**CAT. UNDER 8**

**REGOLE DI GIOCO**

**PALLA RILANCIATA 4c4**

**Campo di gioco**: campo di mt. 4,5 x 4,5

**Rete:** Altezza rete mt. 2

**Giocatori**: giocano due squadre composte ciascuna da 4 giocatori

**Cambi:** ad ogni rotazione il giocatore che va in zona 1 esce ed entra il 1° delle riserve e così di seguito

**Pallone**: da minivolley leggero

**Durata incontri**: si giocano 2 set di 5 minuti ciascuno.

**Servizio**: lo effettua il giocatore in zona 1 lanciando la palla con due mani da sopra il capo o in palleggio o come vuole; questo giocatore può effettuar il servizio dietro la linea dei 3 metri.

**Sviluppo del gioco**: la palla dovrà essere ricevuta con due mani e poi passata (con lancio e non consegnata) ad un compagno. Il passaggio deve essere effettuato dal punto di presa (cioè non si possono fare passi di avvicinamento alla rete o ai compagni). Sono obbligatori 2 passaggi e poi la palla deve essere rilanciata nel campo avversario.

Ad ogni punto conquistato o perso si compie una rotazione in senso orario dei giocatori.

**Falli:** - ogni fallo comporta un punto alla squadra avversaria.

* Palla che non supera la rete
* Palla che cade nel proprio capo
* Palla che viene lanciata fuori dal campo avversario
* Palla caduta a terra in ricezione o durante i passaggi
* 4 tocchi (cioè tre passaggi invece di due)
* Palla presa a 4 mani (cioè presa contemporanea di due giocatori)
* Palla doppia: la palla sfugge di mano e viene ripresa dallo stesso giocatore
* Invasione di campo o di rete

**MINI CALCIO 5c5**

Il gioco si svolge su un campo di mt. 18 x 12 circa (metà palestra).

Le squadre sono composte da 4 giocatori più il portiere

Le porte hanno le seguenti dimensioni: mt. 3x2 (è possibile anche tracciarle sul muro con scotch)

**Regole di gioco**: valgono le normali regole del calcio.

**Durata degli incontri**: si giocano due tempi di 5 minuti ciascuno.

**Cambi**: liberi (a gioco fermo)