

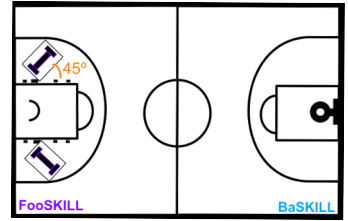


# FooBaSKILL®

## « Regolamento 12+ »

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.

Il FooBaSKILL si gioca con due SKILLGoal (porte FooBaSKILL) 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.



### 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 (v. Illustrazione in alto a destra)

La metà del campo è attrezzata con due porte FooBaSKILL posizionate sul suolo (lato FooSKILL). Un'area rettangolare (160-110 mm) delimita ogni SKILLGoal, e nessun giocatore può accedere in questa zona chiamata « zona proibita ». I giocatori possono segnare da entrambi i lati della porta. Nell'altra metà del campo c'è il canestro (lato BaSKILL). La linea centrale deve essere visibile con una linea o pastiglie poste a terra. In base all'organizzazione del corso, l'allenatore sceglie una delle opzioni seguenti per giocare a FooBaSKILL:

- **OPZIONE 1 «UTILIZZAZIONE DELLE PARETE»:** Due squadre di 4 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 «DELIMITAZIONE DEL CAMPO»:** Due squadre di 4 giocatori si affrontano in un campo delimitato dalle linee.

#### DURATA DELLA PARTITA

4 x 8 minuti. Durante il 1° e il 3° quarto tempo, una squadra attacca le porte da calcio e difende il canestro. Nel 2° e 4° quarto, i ruoli delle squadre si invertono.

#### INGAGGIO

L'ingaggio 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.
- Dopo un fallo, l'avversario deve stare ad almeno 2 metri di distanza.
- 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 segnare un gol, la palla non deve sorpassare l'altezza delle porte. Se succede, un fallo è commesso e la palla va alla difesa.
- I tackle (entrata in scivolata) e i contatti fisici sono sanzionati da un rigore 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.
- Se l'allenatore sceglie di giocare con l'opzione 2 "delimitazione del campo", la rimessa in gioco viene effettuata dal punto in cui la palla ha superato la linea con i piedi (lato FooSKILL) o con le mani (lato BaSKILL).

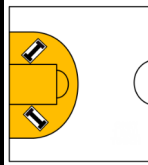


#### FooSKILL

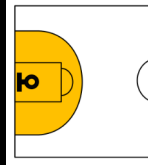


#### BaSKILL

2  
PTS.

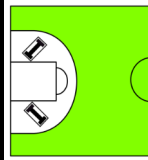


Il gol è segnato all'interno dell'area dei due punti.

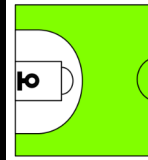


Il canestro è segnato all'interno dell'area dei due punti.

3  
PTS.



Il gol è realizzato dietro la linea dei tre punti.



Il canestro è realizzato dietro la linea dei tre punti.

0  
PT.

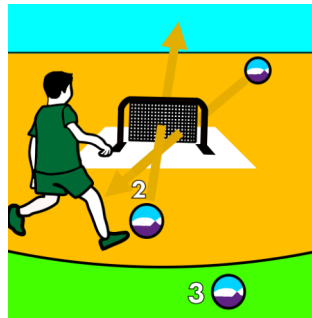
- La palla fa cadere la porta FooBaSKILL. In questo caso, il gioco si ferma e la palla va all'avversario.
- La palla rimane nella "zona proibita". In questo caso, il gioco si ferma e la palla va alla difesa.

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

**Autogoal = 1 punto**

Se il canestro non viene segnato, il gioco continua.

IMMAGINE



Scopri la video che riassume le regole

**INFO:** il materiale ufficiale del FooBaSKILL e il manuale d'istruzione sono disponibile su [foobaskill.it](http://foobaskill.it)

**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®

## Rigore e tiri liberi

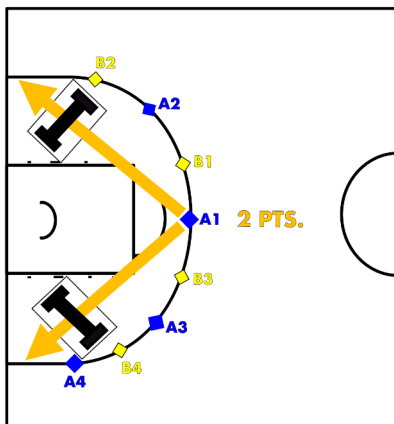
### Fallo e organizzazione

A seconda dell'area di gioco, un fallo è punito con un rigore oppure un tiro libero.

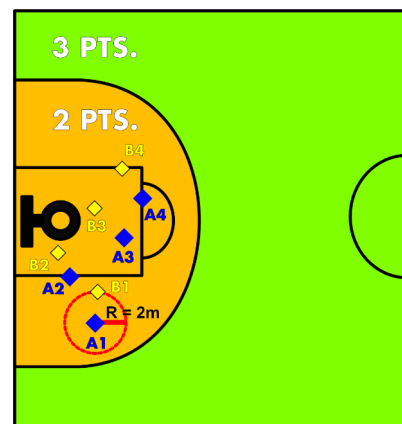
RIGORE (FooSKILL)	TIRO LIBERO (BaSKILL)
<p>Un rigore è assegnato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quando si commette un fallo nell'area di rigore (linea dei tre punti nella pallacanestro). Esempi: tocco di mano volontario da parte dell'avversario, contatto fisico pericoloso, colpo di spalla, il difensore appoggia un ginocchio a terra per difendere la porta.</li> <li>In caso di entrata in scivolata o di gioco pericoloso da parte di un difensore da dietro in tutta la zona FooSKILL.</li> <li>Se il difensore entra nell'«area proibita» che delimita ogni SKILLGoal.</li> </ul>	<p>Si accorda un tiro libero a un giocatore vittima di un fallo mentre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tira a canestro.</li> </ul>

#### IMMAGINE

- 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 tirare un tiro da due 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.
- I punti attribuiti dipendono dalla zona di tiro (v. illustrazione).
- Tutti i giocatori si posizionano a una distanza minima di due metri attorno al tiratore (v. illustrazione)



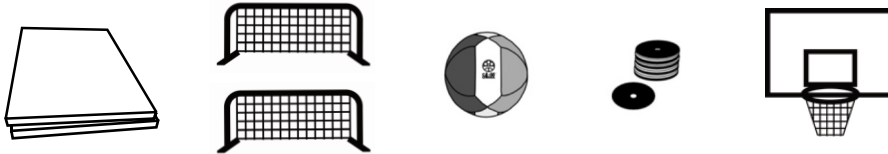


# FooBaSKILL®

## Campo

### Materiale e organizzazione

#### MATERIALE



#### CAMPO

Il FooBaSKILL si gioca in un palazzetto e la linea centrale deve essere visibile (linea centrale o pastiglie poste a terra). Le dimensioni di un campo di pallacanestro sono ideali per giocare a FooBaSKILL. Inoltre, può essere facilmente adattato a qualsiasi tipo di superficie di gioco.

La metà del campo è attrezzata con due porte FooBaSKILL posizionate sul suolo (lato FooSKILL). Un'area rettangolare (160-110 mm) delimita ogni SKILLGoal, e nessun giocatore può accedere in questa zona chiamata « zona vietata ». È importante che siano disposti a 45° e secondo lo scarto indicato sullo schema in basso. I giocatori possono segnare da entrambi i lati della porta. Nell'altra metà del campo si trova il canestro (lato BaSKILL).

#### ORGANIZZAZIONE

A seconda dell'attrezzatura disponibile e dell'organizzazione del corso, l'allenatore sceglie una delle opzioni seguenti per impostare le due porte FooBaSKILL (SKILLGoal) nell'area FooSKILL. Nell'area BaSKILL è posizionato un canestro da basket.

Nell'area FooSKILL, ci sono diversi modi per delimitare la "zona proibita" (160 x 110 mm):



Tracciare il rettangolo sul terreno



Marcando l'area con pastiglie



Posizionando tappeti da ginnastica sotto il SKILLGOAL

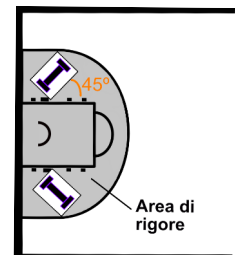
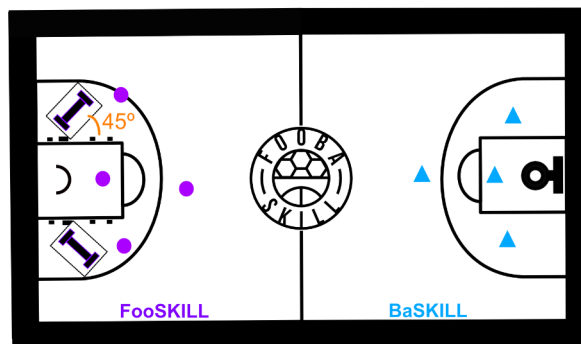


#### OPZIONE 1 «UTILIZZAZIONE DELLE PARETE»

Due squadre di 4 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.

Esempi: è possibile realizzare un passaggio verso se stessi usando la parete, tirare la palla a un compagno oppure segnare tramite la parete.

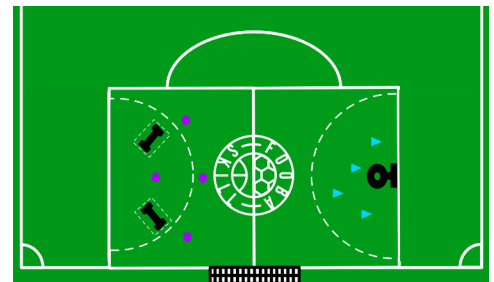
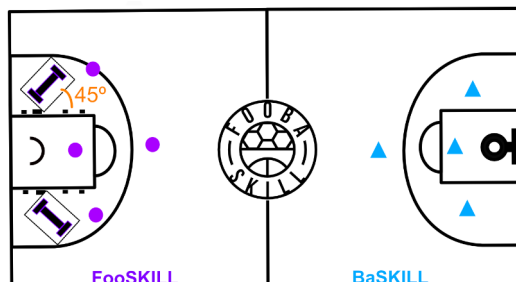
Nell'area FooSKILL, l'area di rigore è rappresentata dalla linea dei tre punti nella pallacanestro (v. illustrazione a destra).



#### OPZIONE 2 «DELIMITAZIONE DEL CAMPO»

Due squadre di 4 giocatori si affrontano in un campo delimitato dalle linee.

Esempio: campo da basket o area di rigore in un campo da calcio. Le porte FooBaSKILL sono posizionate a una distanza di 7 metri.





# SEGNAPUNTI FooBaSKILL®

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

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

1° arbitro..... 2° arbitro..... 3° 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

### RISULTATI:

Periodo

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

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

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

### RISULTATO FINALE:

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

Squadra vincente .....