



FooBaSKILL®

LIVELLO PRINCIPIANTE (CON SKILLGOAL)

Il FooBaSKILL è una nuova disciplina sportiva che è stata sviluppata da tre insegnanti svizzeri di educazione fisica. Questo sport unisce le caratteristiche e qualità del calcio e della pallacanestro e si gioca con il SKILLGoal e una palla innovativa chiamata SKILLTheBall che è composta dagli stessi materiali usati per la palla da calcio e da pallacanestro. Il materiale ha la grande particolarità di essere multifunzionale.

Questa variante permette di giocare a FooBaSKILL in scuole e club che non hanno cassone da ginnastica. Un vantaggio è che l'insegnante risparmierà tempo per l'installazione del materiale!

FOOSKILL	BASKILL
1 Point: Minimum 2 ball touch	1 Point: Board and ground
2 PTS: 1 ball touch	2 PTS: Partner reception
1 extra PT: Partner reception	3 PTS: Basket

REGOLE DI BASE

La specificità del FooBaSKILL risiede nell'alternanza del lavoro della parte inferiore del corpo (calcio) e quella superiore (pallacanestro). I giocatori cambiano di disciplina oltrepassando la linea mediana del campo da gioco. Le regole di base sono quasi identiche a quelle del calcio e della pallacanestro (i passi e il doppio palleggio sono applicati).

CAMPO DI GIOCO (vedi l'illustrazione in alto a destra)

La metà del campo è attrezzata con due porte FooBaSKILL posizionate sul suolo e un cono (lato FooSKILL). I giocatori possono segnare da entrambi i lati della porta. Un'area circolare delimita ogni SKILLGoal (come mostrato nell'immagine) e nessun giocatore può accedere in queste zone. Nell'altra metà del campo c'è il canestro (BaSKILL). La linea centrale deve essere visibile con una linea o pastiglie poste a terra. In base all'organizzazione del corso e del numero dei giocatori, l'insegnante sceglie una delle due opzioni seguenti per la posizione dei giocatori sul campo:

- **OPZIONE 1 «UTILIZZAZIONE DELLE PARETE»:** Due squadre di 4-5 giocatori si affrontano. I muri del fondo e laterali sono parte integrante del campo da gioco. I giocatori possono quindi utilizzare questi ultimi per far rimbalzare la palla.
- **OPZIONE 2 «GIOCATORI D'APPOGGIO»:** Due squadre di 8 giocatori si sfidano: 4 giocatori si posizionano in campo e 4 giocatori nei lati nella zona d'attacco. Servono come appoggi ai compagni di squadra (ruolo di passare e/o tirare la palla). I giocatori di appoggio si muovono nella loro corsia senza che nessuno possa entrare. Possono tenere la palla con i piedi (lato FooSKILL) o con le mani (lato BaSKILL) durante massimo 3 secondi.

DURATA DEL GIOCO: 2 x 5 minuti. Durante il primo tempo, una squadra difende le porte da calcio e attacca al canestro. Poi, durante il secondo tempo, i ruoli delle squadre si invertono.

INIZIO DEL GIOCO

L'impegno all'inizio della partita e durante l'intervallo viene effettuato in mezzo al campo da un intermediario, come nella pallacanestro. Ogni squadra è libera di mettersi in campo dove vuole.

FALLI

- Se un fallo è commesso, il gioco riprende nel punto in cui è stato commesso il fallo.
- Se un fallo è commesso, il giocatore mette la palla a terra con almeno una mano e il gioco riprende istantaneamente con un passaggio.
- Per segnare nel calcio, il giocatore deve essere nell'area FooSKILL, altrimenti si commette un fallo. Lo stesso vale per la pallacanestro.
- Se durante il gioco a calcio si tira con l'intenzione di far cadere il cono o di segnare un gol, la palla non deve sorpassare l'altezza delle porte. Se succede, un fallo è commesso e la palla passa alla difesa.
- I tackle (entrata in scivolata) e i contatti fisici sono sanzionati da una penalità o da un tiro libero.
- Si commette un fallo se la palla tocca il soffitto o ogni tipo di attrezzo sospeso.
- Si commette un fallo se la palla rimbalza sul bordo del tabellone del canestro, dietro il tabellone, o su una parte della struttura che sostiene il canestro.

Il materiale ufficiale del FooBaSKILL, il manuale esplicativo e un breve video che riassume le regole sono disponibili su foobaskill.it.



FooSKILL



BaSKILL

1 PT.	Il giocatore controlla la palla in diversi tocchi e segna nello SKILLGoal o fa cadere il cono (minimum 2 tocchi di palla).	La palla rimbalza sul tabellone e cade a terra senza aver toccato l'anello del canestro.
2 PTI.	• Il giocatore controlla la palla in diversi tocchi e segna nello SKILLGoal ed è bloccata (ammortizzata) con la suola della scarpa da un compagno di squadra prima che tocchi una parete o raggiunga la linea centrale. Si assegna solo un punto se il difensore ha fermato la palla con la suola della scarpa prima dell'attaccante. • Il giocatore tira direttamente la palla e segna nello SKILLGoal o fa cadere il cono (in un tocco di palla).	La palla rimbalza sul tabellone, senza aver toccato l'anello del canestro, ed è afferrata e bloccata con due mani da un compagno di squadra prima che cada a terra (rimbalzo offensivo della pallacanestro).
3 PTI.	Il giocatore tira direttamente la palla e segna nello SKILLGoal (in un tocco di palla) ed è bloccata (ammortizzata) con la suola della scarpa da un compagno di squadra prima che tocchi una parete o raggiunga la linea centrale. Si assegna solo due punti se il difensore ha fermato la palla con la suola della scarpa prima dell'attaccante.	Il pallone entra nel canestro.
0 PT.	• La palla fa cadere il SKILLGoal. In questo caso, il gioco si ferma e la palla va all'avversario. OSSERVAZIONE: Qualsiasi forma di autorete accorda un punto all'avversario.	• La palla tocca l'anello durante il tiro. • La palla è afferrata con due mani dall'avversario prima che tocchi per terra (rimbalzo difensivo della pallacanestro). • La palla è afferrata dal giocatore che ha tirato sul tabellone. In tutti i casi, il gioco continua.

DOPPO CHE UN GIOCATORE SEGNA UN PUNTO: Si riprende il gioco nel punto in cui la palla è recuperata dal difensore. Il giocatore mette la palla a terra con almeno una mano e il gioco riprende istantaneamente con un passaggio. Il primo passaggio non può essere intercettato, a meno che la palla superi la linea di metà campo.

CONDIZIONI D'USO: Il SKILLTheBall deve essere gonfiato secondo le indicazioni indicate sulla palla: 0,33-0,36 bar / 4,8 - 5,2 psi. Vedi l'illustrazione a destra.





THE GAME®

FooBaSKILL®

LIVELLO AVANZATO (CON SKILLGOAL)

Il FooBaSKILL è una nuova disciplina sportiva che è stata sviluppata da tre insegnanti svizzeri di educazione fisica. Questo sport unisce le caratteristiche e qualità del calcio e della pallacanestro e si gioca con il SKILLGoal e una palla innovativa chiamata SKILLTheBall che è composta dagli stessi materiali usati per la palla da calcio e da pallacanestro. Il materiale ha la grande particolarità di essere multifunzionale.

Questa variante permette di giocare a FooBaSKILL in scuole e club che non hanno cassone da ginnastica. Un vantaggio è che l'insegnante risparmierà tempo per l'installazione del materiale!

FOOSKILL	BASKILL
1 Point: Minimum 2 ball touch	1 Point: Inside rectangle area
2 PTS: 1 ball touch	2 PTS: Intermediate area
1 extra PT: Behind 3 point line	3 PTS: 3 point area

REGOLE DI BASE

La specificità del FooBaSKILL risiede nell'alternanza del lavoro della parte inferiore del corpo (calcio) e quella superiore (pallacanestro). I giocatori cambiano di disciplina oltrepassando la linea mediana del campo da gioco. Le regole di base sono quasi identiche a quelle del calcio e della pallacanestro (i passi e il doppio palleggio sono applicati).

CAMPO DI GIOCO

La metà del campo è attrezzata con due porte FooBaSKILL posizionate sul suolo e un cono (lato FooSKILL). I giocatori possono segnare da entrambi i lati della porta. Un'area circolare delimita ogni SKILLGoal (come mostrato nell'immagine) e nessun giocatore può accedere in queste zone. Nell'altra metà del campo c'è il canestro (BaSKILL). La linea centrale deve essere visibile con una linea o pastiglie poste a terra. In base all'organizzazione del corso e del numero dei giocatori, l'insegnante sceglie una delle due opzioni seguenti per la posizione dei giocatori sul campo:

- **OPZIONE 1 «UTILIZZAZIONE DELLE PARETE»:** Due squadre di 4-5 giocatori si affrontano. I muri del fondo e laterali sono parte integrante del campo da gioco. I giocatori possono quindi utilizzare questi ultimi per far rimbalzare la palla.
- **OPZIONE 2 «GIOCATORI D'APPOGGIO»:** Due squadre di 8 giocatori si sfidano: 4 giocatori si posizionano in campo e 4 giocatori nei lati nella zona d'attacco. Servono come appoggi ai compagni di squadra (ruolo di passare e/o tirare la palla). I giocatori di appoggio si muovono nella loro corsia senza che nessuno possa entrare. Possono tenere la palla con i piedi (lato FooSKILL) o con le mani (lato BaSKILL) durante massimo 3 secondi.

DURATA DEL GIOCO: 2 x 5 minuti. Durante il primo tempo, una squadra difende le porte da calcio e attacca al canestro. Poi, durante il secondo tempo, i ruoli delle squadre si invertono.

INIZIO DEL GIOCO

L'impegno all'inizio della partita e durante l'intervallo viene effettuato in mezzo al campo da un intermediario, come nella pallacanestro. Ogni squadra è libera di mettersi in campo dove vuole.

FALLI

- Se un fallo è commesso, il gioco riprende nel punto in cui è stato commesso il fallo.
- Se un fallo è commesso, il giocatore mette la palla a terra con almeno una mano e il gioco riprende istantaneamente con un passaggio.
- Per segnare nel calcio, il giocatore deve essere nell'area FooSKILL, altrimenti si commette un fallo. Lo stesso vale per la pallacanestro.
- Se durante il gioco a calcio si tira con l'intenzione di far cadere il cono o di segnare un gol, la palla non deve sorpassare l'altezza delle porte. Se succede, un fallo è commesso e la palla passa alla difesa.
- I tackle (entrata in scivolata) e i contatti fisici sono sanzionati da una penalità o da un tiro libero.
- Si commette un fallo se la palla tocca il soffitto o ogni tipo di attrezzo sospeso.
- Si commette un fallo se la palla rimbalza sul bordo del tabellone del canestro, dietro il tabellone, o su una parte della struttura che sostiene il canestro.

Il materiale ufficiale del FooBaSKILL e il manuale esplicativo sono disponibili su foobaskill.it.



FooSKILL

1
PT.

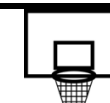
Il giocatore controlla la palla in diversi tocchi e segna nello SKILLGoal o fa cadere il cono dall'interno della zona dei tre punti (**minimum 2 tocchi di palla**). I giocatori possono segnare da entrambi i lati della porta.

2
PTI.

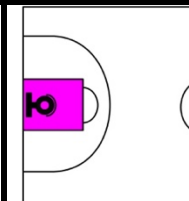
- Il giocatore tira **direttamente** la palla e segna nello SKILLGoal o fa cadere il cono dall'interno della zona dei tre punti (**in un tocco di palla**).
- Il giocatore controlla la palla in diversi tocchi e segna nello SKILLGoal o fa cadere il cono dall'esterno della zona dei tre punti (**minimum 2 tocchi di palla**).
- La palla viene passata dal piede al giocatore di appoggio che tira **direttamente** nel gol o fa cadere il cono.

3
PTI.

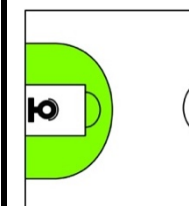
Il giocatore tira **direttamente** la palla e segna nello SKILLGoal o fa cadere il cono dall'esterno della zona dei tre punti (**in un tocco di palla**).



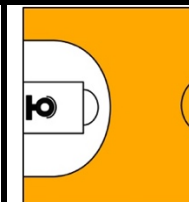
BaSKILL



Canestro dall'interno del rettangolo (area dei tre secondi).



- Il canestro è effettuato tra la zona esterna del rettangolo e la linea dei tre punti (zona intermedia).
- Viene effettuata una schiacciata (a una o due mani).



Il canestro è effettuato dalla linea dei tre punti.

DOPPO CHE UN GIOCATORE SEGNA UN PUNTO: Si riprende il gioco nel punto in cui la palla è recuperata dal difensore. Il giocatore mette la palla a terra con almeno una mano e il gioco riprende istantaneamente con un passaggio. Il primo passaggio non può essere intercettato, a meno che la palla superi la linea di metà campo.

CONDIZIONI D'USO: Il SKILLTheBall deve essere gonfiato secondo le indicazioni indicate sulla palla: 0,33 - 0,36 bar / 4,8 - 5,2 psi. Vedi l'illustrazione a destra.



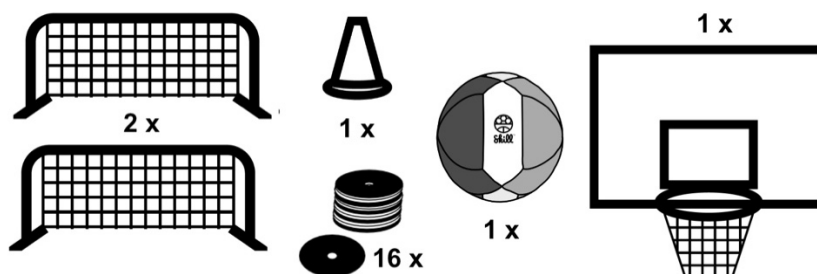


FooBaSKILL®

CON SKILLGOAL

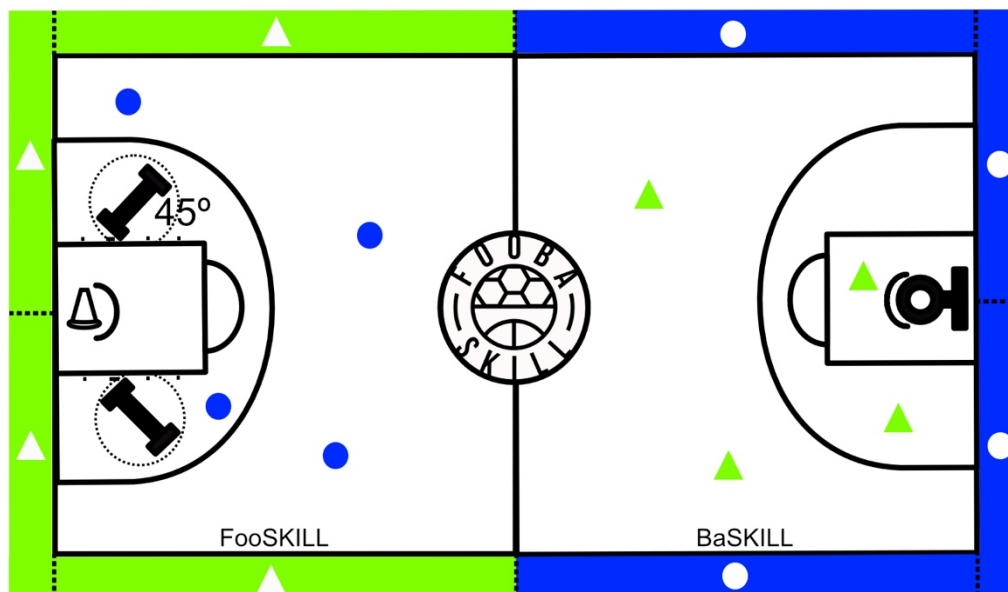
UN GIOCO MODULABILE
CAMPO E ORGANIZZAZIONE

MATERIALE



CAMPO

La metà del campo è attrezzata con due porte FooBaSKILL posizionate sul suolo e un cono (lato FooSKILL). I giocatori possono segnare da entrambi i lati della porta. Un'area circolare delimita ogni SKILLGoal (come mostrato nell'immagine) e nessun giocatore può accedere in queste zone. Nell'altra metà del campo c'è il canestro (BaSKILL). La linea centrale deve essere visibile con una linea o pastiglie poste a terra.



ORGANIZZAZIONE

In base all'organizzazione del corso e del numero dei giocatori, l'insegnante sceglie una delle due opzioni seguenti per la posizione dei giocatori sul campo:

- **OPZIONE 1 «UTILIZZAZIONE DELLE PARETE»:** Due squadre di 4-5 giocatori si affrontano. I muri del fondo e laterali sono parte integrante del campo da gioco. I giocatori possono quindi utilizzare questi ultimi per far rimbalzare la palla.
- **OPZIONE 2 «GIOCATORI D'APPOGGIO»:** Due squadre di 8 giocatori si sfidano: 4 giocatori si posizionano in campo e 4 giocatori nei lati nella zona d'attacco. Servono come appoggi ai compagni di squadra (ruolo di passare e/o tirare la palla). I giocatori di appoggio si muovono nella loro corsia senza che nessuno possa entrare. Possono tenere la palla con i piedi (lato FooSKILL) o con le mani (lato BaSKILL) durante massimo 3 secondi.

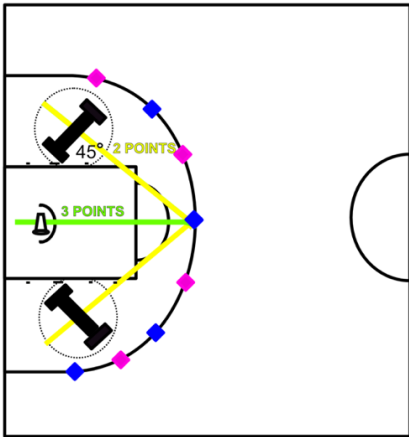
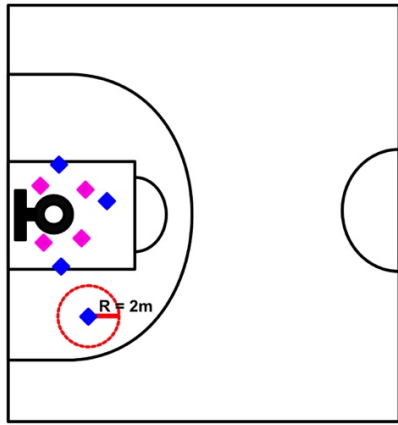


FooBaSKILL®
CON SKILLGoal

Rigori e tiri liberi
FALLO E ORGANIZZAZIONE

foobaskill passion    

In determinate circostanze, un fallo è punito con un rigore oppure un tiro libero.
L'attribuzione dei punti varia a seconda del livello.

RIGORE (FooSKILL)	TIRO LIBERO (BaSKILL)
Un rigore è assegnato: - Quando si commette un fallo nell'area di rigore (linea dei tre punti nella pallacanestro). Esempi: tocco di mano volontario da parte dell'avversario, contatto fisico pericoloso, colpo di spalla. - In caso di entrata in scivolata o di gioco pericoloso da parte di un difensore da dietro in tutta la zona FooSKILL. - Se un fallo è commesso durante l'azione che permette di ottenere un secondo punto al livello per « principianti », la squadra attaccante ottiene un punto in più oltre al rigore. Esempio: il difensore spintona l'attaccante affinché non possa fermare il pallone con la suola della scarpa.	Si accorda un tiro libero a un giocatore vittima di un fallo mentre: - lancia contro il tabellone. - tira a canestro.
LIVELLO PRINCIPIANTI	
- L'attaccante che ha subito il fallo esegue il rigore. - Posizionare la palla al centro della linea dei tre punti della pallacanestro. - Il giocatore è libero di tentare un tiro da due o tre punti verso la rete di sua scelta (v. illustrazione) - Tutti gli altri giocatori si posizionano sulla linea dei tre punti in un luogo specifico (v. illustrazione) 	- L'attaccante che ha subito il fallo esegue un solo tiro libero. - La palla è lanciata dal punto in cui è stato commesso il fallo. - Il giocatore è libero di tentare un tiro da uno, due o tre punti. - Tutti i giocatori si posizionano a una distanza minima di due metri attorno al lanciatore (v. illustrazione) 
LIVELLO AVANZATO	
- L'attaccante che ha subito il fallo esegue il rigore. - Come nel livello debuttante, il giocatore è libero di tentare un tiro da due o tre punti verso la rete di sua scelta. - Tutti gli altri giocatori si posizionano sulla linea dei tre punti in un luogo specifico	- L'attaccante che ha subito il fallo esegue un solo tiro libero. - La palla è lanciata dal punto in cui è stato commesso il fallo. - I punti attribuiti dipendono dalla zona di lancio (v. regole esperti) - Tutti i giocatori si posizionano a una distanza minima di due metri attorno al lanciatore



SEGNAPUNTI FooBaSKILL®

foobaskill passion @ f v d

Squadra A..... CONTRO Squadra B.....

Data [][][] Orario [][] Luogo

1° arbitro..... 2° arbitro

Squadra A.....

Colore:

Time Out

Falli squadra

1° metà-tempo [][] Tempo suppl. 1) [1][2][3][4][5] 2) [1][2][3][4][5]

2° metà-tempo [][] [][][][] 3) [1][2][3][4][5] 4) [1][2][3][4][5]

	Nome giocatore Nome, Cognome	N°	in gioco	Falli				
				1	2	3	4	5
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
Allenatore								
Allenatore assistente								

Squadra B.....

Colore:

Time Out

Falli squadra

1° metà-tempo [][] Tempo suppl. 1) [1][2][3][4][5] 2) [1][2][3][4][5]

2° metà-tempo [][] [][][][] 3) [1][2][3][4][5] 4) [1][2][3][4][5]

	Nome giocatore Nome, Cognome	N°	in gioco	Falli				
				1	2	3	4	5
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
Allenatore								
Allenatore assistente								

RISULTATO

A			B			A			B		
FO		BA	FO		BA	FO		BA	FO		BA
1		1	1		1	56		56	56		56
2		2	2		2	57		57	57		57
3		3	3		3	58		58	58		58
4		4	4		4	59		59	59		59
5		5	5		5	60		60	60		60
6		6	6		6	61		61	61		61
7		7	7		7	62		62	62		62
8		8	8		8	63		63	63		63
9		9	9		9	64		64	64		64
10		10	10		10	65		65	65		65
11		11	11		11	66		66	66		66
12		12	12		12	67		67	67		67
13		13	13		13	68		68	68		68
14		14	14		14	69		69	69		69
15		15	15		15	70		70	70		70
16		16	16		16	71		71	71		71
17		17	17		17	72		72	72		72
18		18	18		18	73		73	73		73
19		19	19		19	74		74	74		74
20		20	20		20	75		75	75		75
21		21	21		21	76		76	76		76
22		22	22		22	77		77	77		77
23		23	23		23	78		78	78		78
24		24	24		24	79		79	79		79
25		25	25		25	80		80	80		80
26		26	26		26	81		81	81		81
27		27	27		27	82		82	82		82
28		28	28		28	83		83	83		83
29		29	29		29	84		84	84		84
30		30	30		30	85		85	85		85
31		31	31		31	86		86	86		86
32		32	32		32	87		87	87		87
33		33	33		33	88		88	88		88
34		34	34		34	89		89	89		89
35		35	35		35	90		90	90		90
36		36	36		36	91		91	91		91
37		37	37		37	92		92	92		92
38		38	38		38	93		93	93		93
39		39	39		39	94		94	94		94
40		40	40		40	95		95	95		95
41		41	41		41	96		96	96		96
42		42	42		42	97		97	97		97
43		43	43		43	98		98	98		98
44		44	44		44	99		99	99		99
45		45	45		45	100		100	100		100
46		46	46		46	101		101	101		101
47		47	47		47	102		102	102		102
48		48	48		48	103		103	103		103
49		49	49		49	104		104	104		104
50		50	50		50	105		105	105		105
51		51	51		51	106		106	106		106
52		52	52		52	107		107	107		107
53		53	53		53	108		108	108		108
54		54	54		54	109		109	109		109
55		55	55		55	110		110	110		110

RESULTATI:

Periodo

1) A..... B..... 2) A..... B.....

3) A..... B..... 4) A..... B.....

Tempi suppl. A..... B.....

RESULTATO FINALE:

Squadra A..... Squadra B.....

Squadra vincente