

# Hit ball

L'**Hit ball** è uno **sport di squadra**, in cui due squadre di cinque giocatori ciascuna si affrontano, a campi divisi, con lo scopo di segnare punti nella porta avversaria.

È nato in Italia nel 1986, in provincia di Torino, da un'idea di Luigi Gigante, insegnante di educazione fisica.

## Storia

L'hit ball trae le sue origini da un progetto sperimentale scolastico iniziato nel 1978 da Luigi Gigante, professore di educazione fisica della scuola media statale "Antonio Gramsci" in via Brofferio a **Settimo Torinese**. Derivazione diretta di quello che allora si chiamava "baraonda", che era una variante sperimentale del **calcio svedese** (calcio seduto), l'hit ball vede la luce nel dicembre del 1978, quando il moderno impianto di regole inizia a prendere forma.

Dopo alcuni anni di sperimentazione, il primo regolamento di gioco depositato alla **SIAE** è datato 1986.

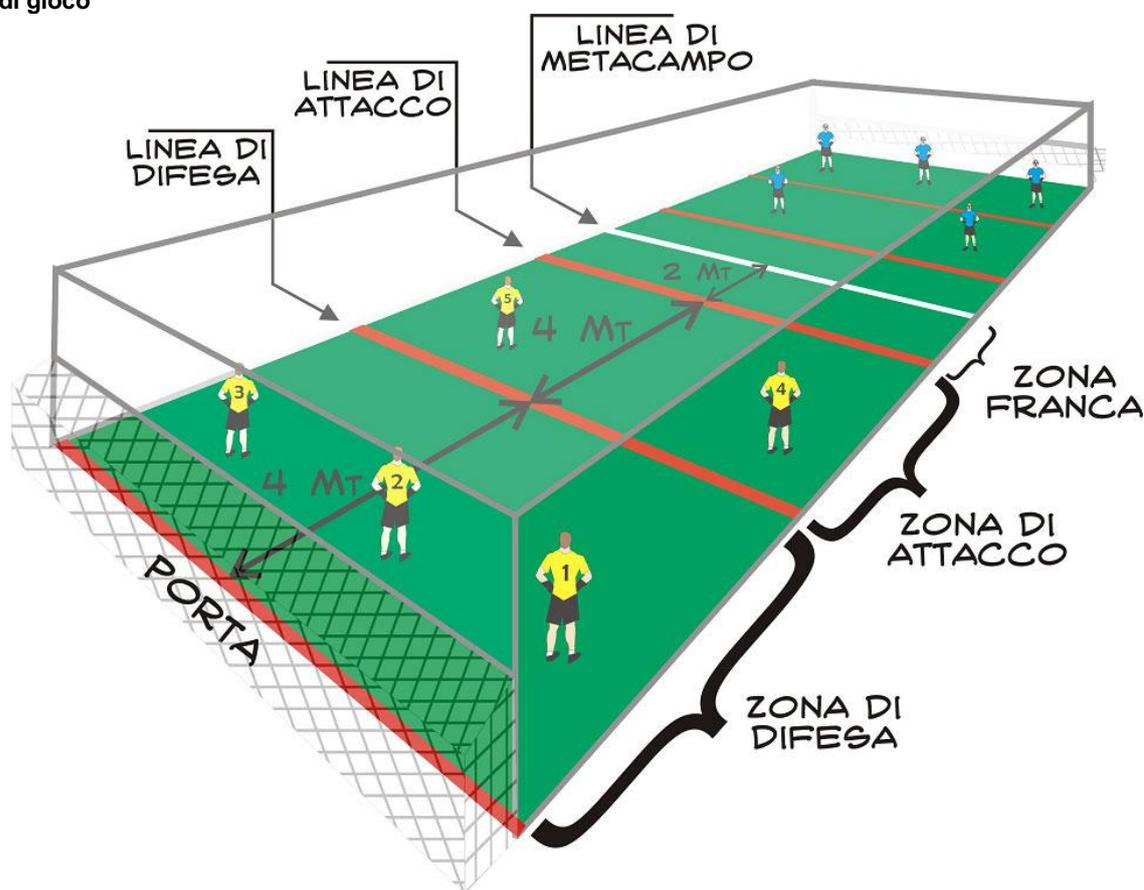
Nel 1989 nasce la prima società sportiva che inizia l'avviamento alla pratica agonistica.

Il comune e la **provincia di Torino** sono i territori dove l'hit ball è maggiormente diffuso e radicato.

Proprio a **Torino**, dal 2002, esiste un impianto dedicato esclusivamente alla pratica dell'hit ball.

## Attrezzature

### Terreno di gioco



### Il campo

Il campo, per essere omologato per gli incontri agonistici, deve essere un parallelepipedo avente le seguenti caratteristiche: lunghezza compresa tra i 18 e i 28 metri, larghezza compresa tra gli 8 e i 16 metri e altezza pari o superiore a 3 metri. Sono considerate ideali le misure di metri 20 x 10 x 4. Le pareti laterali e il soffitto devono consentire

il rimbalzo in gioco della palla. È inoltre consigliabile che siano realizzate in materiale resistente agli urti e trasparente, in modo che la partita sia fruibile agli spettatori al di fuori del campo. Il materiale attualmente utilizzato è il [plexiglas](#), ma il vetro temperato può servire allo scopo allo stesso modo. Qualunque cosa si trovi all'interno del campo (compresi i giocatori e gli arbitri) viene considerata parte dello stesso. È comunque possibile praticare la disciplina in una palestra di normali dimensioni.

### **Le porte**

Il lato corto del parallelepipedo ospita le porte, lunghe come tutto il lato (10 m), alte 2,30 metri e munite di reti nella parte posteriore ed esterna al terreno di gioco. La traversa è costituita da una doppia fascia elastica che dunque se colpita con sufficiente forza si flette e permette il passaggio del pallone. I pali sono due materassi spessi circa 10 cm. Servono a consentire ai portieri di tuffarsi in sicurezza.

### **Le linee**

Il piano di gioco è diviso dalla linea centrale in due metà campo quadrate di 10 metri di lato ognuna, aventi entrambe un lato di porta, due lati chiusi e un lato in comune con l'altra metà (oltre ovviamente al soffitto). Le linee si sviluppano per tutta la larghezza del piano di gioco e parallelamente alla linea centrale; in particolare, a 2 metri di distanza dalla linea centrale si trova la linea di tiro, a 6 metri la linea di difesa e a 10 metri la linea di porta. Esse dividono ogni metà campo in tre zone:

#### **Zona Franca**

Si estende tra la linea di metà campo e la linea di tiro (o linea d'attacco). Vi si può entrare per contendere e recuperare palloni vaganti e passarli indietro o per effettuare il muro difensivo, ma non per effettuare il tiro decisivo.

#### **Zona d'attacco**

Si estende tra la linea di tiro e la linea di difesa. Un hit realizzato da qui vale un punto.

#### **Zona di difesa**

Si estende tra la linea di difesa e la linea di porta. Un hit realizzato da qui vale 2 punti.

Tutte le linee (anche quella di metà campo) sono considerate parte delle rispettive zone antecedenti, quindi calpestarle non implica un superamento delle stesse.

Materiali di gioco

---

### **La palla**

Il pallone di hit ball è in [gomma](#), 210 g di peso, con diametro 21 cm. È molto leggero in rapporto alla dimensione in modo da non provocare dolore né al momento del tiro né in caso di colpi accidentali.

### **I bracciali**

I giocatori devono essere muniti di appositi bracciali protettivi (lunghi una ventina di centimetri e spessi 8 mm, imbottiti in poliuretano), che proteggano entrambi gli arti superiori dal polso a metà avambraccio. I bracciali non possono contenere pesi o strutture rigide di alcun genere.

### **La divisa**

La divisa regolamentare da hit ball comprende maglietta e pantaloncini forniti di numeri ben visibili, corrispondenti a quelli della distinta di gara consegnata al terzo arbitro a inizio partita. Bracciali, ginocchiere ed eventuali accessori possono essere di qualsiasi colore.

### **Scopo del gioco**

Lo scopo del gioco è quello di segnare più reti (hits) della squadra avversaria. Un hit è valido quando l'azione che lo ha determinato è regolare e non compromessa da un'infrazione e quando il pallone ha superato completamente la linea di porta e il suo ideale proseguimento verticale.

### **Tempo di gioco**

La partita si divide in tre tempi da 15 minuti ciascuno, intervallati da 5 minuti di pausa al termine dei quali le squadre cambiano campo. Per garantire uguali condizioni ai contendenti, il terzo tempo è diviso in due parti (ciascuna da 7 minuti e mezzo) ma senza intervallo: al fischio dell'arbitro le squadre si scambiano semplicemente di campo e il gioco riprende. Il tempo viene stoppato soltanto in caso di incidenti o per qualunque interruzione di gioco rilevante.

### **Composizione e ruoli**

Ogni squadra di hit ball può avere un massimo di 5 giocatori in campo (6 nei settori giovanili) e 4 riserve. I giocatori in campo si schierano 3 in zona di difesa (defender) e 2 in attacco (attaccanti). Va detto però che nell'hit ball non esistono veri e propri ruoli. Ogni giocatore è sia portiere che tiratore a seconda della posizione che si trova ad occupare di volta in volta. Le posizioni vengono continuamente rimescolate dal ritmo delle azioni.

### **Casi particolari**

#### **Overtime**

Nell'hit ball non è possibile un pareggio. Scaduti i 45 minuti regolamentari, se le squadre avversarie sono in parità, si procede all'Overtime. L'Overtime ha le stesse regole dei tempi regolari, ma non ha una durata stabilita. Finisce infatti soltanto quando una delle due squadre raggiunge uno dei seguenti obiettivi:

- passa in vantaggio di almeno 2 punti
- arriva a totalizzare 3 punti nell'arco del solo Overtime (il resto della partita non conta)

La prima squadra che soddisfa anche una sola di queste condizioni si aggiudica la partita, che termina nello stesso istante.

#### **Regolamento**

Le regole dell'Hit ball sono quasi tutte finalizzate a rendere il gioco più veloce e continuo possibile e a limitare il contatto fisico tra i giocatori al minimo necessario. A questo scopo, esistono due tipi di infrazioni: i *fischi* e le *bruciate*.

#### **I fischi**

Si dicono *fischi* tutte quelle situazioni che prevedono l'interruzione del gioco da parte dell'arbitro (con un fischio, appunto). A seguito di un fischio nessun giocatore può colpire la palla fino alla ripresa effettiva del gioco, che avviene con una rimessa contro la squadra che ha causato l'interruzione. I più comuni fischi sono:

- Invasione del campo avversario (solo se vantaggiosa e/o pericolosa)
- Scadere dei 5 secondi disponibili per ciascuna azione di gioco
- Attribuzione dei punti a seguito di hits validi
- Eventuali ammonizioni o espulsioni di giocatori
- Inizio e fine di ogni tempo di gioco

L'arbitro è tenuto comunque a interrompere il gioco in qualsiasi momento per infortuni o situazioni di pericolo di qualsiasi genere. Bracciali rotti, scarpe slegate e cose simili non costituiscono motivo di interruzione per cui il giocatore interessato deve provvedere facendosi sostituire da un compagno di squadra.

### **Le bruciate**

Caratteristica peculiare delle *bruciate* è che il gioco non viene interrotto, ma prosegue normalmente. Semplicemente, un eventuale hit realizzato in quell'azione non sarà convalidato. In questo modo si favorisce la continuità e la velocità del gioco. Un'azione risulta bruciata nei seguenti casi:

- colpo decisivo effettuato volontariamente con parti del corpo che non siano gli arti superiori
- colpo decisivo effettuato in zona franca (al di là della linea di tiro)
- pallone trattenuto o accompagnato
- doppio tocco consecutivo (anche involontario) del pallone da parte di un giocatore
- permanenza di più di tre giocatori in zona di difesa (al di qua della linea di difesa)

L'arbitro provvede a segnalare l'azione bruciata sollevando il braccio e specificandone a voce alta l'infrazione

(es. "*Trattenuta bruciata*").

**N.B.(Nota Bene)** Ciascun giocatore può segnare da qualsiasi posizione della sua metà campo eccetto la zona franca (azione bruciata). Un hit effettuato dalla zona di difesa vale doppio (2 punti). Qualunque deviazione involontaria da parte di compagni o avversari (anche in zona franca) successiva alla partenza del tiro non è influente ai fini della validità dell'eventuale hit realizzato.

- Il pallone può essere colpito con qualsiasi parte del corpo in fase di respinta, parata o passaggio ma al momento del tiro decisivo sono utilizzabili soltanto gli arti superiori (altrimenti azione bruciata).
- Ciascun giocatore può superare la linea di tiro ed entrare in zona franca per contendere e recuperare palloni vaganti e passarli indietro o per effettuare il muro difensivo, ma non per effettuare il tiro decisivo (azione bruciata).
- Il tempo massimo di permanenza della palla nella propria metà campo è di 5 secondi, durante i quali il pallone può essere colpito un numero indefinito di volte.
- Il pallone può rimbalzare su pareti, pavimento e soffitto o contro qualsiasi altro ostacolo presente in campo senza che l'azione venga invalidata, compresi gli arbitri. È pertanto possibile e spesso utile realizzare hit di sponda, di rimbalzo, di rimpallo ecc.
- Le sostituzioni tra i giocatori possono avvenire in qualsiasi momento ma senza interruzione del gioco; il giocatore che subentra può entrare sul terreno di gioco solo una volta che il compagno lo ha abbandonato.

### **Ammonizioni ed espulsioni**

Un giocatore può essere ammonito per diversi motivi (gioco scorretto o antisportivo, gioco pericoloso, comportamento antisportivo ecc.). L'espulsione avviene alla seconda ammonizione o in seguito a comportamenti particolarmente gravi.

In caso di espulsione la squadra dovrà scontare 5 minuti di inferiorità numerica ai termini dei quali il giocatore potrà essere sostituito. Un giocatore espulso non può più ritornare in campo per tutta la durata dell'incontro.

## **INVITO A VISIONARE 2 FILMATI SUL REGOLAMENO DELL'HITBALL CLICCANDO SUI LINK SOTTOSTANTI**

<http://min.us/mJADK00dQ>

<http://min.us/mN4hHD614>