

Il **Faustball** (o **Fistball** in inglese) è uno sport tradizionale tedesco, simile alla pallavolo, ma con regole e caratteristiche uniche. Ecco una sintesi:

Cos'è il Faustball?

Il Faustball è uno sport di squadra in cui due squadre, composte ciascuna da cinque giocatori, si affrontano su un campo diviso da una rete bassa (2 metri per gli uomini, 1,90 m per le donne). L'obiettivo è colpire una palla (leggermente più grande di una palla da pallavolo) con il pugno o l'avambraccio, facendola passare sopra la rete e atterrare nel campo avversario, rendendo difficile il recupero.

Regole principali

- **Campo:** Rettangolare (50x20 m all'aperto, 20x40 m al chiuso), diviso in due metà da una rete.
- **Punteggio:** Si gioca al meglio dei 5 set, ogni set fino a 11 punti (con 2 punti di scarto).
- **Gioco:** La palla può essere colpita fino a tre volte per squadra (come nella pallavolo), ma può rimbalzare una volta sul terreno tra un tocco e l'altro. Il servizio avviene da una linea di fondo.
- **Caratteristica unica:** La possibilità di far rimbalzare la palla rende il gioco dinamico e strategico, con un mix di potenza e precisione.

Storia e diffusione

Nato in Germania alla fine del XIX secolo, il Faustball è popolare soprattutto in Europa (Germania, Austria, Svizzera e Alto Adige) e in alcune zone del Sud America, come Brasile e Argentina. È governato dalla **International Fistball Association (IFA)**, con campionati mondiali organizzati regolarmente. In Germania, è uno sport tradizionale, praticato sia a livello amatoriale che professionistico.

Aspetti tecnici e culturali

- **Abilità richieste:** Forza, coordinazione, velocità e strategia. Il colpo con il pugno richiede tecnica per controllare direzione e potenza.
- **Cultura:** In Germania, il Faustball è spesso associato a eventi comunitari e festival sportivi, mantenendo una forte identità locale, pur essendo meno conosciuto rispetto a sport come il calcio.

Curiosità

- È uno sport olimpico dimostrativo (non ufficiale) in passato.
- La Germania domina a livello internazionale, vincendo numerosi titoli mondiali.

In sintesi, il Faustball è uno sport dinamico e tradizionale, che combina elementi di pallavolo e strategia unica grazie al rimbalzo della palla, con una forte radice culturale in Germania e una crescente popolarità globale.

regolamento completo di faustball

Il **regolamento completo di Faustball** è stabilito dalla **International Fistball Association (IFA)** e disciplina tutti gli aspetti del gioco, sia a livello amatoriale che professionistico. Di seguito, fornisco un riassunto dettagliato delle regole principali del Faustball, basandomi sulle informazioni ufficiali disponibili e sul contesto fornito. Per il regolamento completo e aggiornato, si consiglia di consultare il sito ufficiale dell'IFA (ifa-fistball.com).

1. Campo da gioco

- **Dimensioni:**
 - **All'aperto:** 50 m x 20 m.
 - **Al chiuso:** 40 m x 20 m.
- **Rete:** La rete è posta al centro del campo, a un'altezza di 2 m per gli uomini e 1,90 m per le donne.
- **Linee:**
 - Linea centrale: divide il campo in due metà.
 - Linee di servizio: a 3 m dalla rete per il servizio.
 - Linee laterali e di fondo: delimitano l'area di gioco.
- **Superficie:** Può essere erba naturale, sintetica o pavimento indoor, purché uniforme.

2. Squadre

- Ogni squadra è composta da **5 giocatori** in campo, con possibilità di sostituzioni (generalmente fino a 5 riserve).
- I ruoli principali includono:
 - **Attaccante:** colpisce la palla per segnare.
 - **Difensori:** recuperano la palla avversaria.
 - **Servitore:** esegue il servizio.

3. Palla

- La palla da Faustball è leggermente più grande di una palla da pallavolo, con un peso di circa 320-380 g e una circonferenza di 65-68 cm.
- Deve essere colpita esclusivamente con il **pugno** o l'**avambraccio**.

4. Regole di gioco

- **Obiettivo:** Far atterrare la palla nel campo avversario, rendendo impossibile il recupero.
- **Svolgimento:**
 - La palla può essere colpita fino a **tre volte** per squadra prima di passare oltre la rete.

- È permesso un **singolo rimbalzo** sul terreno tra un tocco e l'altro, il che distingue il Faustball dalla pallavolo.
- La palla non può toccare la rete o i pali durante il gioco, altrimenti è considerato un errore.
- **Servizio:**
 - Eseguito da dietro la linea di servizio.
 - La palla deve essere colpita direttamente sopra la rete senza rimbalzo.
 - Il servitore non può oltrepassare la linea di servizio durante l'azione.
- **Errore:**
 - Toccare la rete o i pali.
 - Colpire la palla più di tre volte senza farla passare oltre la rete.
 - Far rimbalzare la palla più di una volta prima del tocco successivo.
 - Colpire la palla con parti del corpo non consentite (es. mano aperta, testa).

5. Punteggio

- **Set:** Si gioca al meglio dei **5 set**, ciascuno fino a **11 punti** (con almeno 2 punti di scarto).
- **Punto:** Si segna un punto quando:
 - La palla tocca il terreno nel campo avversario.
 - L'avversario commette un errore (es. palla fuori campo, fallo di rete).
- In caso di parità a 10-10, si continua finché una squadra non ottiene 2 punti di vantaggio.

6. Durata e tempi

- Non c'è un limite di tempo fisso per i set; il gioco termina quando una squadra vince 3 set.
- Sono previsti **time-out** (generalmente 1 per set, della durata di 1 minuto) e pause tra i set.

7. Arbitraggio

- La partita è diretta da un **arbitro principale**, supportato da **arbitri di linea** e un **segnapunti**.
- Gli arbitri controllano il rispetto delle regole, in particolare il contatto con la rete, il numero di tocchi e la correttezza del servizio.

8. Specifiche aggiuntive

- **Anti-doping:** L'IFA aderisce al codice WADA (World Anti-Doping Agency) e promuove una politica di tolleranza zero contro il doping.
- **Formato 2x2:** Esiste una variante chiamata **2x2 Fistball**, giocata con squadre di due giocatori, spesso utilizzata in contesti amatoriali o promozionali.
- **Tornei internazionali:**
 - I campionati mondiali si svolgono ogni 4 anni (uomini dal 1968, donne dal 1994).
 - La **IFA Fistball World Tour** include tornei per club, con finali annuali.
 - Le World Games includono il Faustball come disciplina ufficiale dal 1985.

9. Equipaggiamento

- **Abbigliamento:** Divise sportive leggere, senza protezioni rigide.
- **Scarpe:** Devono essere adatte alla superficie (erba o indoor) e non devono avere tacchetti pericolosi.

10. Competizioni e organizzazione

- L'IFA regola le competizioni internazionali, come i Campionati Mondiali, il World Cup e la World Tour.
- A livello europeo, l'**European Fistball Association (EFA)** organizza eventi come il Champions Cup e i campionati giovanili.
- In Germania, il Faustball è organizzato in leghe nazionali (Bundesliga Nord e Sud) con campionati nazionali.

Note culturali

- Il Faustball ha radici antiche, con riferimenti storici che risalgono all'epoca romana e al Rinascimento italiano.
- È particolarmente popolare in Germania, Austria, Svizzera e Sud America (Brasile, Argentina), con la Germania che domina a livello internazionale.

Per il **regolamento completo** e dettagli tecnici (es. specifiche sulle infrazioni, sanzioni o formati di torneo), ti consiglio di scaricare il documento ufficiale delle regole dal sito dell'IFA (ifa-fistball.com) nella sezione "[IFA Downloads and Rules](#)".