

FooBaSKILL

LIVELLO PRINCIPIANTI



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.

Le regole del gioco sono state accuratamente pensate per migliorare nel bambino: **1)** i cinque aspetti della coordinazione (orientamento, ritmo, differenziazione, reazione e equilibrio) **2)** la seconda intenzione offensiva e lo schema di difesa del calcio **3)** i palleggiamenti offensivi e difensivi della pallacanestro **4)** la creatività **5)** la capacità di segnare i punti **6)** la stimolazione mentale.

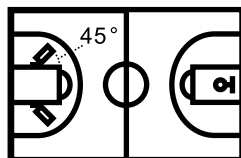


REGOLE DI BASE

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.

CAMPO DA GIOCO

La metà del campo è attrezzata con due porte da calcio costituite dalla parte superiore del cassone da ginnastica. Su questi ultimi è posizionato un cono o una porta FooBaSKILL (FooSKILL). Nell'altra metà del campo c'è il canestro (BaSKILL). 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.



Due squadre formate da quattro giocatori si affrontano. 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. Le regole di base sono identiche a quelle del calcio e della pallacanestro.

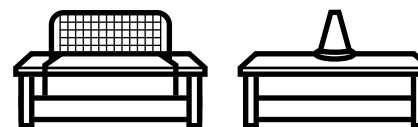
INIZIO DEL GIOCO

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.

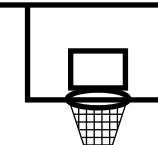
FALLI

- 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 di questi elementi. 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.

Un manuale esplicativo e un breve video che riassume le regole sono disponibili su foobaskill.it.



FooSKILL



BaSKILL

1 PT.

La palla tocca qualsiasi lato della parte bassa del cassone (360°).

La palla rimbalza sul tabellone e cade a terra senza aver toccato l'anello del canestro.

2 PTI.

La palla tocca il cassone ed è bloccata (ammortizzata) con la suola della scarpa da un compagno di squadra o da sé stessi prima che tocchi una parete o raggiunga la linea centrale (seconda intenzione offensiva).

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).

OSSERVAZIONE: Si assegna solo un punto se il difensore ha fermato la palla con la suola della scarpa prima dell'attaccante.

3 PTI.

La palla entra nella porta SKILLGoal (o fa cadere il cono).

Il pallone entra nel canestro.

0 PT.

- La palla tocca la parte superiore del cassone.
- La palla tocca l'angolo del cassone e continua con una traiettoria verso l'alto.

Nei due casi il gioco continua senza interruzione.

- 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).

OSSERVAZIONE: Qualsiasi forma di autorete accorda un punto all'avversario.

- La palla è afferrata dal giocatore che ha tirato sul tabellone.
- La palla rimbalza unicamente sul bordo della parte superiore del tabellone con una traiettoria verso il basso.

In tutti i casi, il gioco continua.

DOPO 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.

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 anche l'illustrazione a sinistra. Un adulto deve regolare le cinghie del SKILLGoal. Successivamente, la porta deve essere fissata in modo che sia immobile rispetto all'elemento del cassone o ad un altro supporto.

FooBaSKILL

LIVELLO AVANZATO



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.

Le regole del gioco sono state accuratamente pensate per migliorare nel bambino: **1)** i cinque aspetti della coordinazione (orientamento, ritmo, differenziazione, reazione e equilibrio) **2)** la seconda intenzione offensiva e lo schema di difesa del calcio **3)** i palleggiamenti offensivi e difensivi della pallacanestro **4)** la creatività **5)** la capacità di segnare i punti **6)** la stimolazione mentale.

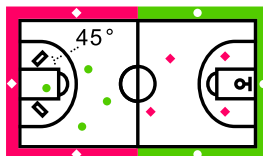


REGOLE DI BASE

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.

CAMPO DA GIOCO

La metà del campo è attrezzata con due porte da calcio costituite dalla parte superiore del cassone da ginnastica. Su questi ultimi è posizionato un cono o una porta FooBaSKILL (FooSKILL). Nell'altra metà del campo c'è il canestro (BaSKILL). Due squadre di 7 giocatori si sfidano: 4 giocatori si posizionano in campo e 3 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. Hanno un massimo di 2 tocchi (FooSKILL) o possono tenere la palla nelle loro mani per 3 secondi (BaSKILL). Durante il primo e il terzo quarto tempo, una squadra attacca le porte da calcio e difende il canestro. Nel 2° e 4° quarto, le squadre si scambiano i ruoli (4 x 10 min.).



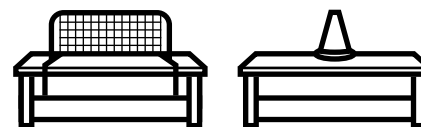
INIZIO DEL GIOCO

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 di questi elementi. 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.


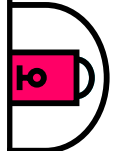




Un manuale esplicativo e un breve video che riassume le regole sono disponibili su foobaskill.it.



FooSKILL



BaSKILL

1 PT.		<ul style="list-style-type: none"> • La palla tocca qualsiasi lato della parte bassa del cassone (360°). 		<ul style="list-style-type: none"> • Il canestro è effettuato dall'interno del rettangolo (area dei tre secondi).
2 PTI.		<ul style="list-style-type: none"> • Il pallone tocca i due cassoni con lo stesso tiro. • La palla viene passata dal piede al giocatore di appoggio che tira direttamente sul cassone. 		<ul style="list-style-type: none"> • 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).
3 PTI.		<ul style="list-style-type: none"> • La palla entra nella porta SKILLGoal (o fa cadere il cono). 		<ul style="list-style-type: none"> • Il canestro è effettuato dalla linea dei tre punti.

DOPO 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.

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 anche l'illustrazione a sinistra. Un adulto deve regolare le cinghie del SKILLGoal. Successivamente, la porta deve essere fissata in modo che sia immobile rispetto all'elemento del cassone o ad un altro supporto.



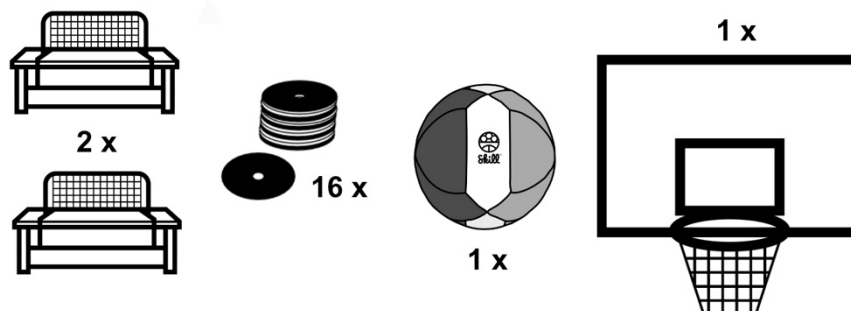
FooBaSKILL®

CON CASSONE DA
GINNASTICA

UN GIOCO MODULABILE

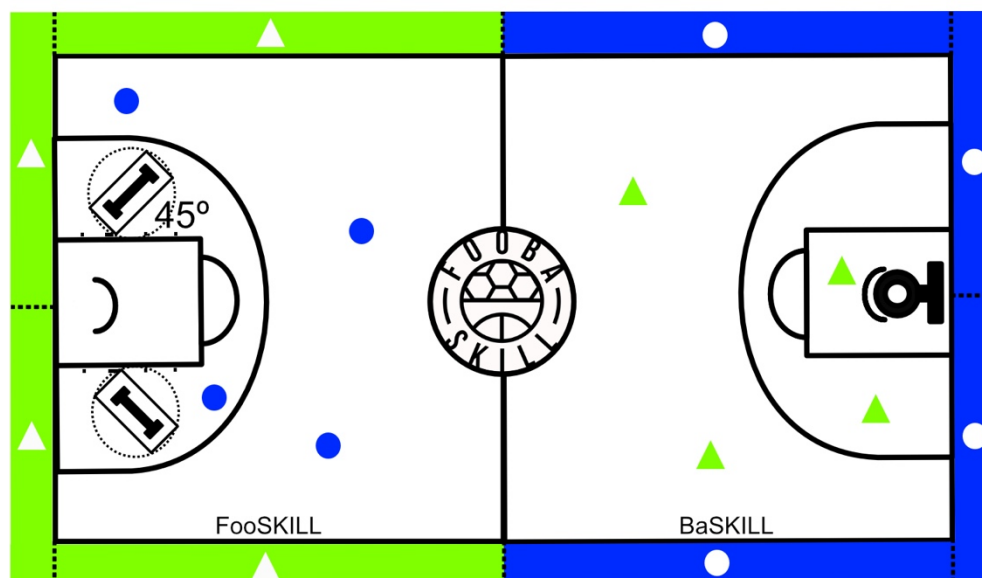
CAMPO E ORGANIZZAZIONE

MATERIALE



CAMPO

La metà del campo è attrezzata con due porte FooBaSKILL posizionate sul suolo al posto dei cassoni da ginnastica 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:

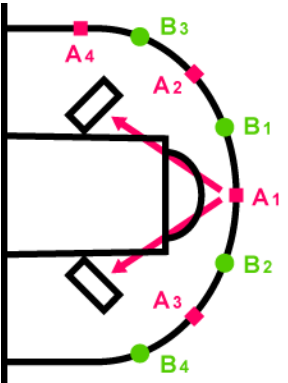
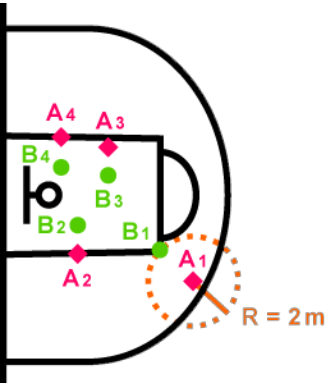
- **OPZIONE 1 «UTILIZZAZIONE DELLE PARETE»:** Due squadre di 4-5 giocatori si affrontano. I muri del fondo e laterali sono parte integrante del campo da gioco. I giocatori possono quindi utilizzare questi ultimi per far rimbalzare la palla.
- **OPZIONE 2 «GIOCATORI D'APPOGGIO»:** Due squadre di 8 giocatori 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® Rigori e tiri liberi

CON CASSONE DA GINNASTICA FALLO E ORGANIZZAZIONE

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)
<p>Un rigore è assegnato:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Si accorda un tiro libero a un giocatore vittima di un fallo mentre:</p> <ul style="list-style-type: none"> lancia contro il tabellone. tira a canestro.
LIVELLO PRINCIPIANTI	
<ul style="list-style-type: none"> 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 uno, 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 (v. illustrazione) 	<ul style="list-style-type: none"> 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	
<ul style="list-style-type: none"> L'attaccante che ha subito il fallo esegue il rigore. Il giocatore è obbligato a effettuare un tiro da tre punti verso la rete di sua scelta. Tutti gli altri giocatori si posizionano sulla linea dei tre punti in un luogo specifico 	<ul style="list-style-type: none"> 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 t

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

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

1° arbitro.....

2° arbitro

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

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							

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