

Il campo di gioco

Dimensioni: larghezza 20 m; lunghezza 40 m.



Le regole di base

- Le squadre sono composte di 12 giocatori, 7 in campo e i rimanenti in panchina; si possono intercambiare.

- Lo scopo del gioco è inviare la palla nella porta della squadra avversaria, utilizzando le mani. I tiri possono essere effettuati da qualsiasi parte del campo, purché fuori dell'area di rigore.

- La partita si svolge in due tempi di 30 minuti, con intervallo di 10 minuti.

- La palla non si può trattenere in mano per più di 3 secondi; per spostarsi bisogna palleggiare.
- Con la palla in mano si possono compiere tre passi ed è ammesso ripeterli dopo almeno un palleggio.

- I falli semplici sono puniti con un *tiro franco*, che è battuto nel punto in cui è commesso il fallo; per i falli commessi nelle vicinanze dell'area di porta, il *tiro di punizione* è battuto dalla riga dei 9 m.
- Il *rigore* è un tiro di punizione effettuato dalla distanza di 7 m dalla porta. Con il rigore si puniscono i falli gravi commessi in ogni parte del campo.
- È proibito cinturare (cioè trattenere l'avversario per la vita), stratonarare, strappare la palla di mano, sbarrare la strada a un avversario.
- Non si può toccare la palla con una parte del corpo sotto il ginocchio.
- Nell'area di porta può trovarsi solamente il portiere; non si può passare la palla al portiere quando si trova entro la sua area di porta.

