

# CONOSCERE IL DODGEBALL

## COS'È IL DODGEBALL?

Il dodgeball è l'evoluzione agonistica della classica "palla avvelenata". Esistono due tipologie di dodgeball, denominate "cloth" e "foam", che si differenziano principalmente per il tipo di palloni utilizzati, ma anche per il loro numero, per i tempi di gioco e per il regolamento. Il dodgeball promosso dal Centro Sportivo Italiano è il "cloth" ed è stato introdotto in Italia nel 2008 dal comitato ravennate del CSI. Nel 2010 è stata costituita l'Associazione Italiana Dodgeball (AIDB), organo che regola lo sviluppo della disciplina nel nostro paese.

## COME SI GIOCA A DODGEBALL?

Il dodgeball si gioca con 5 palloni anti-trauma in gomma, rivestiti da uno strato di schiuma a sua volta rivestito di tessuto. Il campo da gioco è grande 8mx17m (leggermente più piccolo di quello da pallavolo) ed è suddiviso in due zone separate più una zona neutra centrale di 3m, unica parte di campo in cui entrambe le squadre possono entrare (nel dodgeball, tuttavia, non c'è contatto fisico). I giocatori in campo per ogni squadra sono 6, ai quali si aggiungono 2 retrievers fuori dal campo (gli unici ammessi in quella zona del terreno di gioco, che hanno il compito di recuperare i palloni altrimenti impossibili da prendere per i compagni in campo). Lo scopo del gioco è semplice: eliminare tutti i giocatori avversari colpendoli o prendendo al volo il loro tiro, oppure avere il maggior numero di giocatori in campo al termine del set. Un set dura un massimo di 3 minuti (si interrompe prima qualora una squadra esaurisca i giocatori in campo), mentre una partita dura 30 minuti suddivisi in due tempi da 15'. Ogni set vinto garantisce 2 punti, 1 punto in caso di pareggio. Al termine della gara, chi ha più punti vince. Il corretto svolgimento delle gare è gestito da due arbitri, tuttavia vige la regola base del fair-play, per la quale un giocatore colpito esce di sua iniziativa senza aspettare il richiamo dell'arbitro.

## IL DODGEBALL È UNO SPORT INTERNAZIONALE?

Assolutamente sì! L'AIDB fa parte della **European Dodgeball Federation**, a sua volta facente parte della **World Dodgeball Federation**. Ogni anno vengono organizzati tornei per le nazionali dei vari paesi (il **Mondiale** e i **Tornei Regionali** negli anni pari, l'**Europeo** negli anni dispari), e l'Italia ha contribuito ospitando l'Europeo 2012 a Cervia (RA) e quello del 2018 a Lignano Sabbiadoro (UD). In campo internazionale, il nostro paese può vantare numerosi podi europei (sui quali spicca il 1° posto femminile in Nord Irlanda nel 2015) e due partecipazioni ai Mondiali (Inghilterra 2016 e Canada 2022). Negli ultimi anni, inoltre, varie nazioni hanno aperto i propri tornei per club anche a squadre straniere (in Italia ne è un esempio il "The Trophy", un torneo su due giorni che si svolge a Maggio).

## IL DODGEBALL È UNO SPORT COSTOSO?

Assolutamente no! Bastano 5 palloni, un campo da gioco e si è pronti a cominciare! I costi di gestione e mantenimento di una squadra di dodgeball sono veramente bassi, inoltre **le giornate di gara sono una al mese**, da mattina a sera, dove si giocano più gare. Questo permette di non doversi spostare tutti i week-end e garantisce anche tanta socialità tra i giocatori di squadre diverse, che si trovano a condividere la palestra per varie ore.

## NON PRATICO SPORT DA ANNI, POSSO COMUNQUE GIOCARE?

Certamente, uno dei punti forti di questa disciplina è la sua versatilità: il dodgeball offre numerosi modi per far valere la propria presenza in campo (tiro, schivata, presa al volo...) quindi chiunque può trovarsi a suo agio in partita, a prescindere dalla sua altezza, peso, età o esperienza.

## QUALI SONO LE CATEGORIE DEL DODGEBALL?

Attualmente, vengono organizzati tornei e campionati per Under 12, Under 14, Under 16 e Open (dai 16 anni in su). Si gioca sia misti, che suddivisi per il sesso. A cadenza annuale, AIDB organizza sia tornei promozionali (Pre-Season Cup, Dodgeball Day) che tornei nazionali (Campionato Nazionale, The Trophy). I costi d'iscrizione a questi eventi sono veramente bassi, e i tornei promozionali rappresentano una concreta possibilità di provare la disciplina prima di decidere se intraprendere il "passo" verso i nazionali.

## CHI POSSO CONTATTARE PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI SUL DODGEBALL?

Il referente del CSI Toscana per il dodgeball è **Alessandro Gozzi**, che si occupa anche della promozione e della programmazione stagionale per l'AIDB. Può essere contatto all'indirizzo mail [a.gozzi@dodgeball.it](mailto:a.gozzi@dodgeball.it).

Trovate inoltre maggiori informazioni sulla disciplina nei vari canali social delle società e dell'Associazione Italiana Dodgeball:

Facebook <https://www.facebook.com/AssociazioneItalianaDodgeball/>

Instagram [https://www.instagram.com/aidb\\_dodgeball/](https://www.instagram.com/aidb_dodgeball/)

Twitch [https://www.twitch.tv/aidb\\_dodgeball?sr=a](https://www.twitch.tv/aidb_dodgeball?sr=a)



**WORLD  
DODGEBALL  
FEDERATION**