altro è di **5 minuti**
- Il cronometro dopo essere stato fermato, riparte nel momento dello snap.

Punteggio

- Touchdown: 6 punti.
- Extra point: 1 punto (una azione giocata dalla linea delle 5 yard a seguito di un touchdown).
- Extra point: 2 punti (una azione giocata dalla linea delle 12 yard a seguito di un touchdown).
- Safety: 2 punti.

Nota 1: Un intercetto riportato nella zona di meta avversaria durante una trasformazione addizionale vale 2 punti per la squadra che stava difendendo più il possesso nella serie successiva dalle proprie 5 yds.

Nota 2: In occasione delle trasformazioni da 1 punto (dalle 5 yards) non è consentito all'attacco correre con la palla, ma solo lanciare (regola della no run zone). Lanciare la palla significa che essa viene **LANCIATA IN AVANTI**, ovvero per prima cosa tocca qualsiasi cosa in un punto più avanzato rispetto al punto da dove è stato effettuato il lancio, indipendentemente dalla tecnica di lancio utilizzata. La difesa può effettuare il blitz. Il blitz è sempre legale a condizione che il giocatore che lo effettua sia ad almeno 7 yds dalla linea di scrimmage (in questo caso deve partire due yards dentro la propria end zone).

Nota 3: In occasione delle trasformazioni da 2 punti (dalle 12 yards) è invece consentito all'attacco sia correre che lanciare. La difesa può effettuare il blitz (in questo caso deve partire dalla linea delle 5 yards la linea di "no run zone").

Nota 4: Su extra point da 1, se l'attacco a seguito di penalità esegue lo snap a più di 12 yds dalla linea di scrimmage, resta comunque un extra point da 1. La palla può essere portata con una corsa non trovandosi più nella no run zone e l'extra point continua a valere soltanto 1 punto.

Nota 5: Su extra point da 2 sulle 12, se la difesa commette un fallo da 5 yards, la palla viene portata sulle 7; dalle 7 yards l'attacco può sia correre che lanciare e l'extra point prosegue a valere 2 punti. Se la difesa commette un altro fallo da 5 yards, la palla viene ora portata a metà distanza, quindi sulle 3,5 yds; dalle 3,5 l'attacco può solo lanciare e l'extra point prosegue a valere 2 punti.]

Correre

- Per iniziare il gioco, la palla deve essere "snappata" tra le gambe del Centro
- Il Centro è il giocatore che dà la palla al quarterback attraverso lo "snap".
- Il Centro non può ricevere indietro di ritorno la palla direttamente dalle mani del quarterback con un hand-off [no hand off diretto – no "Center sneak"].
- Il quarterback è il giocatore che riceve la palla direttamente dallo "snap".
- **Il quarterback non può correre con la palla oltre la linea di scrimmage, MAI IN NESSUN CASO, NEPPURE SE SOTTO PRESSIONE DA UN BLITZ**, a meno che non se ne liberi con una consegna alla mano della palla (hand-off) e successivamente la palla gli venga riconsegnata
- L'attacco può eseguire tutti gli hand off che vuole dietro la linea di scrimmage. Sono permessi solo handoff laterali o all'indietro durante un'azione di questo tipo.

- Una volta che il giocatore in possesso di palla ha superato la linea di scrimmage, la palla non può più essere consegnata o passata in nessun modo.
- "Zone di Norun", si trovano 5 yard prima della zona di meta. Quando la palla si trova sopra o dentro la linea delle 5 yard di chi difende, l'attacco non può eseguire giochi di corsa [pertanto anche durante il tentativo di trasformazione da 1 punto non è concesso correre]
- Il giocatore che riceve la palla su azioni di corsa (hand off o pitch) può lanciare la palla purché egli non abbia mai superato la linea di scrimmage.
- Tutti i difensori possono "blitzare" non appena la palla è stata consegnata (con un hand off) o in caso di finta di play action o di hand off
- Si definisce PLAY ACTION:
 - Quando il QB parte con le mani sotto al Centro, un qualsiasi movimento del QB che non sia dropback ovvero arretramento per un lancio (quindi qualsiasi finta o hand-off eseguita con le mani o con il pallone durante il dropback, qualsiasi movimento di corsa laterale o in avanti)
 - Quando il QB parte in shogun (a distanza dal Centro), qualsiasi movimento IN AVANTI o qualsiasi finta di handoff con le mani o con il pallone

Ricevere

- Tutti i giocatori sono possibili bersagli di un lancio (incluso il quarterback se ha consegnato la palla ad un suo compagno dietro alla linea di scrimmage).
- Un solo giocatore può andare in motion, ma non può essere in movimento in avanti in direzione della goal line avversaria al momento snap.
- Un giocatore deve toccare con almeno il primo piede o la mano dentro al campo per considerare valida la ricezione.

Lanciare

- Solo i giocatori che partono da 7 yard dalla linea di scrimmage possono mettere pressione sul lanciatore
- Il quarterback ha sette secondi per lanciare la palla. Se non viene eseguito un lancio entro quel tempo, il gioco è considerato morto. Perdita del down e palla riportata al punto precedente. E' a discrezione dell'arbitro contare a voce alta i rimanenti 2-3 secondi
- Ad ogni azione, è permesso solo un lancio in avanti che tuttavia deve essere eseguito da dietro la linea di scrimmage.
- Il giocatore che riceve il lancio consegnato (hand-off o pitch) dal quarterback può effettuare un'azione di lancio valida purché avvenga da dietro la L.o.S. ed entro sette secondi dal momento dell'hand-off o pitch (la regola dei sette secondi non è valida in caso di blitz della difesa). In questo caso, anche il quarterback può essere un ricevitore eleggibile.
- Gli intercetti cambiano il possesso di palla.
- Gli intercetti possono essere riportati dalla difesa [La difesa durante la propria corsa non può consegnare o lanciare la palla in nessun modo].
- Se l'intercetto avviene nella zona di meta e non viene corso dalla difesa (il giocatore che intercetta, mette a terra il ginocchio), si considera il gioco fermo e la squadra che ha eseguito l'intercetto riparte in attacco dalla propria linea delle 5 yard.
- Se un intercetto avviene nella zona di meta e viene riportato, fuori dalla end zone, il possesso di palla passa alla squadra che ha intercettato e l'azione riparte da dove il giocatore è stato fermato. Tuttavia se il giocatore che ha eseguito l'intercetto esce dalla propria zona di meta e per un motivo qualunque vi rientra e viene placcato questo genera una "safety" in favore dell'altra squadra.

- Se un difensore intercetta entro le ultime 5 yards (dentro la “no run zone”) e il suo impeto lo porta dentro la propria end zone dove la palla muore, non è Safety bensì Touchback: 1°down per squadra che ha eseguito l'in tercetto che riparte in attacco dalle proprie 5 yards.

Palla morta

Le sostituzioni si possono fare solo a palla morta.

La palla è definita "morta" quando:

1. Un arbitro fischia.
2. Vengono segnati dei punti.
3. Quando una qualsiasi parte del corpo del portatore di palla, che non sia la mano o il piede, tocca il terreno.
4. La palla tocca terra, sia a seguito di un fumble che di un lancio incompleto

Nota: i fumble [palle perse] interrompono l'azione. La palla viene sistemata nel punto dove è caduta di mano a chi la portava e il possesso rimane alla squadra in attacco a meno che non fosse un quarto down. Se la palla cade durante uno snap, viene sistemata nuovamente sulla linea di scrimmage [solo perdita del down, niente perdita di terreno od eventuale safety].

Bloccare

I blocchi sono consentiti sopra la cintura

I blocchi sotto la cintura, i chop block, i clipping e le spinte nella schiena comportano una penalità di 5 yard e perdita del down

Pressare il Quarterback

- La linea di Difesa (così come gli altri giocatori di difesa) può penetrare solo in caso di corse e play action.
- La linea di Difesa (il giocatore posto eventualmente davanti al centro) può però iniziare il contatto con il Centro a seguito dello snap, per impedire che il Centro stesso rilasci per andare a ricevere. Questo contatto può portare accidentalmente i 2 giocatori coinvolti anche nel backfield della squadra di attacco ed è tollerato se limitato ad 1-2 yds. massimo
- Tutti i giocatori che vogliono mettere pressione sul lanciatore devono stare ad un minimo di 7 yard dalla linea di scrimmage al momento dello snap [anche partendo dalla end zone].
- Non c'è un numero massimo di giocatori che possono effettuare un blitz. Non appena la palla viene consegnata alla mano (con un hand off o pitch) o c'è una finta di corsa, la regola delle sette yard non si applica più e tutti i difensori possono andare oltre la linea di scrimmage. Un arbitro, o un segnale visibile, segnerà le sette yard dalla linea di scrimmage x blitzare.

AZIONI FALLOSE NON SONO TOLLERATE.

Usare un linguaggio minaccioso o scurrile è illegale. (è vietato inveire contro gli arbitri, gli avversari o gli spettatori). In casi di linguaggio inopportuno l'arbitro darà una prima ammonizione verbale. Se persiste l'atteggiamento, il giocatore o i giocatori saranno espulsi.

Penalità

- Tutte le penalità sono di 5 yard. Il down (l'azione) sarà ripetuta a meno che non sia indicato il contrario e vengono applicate dal punto precedente. Tutte le penalità possono essere declinate, eccetto la falsa partenza (falli a palla morta).
- Blocchi sotto la cintura, clipping, chop block, spinte nella schiena e face mask sono falli che comportano una penalità da 5 yards e perdita del down .
- Le penalità che avvengono a meno di 10 yards dalla zona di meta vengono conteggiate a metà distanza [Ad es.: Fallo sulle 9 yards, palla sulle 4,5 yards].
- Solo il capitano o il Capo Allenatore possono chiedere chiarimenti agli arbitri sulle regole o sulle interpretazioni. Non potranno contestare sul giudizio e sulla valutazione.
- Penalità dopo un intercetto devono essere applicate dal punto dell'intercetto dopo che il ritorno è stato completato e la palla è considerata morta.

Penalità difensive [tutte calcolate dal punto precedente e tutte di 5 yds.]

- Offside [Fuorigioco]
- Sostituzione illegale (il giocatore entra in campo dopo che la palla è stata messa in gioco, oppure ci sono 6 giocatori in campo)
- Segnali scorretti (segnali per distrarre / simulare i segnali dell'attacco) Interferire con l'avversario o con la palla allo snap 5 yard.
- Blitz Illegale (partire entro le 7 yard, oppure la linea di difesa penetra eccessivamente)
- Interferenza con l'opportunità di ricevere il lancio da parte della difesa - include un primo down automatico
- Contatto Illegale - include un primo down automatico (trattenere l'avversario, bloccarlo, etc)

Penalità offensive [tutte calcolate dal punto precedente e tutte di 5 yds]

- Ritardo nell'eseguire lo snap.
- Fallo di sostituzione.
- Movimento illegale. (più di una persona in movimento, ecc.)
- Falsa partenza (non può essere declinata).
- Shift illegale o mancata pausa di un secondo.
- Offensive Holding [Trattenuta offensiva].
- Giocatore fuori dal campo.(se un giocatore esce dal campo, non può rientrare e ricevere la palla)
- Lancio in avanti illegale - include la perdita del down. (Un secondo lancio in avanti o un lancio in avanti dopo che la palla ha superato la linea di scrimmage.)
- Interferenza con l'opportunità' di ricevere un lancio da parte dell'attacco - include la perdita del down.
- Correre dentro la zona di norun è punito con solo la perdita del down.
- Attendere più di 7 secondi prima di lanciare è punito con solo la perdita del down.

Sistema Tie break per i tornei (Tournament tiebreaker system)

- 1) Scontri diretti
- 2) Differenza punti fatti/subiti
- 3) Giocare un tempo supplementare

Abbigliamento

L'equipaggiamento obbligatorio è quello previsto dal regolamento del Football a 11 giocatori. **E' obbligatorio il paradenti**; non ci sono eccezioni.

Le divise di gara devono sempre essere indossate durante le partite.

Equipaggiamento di gioco

Ogni squadra deve avere il pallone di gioco, comunque se d'accordo le 2 squadre possono usare lo stesso pallone. Le dimensioni del pallone sono variabili per le varie categorie di giocatori. La modifica del pallone di gioco da parte di un team comporta una penalità di 5 yards. Nessun giocatore può usare adesivi, collanti o sostanze per aumentare il grip dei palloni, guanti, flag ecc. (unica eccezione eye shade). Penalità 5 yards e esclusione dell'equipaggiamento irregolare. Non sono permesse scarpe con chiodi di ferro, scarpe da atletica, baseball o golf. Non sono permessi pantaloncini con tasche, clip o cerniere. Nel caso un giocatore abbia abrasioni o ferite sanguinanti deve lasciare il campo per la medicazione che deve poi essere controllata dall'arbitro. La maglia di gioco deve essere di colore contrastante con l'avversario e non può essere cambiata durante la partita. (solo se danneggiata e d'accordo con l'arbitro). Il giocatore o il team che violano queste regole subiscono una penalità e devono cambiare il proprio equipaggiamento irregolare, se non lo faranno l'arbitro decreterà l'espulsione.

Nota sui palloni:

Nei tornei under 13 – under 15 si gioca inderogabilmente con palloni della misura youth. Sono vietati palloni della misura superiore

Nota:

Il Fivemen si differenzia dal classico football a 11 NCAA per tutte le regole sopra citate ed inoltre per il fatto che non esistono kick-off, punt ed ogni tipo di special team e gioco di calci. Per tutto ciò che non è specificamente espresso nel presente regolamento si rimanda al regolamento NCAA del football a 11.

Dimensioni del campo:

In ogni altra competizione, le misure del campo possono essere diverse per adattarsi ai campi disponibili ma non possono eccedere dalle seguenti misure:

Lunghezza: minimo 60 – massimo 80 yards [end zone incluse]

Larghezza: minimo 20 – massimo 30 yards

Zone di meta: massimo 10 yards di profondità, minimo 7 yards.

Zone di No Run: Devono essere indicate le 5 yard prima di ogni zona di meta con una linea tratteggiata

Linee della trasformazione da 2 punti. Una linea lunga circa una yarda deve essere segnata a 12 yarde dalla end zone, al centro del campo.

