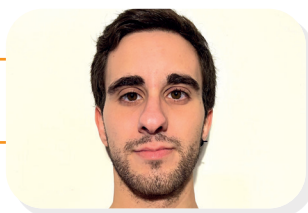


il calcio è di tutti

PH: WALKING FOOTBALL ITALIA



Tommaso Pirovano

Laureato in Lettere Moderne all'Università degli Studi di Milano. Giornalista pubblicista e coordinatore della segreteria della rivista.

Walking Football

Una passione senza età

Una disciplina che permette agli appassionati di ogni età di continuare a giocare a calcio grazie a qualche semplice modifica al regolamento.

Il calcio è lo sport che amiamo, non solo che desideriamo vedere in tv o dal vivo, ma che quasi tutti abbiamo anche giocato. In fondo tutti ci ricordiamo le infinite partite da bambini, qualcuno poi ha calcato anche i campi di categorie importanti, altri si sono cimentati in quelle dilettantistiche, tutti sempre accomunati dalla stessa passione. Altri ancora, appese le scarpette al chiodo, hanno cominciato ad allenare oppure si sono allontanati definitivamente dai campi. Per alcuni però il richiamo del rettangolo verde e del calcio giocato, è molto più forte del tempo che passa... ecco allora la soluzione: il **Walking Football** (WF). Si tratta di una disciplina nata in Inghilterra nel 2011 che permette di continuare a giocare a (quasi) qualsiasi età, in totale sicurezza, grazie a qualche modifica regolamentare.

Vito Gibin, vicepresidente di *Walking Football Italia* e praticante di questa disciplina fin dalla prima ora, e **Roberto Fili** (fondatore di *Tutto Tornei Sport*, associazione dedicata alla progettazione e gestione di eventi sportivi tra cui quelli dedicati al WF) ci hanno accompagnato alla scoperta di questo mondo.

DOVE TUTTO EBBE INIZIO

Chesterfield si trova a metà strada tra Manchester e Nottingham, nel cuore dell'Inghilterra: il *walking football* o calcio camminato non poteva che nascere qui, nella patria del football. Era il 2011 quando **John Croot**, dirigente del Chesterfield FC, una piccola realtà che negli ultimi anni ha militato tra la quarta e la quinta serie inglese, ebbe un'intuizione ormai diventata storia. Come ha raccontato più volte, si trovava fermo a un semaforo quando ebbe l'idea di proporre una versione rivisitata del calcio che permettesse a tutti o quasi di continuare a correre, *pardon*, camminare, "inseguendo un gol".

Dopo qualche sperimentazione per perfezionare quanto pensato, nel giro di un paio d'anni il WF prese sempre più piede fino a raggiungere gli oltre 100mila praticanti attuali nel Regno Unito. Una popolarità che ha oltrepassato i confini inglesi ma che nella



“

«Vincere non è più una priorità, ci divertiamo perché giochiamo ancora a calcio»

”

madrepatria del football ha ancora un sapore speciale: ad oggi sono gli stessi club di Premier League a promuovere il *walking football* all'interno dei loro spazi, non solo digitali ma anche fisici, grazie anche al supporto di calciatori ed ex leggende.



Vito Gibin

LE REGOLE

Pur con qualche variante, basti pensare che in Europa esistono più regolamenti che Paesi, **tutte le modifiche sono pensate per garantire la sicurezza dei partecipanti nel rispetto dello spirito del calcio**. Anche la stessa UEFA ha rilasciato i propri regolamenti, uno "competitivo", l'altro più ricreativo con l'intento di uniformare le varie federazioni che portano avanti questa disciplina.

Le linee guida principali sono comuni comunque: si gioca 6>6 (portieri compresi, ma in alcune Nazioni è diffusa una variante che prevede l'utilizzo di porticine e l'assenza dei numeri uno) in un campo di dimensioni ridotte con porte di circa 4x2 metri per due tempi della durata di 30' (anche per il minutaggio sono previste delle variazioni). Oltre alla diversità di tempi e spazi, ciò che differenzia davvero il *walking football* dal calcio sono due regole (e le altre che ne conseguono):

- non si può correre, un piede deve essere sempre a terra come nella marcia;
- i contatti fisici sono vietati e sanzionati con una punizione.

Da questi due punti ne seguono altri, ad esempio il fatto che l'area di porta (di forma semicircolare) è di esclusiva pertinenza del portiere. Non si applica poi il fuorigioco e sono vietati i colpi di testa. Il rispetto di quest'ultima regola è facilitata dal fatto che la traiettoria della palla non può superare l'altezza della traversa. Inoltre tutte le punizioni sono indirette e le rimesse laterali si battono con i piedi come nel *futsal*.

TRA TECNICA E TATTICA

Come facilmente intuibile, anche il gioco cambia. **In genere ci si schiera 1-3-1 privilegiando le combinazioni nello stretto visto che il dribbling risulta spesso inefficace, infatti la velocità d'azione è limitata**; allo stesso modo mancando la corsa i tiri sono più precisi e meno potenti. In difesa invece, si privilegia la marcatura a uomo rispetto alla zona, ben consci che l'anticipo di un avversario non si può basare esclusivamente sulla velocità fisica ma anche su quella di lettura e di pensiero, stando sempre ben attenti a non "toccare" l'opponente. Le sostituzioni sono illimitate e chi esce può ritornare successivamente in campo, questo garantisce la possibilità di recuperare al meglio anche durante le fasi più intense dell'incontro. Per garantire l'equilibrio dei match si gioca divisi per fasce d'età: Over 50, Over 60 e via dicendo. C'è anche la possibilità delle squadre miste: ogni team è composto da uomini e donne ma di età differenti per garantire competitività, come accaduto nella prima competizione ufficiale organizzata dalla stessa UEFA la scorsa estate.

L'articolo in breve... di Mister AI



- Nato in Inghilterra nel 2011, il WF permette di giocare a calcio a ogni età senza correre e senza contatti fisici.
- Si gioca 6>6 a squadre per fasce d'età; l'Italia è arrivata seconda alla prima Euro Cup UEFA.
- In Italia è diffuso da 10 anni e porta benefici fisici e sociali.

il calcio è di tutti

“ «Il walking football, oltre a essere un grande divertimento, è un prezioso supporto per la salute fisica e mentale» ”



Roberto Fili

EURO CUP 2026

A Nyon, in Svizzera, l'Italia lo scorso giugno ha partecipato alla prima edizione della Euro Cup insieme a Repubblica Ceca, Croazia, Germania, Grecia, Portogallo, Scozia e Spagna. Gli Azzurri hanno terminato il primo torneo organizzato dalla UEFA al secondo posto, battuti in finale ai rigori dalla Croazia. Questa è stata anche l'occasione per le Federazioni presenti di confrontarsi sui rispettivi modelli di diffusione e pratica della disciplina.

IN ITALIA

Una delle prime esibizioni pubbliche nel Belpaese si è svolta esattamente 10 anni fa a Bologna. In quell'occasione, tra gli altri, erano presenti Bruno Pizzul e Eraldo Pecci (ex calciatore di Torino, Bologna e Fiorentina tra le altre); da quel momento il movimento si è diffuso in tutta la Penisola. Nel corso degli anni sono nate diverse associazioni, molteplici squadre e un numero sempre crescente di praticanti che hanno portato alla creazione di campionati e tornei. Uno dei centri di maggiore rilevanza è il Piemonte, più precisamente la città di Novara, ed è da qui che è partita la "prima spedizione" per la prima partita "internazionale" della storia giocata a Brighton. Una sorta di "Inghilterra-Italia" *ante litteram* giocata nel 2018 in una location di eccezione: l'Amex Arena, la casa dei Seagulls.

OLTRE IL GIOCO

Oltre alla gioia del continuare a giocare a calcio e della competizione, sempre promossa all'interno di un rigido *fair play*, i benefici della pratica del *walking football* sono legati anche ad aspetti extra-sportivi. Questi sono sia di carattere fisico come il miglioramento della salute cardiovascolare, la riduzione del rischio di diabete e il mantenimento della forza muscolare, sia sociali promuovendo l'aggregazione e contrastando la solitudine e rafforzando l'autostima.

Cambiano le regole, cambiano tempi e dimensioni, cambia la velocità, ma ciò che non cambia è ciò che è più importante: la passione per il calcio giocato! □

Nella foto al centro l'inventore del Walking Football John Croot.

