



**THE GAME®**

mobilesport.ch



**Questo documento si riferisce alle vecchie regole  
FooBaSKILL. Si prega di applicare le nuove regole.**

**PLAY DIF  
FER  
PENT**



**foobaskill.it**

## 12 | 2017

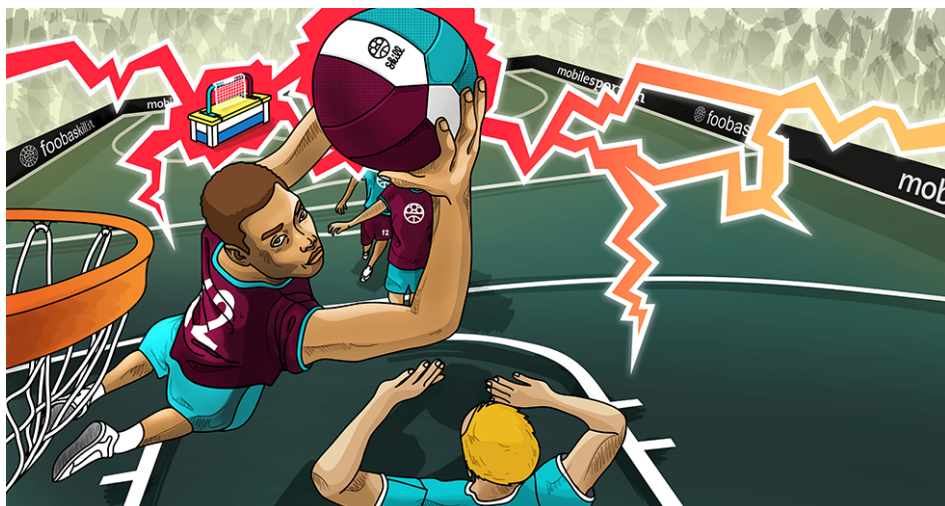
### Tema del mese – Sommario

Un gioco completo	2
Regolamento	3
Campo da gioco	7
Forme di organizzazione	8
Materiale	9
<b>Parte pratica</b>	
• Pianificazione	10
• FooSKILL	11
• BaSKILL	14
• FooBaSKILL	17
• FooBaSKILL Kids e Outdoor	20
Informazioni	21

### Categorie

- Categoria di età: 8-20 anni
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare e variare

## FooBaSKILL



**Come il suo nome lo suggerisce, il FooBaSKILL combina il calcio e la pallacanestro nella stessa attività. Le regole di questo gioco che riunisce il calcio e la pallacanestro sotto lo stesso tetto sono ideate proprio per lo sviluppo motorio e cognitivo complessivo e una partecipazione attiva di tutti i partecipanti. Ideale da praticare a scuola, nelle associazioni sportive e all'aperto.**

Il [FooBaSKILL](#) non solo è originale perché combina due discipline sportive, ma anche perché l'ambiente di gioco favorisce uno sviluppo completo dei partecipanti. In ciascuna delle due metà campo dedicate a una pratica sportiva i giocatori possono anche ottenere punti e contribuire alla vittoria della loro squadra. Questa specificità favorisce la partecipazione di allievi che non apprezzano particolarmente il calcio e/o che stanno un po' nelle retrovie. Non appena oltrepassano la linea centrale del campo, i giocatori devono subito abituarsi a nuove condizioni, ciò che stimola considerevolmente le loro capacità coordinative e di sviluppare tattiche mentali.

### Al servizio di altri sport

Il FooBaSKILL è stato ideato inizialmente per le lezioni di educazione fisica, ma può essere anche praticato nelle società sportive. Le regole indicate permettono in effetti di acquisire determinati aspetti tecnici, tra i quali anche l'occupazione dello spazio, che possono essere facilmente trasferiti anche in altri sport di squadra e che stimolano varie abilità. Ad esempio la possibilità di fare gol in due porte da calcio apre la strada a tante nuove strategie di attacco e di difesa e il fatto di poter usare le pareti aiuta a sviluppare la creatività. Anche gli sport individuali traggono grandi benefici dal FooBaSKILL, innanzitutto per la fase di riscaldamento e poi per migliorare competenze diverse da quelle richieste dalla disciplina stessa. Senza dimenticare la coesione di gruppo, che ne risulta indubbiamente stimolata.

### A misura d'allievo

Il presente tema del mese è pensato per un pubblico molto vasto grazie alla flessibilità delle regole del FooBaSKILL. Il docente può adattare le regole in funzione della capacità degli allievi, del gruppo nella sua totalità, delle competenze che intende sviluppare oppure del materiale disponibile. Alla fine sono proposte tre lezioni per un'introduzione progressiva al gioco: gli allievi si familiarizzano prima con il FooSKILL (calcio) poi con il BaSKILL (pallacanestro) prima di scoprire la forma finale. Numerosi consigli e filmati completano il materiale a disposizione per consentire agli allievi di vivere un'esperienza nuova e stimolante.



# Un gioco completo

**Il FooBaSKILL sviluppa le competenze fisiche e cognitive necessarie per praticare i diversi giochi di palla, sollecitando nel contempo la parte inferiore e superiore del corpo.**

Dopo aver notato determinate lacune a livello di coordinazione nei loro allievi, nel 2015 tre insegnanti di educazione fisica svizzeri (v. pag. 21) hanno deciso di organizzare dei campi sportivi estivi, i «[National Sports Camp Switzerland](#)», per provare a sviluppare questa capacità nei ragazzi. L'idea del FooBaSKILL è nata in occasione della prima edizione. Qualche mese dopo, per migliorare la qualità di gioco è stata creata appositamente una palla multifunzionale chiamata [SKILLTheBall](#) (v. pag. 9).

Secondo i suoi inventori, il FooBaSKILL favorisce lo sviluppo motorio completo dei giocatori.

Le cinque qualità di coordinazione

- **Orientamento:** i giocatori devono costantemente situarsi nello spazio. L'obiettivo è reso più complicato dalle specificità dei due sport.
- **Ritmo:** i giocatori sono sottoposti anche a numerosi cambiamenti di ritmo a causa dell'alternanza tra una disciplina e l'altra. Il gioco continua praticamente senza interruzione e il dispendio energetico resta elevato.
- **Differenziazione:** i giocatori mettono in pratica gli aspetti del calcio e della pallacanestro nella stessa partita. Ciò implica l'uso regolare della parte alta e bassa del corpo.
- **Reazione:** i giocatori interagiscono e si adattano velocemente a situazioni impreviste. Si migliora particolarmente l'anticipazione.
- **Equilibrio:** i giocatori affrontano tutta una serie di situazioni dinamiche durante le quali l'equilibrio è costantemente rimesso in questione.

## **La seconda intenzione offensiva e lo schema di difesa del calcio**

Grazie alle sue regole specifiche, il FooBaSKILL offre la possibilità ai bambini e ai giovani di sviluppare in modo inconsapevole le attitudini e gli automatismi dei calciatori. [L'attribuzione di un secondo punto](#) (v. pag. 4) dopo il tiro verso il cassone obbliga in effetti gli attaccanti e i difensori a continuare l'azione.

## **I palleggi offensivi e difensivi della pallacanestro**

Nello stesso ordine di idee, questo gioco permette di sviluppare le attitudini e i riflessi del giocatore di pallacanestro, in particolare il palleggio grazie [all'assegnazione di un punto supplementare](#) (v. pag. 4).

## **La creatività**

I giocatori possono inventare un nuovo passaggio in qualsiasi momento, usare un palleggio dalla parete, elaborare una nuova strategia di squadra, ecc.

## **La capacità di segnare punti**

Il piacere è moltiplicato visto che le possibilità di segnare dei canestri o delle reti sono più grandi e accessibili a tutti.

## **Un forte stimolo mentale, in particolare al passaggio della linea centrale**

Il giocatore è stimolato continuamente a livello cognitivo perché deve incessantemente adattarsi al cambiamento di disciplina e alla strategia dell'avversario.

## **La collaborazione tra compagni**

La situazione di gioco che permette l'attribuzione di due punti favorisce la collaborazione tra compagni, nonché il coinvolgimento nel gioco.

# Regolamento

**Le regole sono state pensate per essere modulabili in funzione dei diversi gruppi target e così offrire le condizioni per creare un gioco equilibrato e ludico per tutti.**

## Campo da gioco

- Il FooBaSKILL si gioca in palestra.
- Su una metà campo sono disposti due cassoni (un elemento + un coperchio) su cui si trova uno SKILLGoal (v. pag. 9) oppure un cono per il calcio (FooSKILL).
- Nell'altra metà campo, i giocatori utilizzano il canestro (BaSKILL) (v. schema qui accanto).

## Numero di giocatori

- Due squadre da quattro.
- Raccomandazione: cinque giocatori per squadra se si gioca con bambini piccoli.

## Durata della partita

- Due tempi da cinque minuti.
- Durante il primo tempo, una squadra segna sul campo da calcio e difende il campo da pallacanestro. L'altra squadra fa il contrario. Durante il secondo tempo, le squadre invertono i ruoli.

## Ingaggio

- All'inizio della partita e del secondo tempo, l'ingaggio avviene al centro del campo come nella pallacanestro. La palla deve essere lanciata in aria da uno dei due giocatori che si trovano nel cerchio centrale. Gli altri giocatori sono disposti liberamente su tutto il campo (a parte nel cerchio centrale).
- Dopo ogni punto segnato, l'ingaggio avviene al più presto nel punto in cui la palla è stata recuperata dal difensore. Il giocatore poggia la palla a terra con una o due mani ed esegue un passaggio a un compagno di squadra. Gli avversari si portano a una distanza minima di due metri.

## Falli

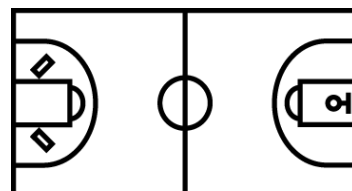
- Se un fallo è commesso, il gioco riprende più velocemente possibile nel punto in cui è avvenuto. Il giocatore della squadra che ha subito il fallo poggia la palla a terra con una o due mani ed esegue un passaggio a un compagno di squadra. Gli avversari si portano a una distanza minima di due metri.
- Un fallo è fischiato anche se la palla tocca il soffitto oppure gli attrezzi appesi.

## FooSKILL

- Le entrate in scivolata e il gioco pericoloso di un difensore da dietro sono sempre puniti con [un rigore](#) (v. pag. 6).
- Tutti i falli commessi nell'area di rigore (linea dei tre punti della pallacanestro) sono puniti con un rigore.
- Per segnare, il giocatore deve obbligatoriamente trovarsi nella zona FooSKILL. Nel caso contrario, la palla è rimessa alla squadra avversaria.
- La punizione è identica se il tiro verso la porta è più alto dello SKILLGoal o del cono (rischio di infortuni). I passaggi alti sono invece permessi.
- È proibito saltare sul cassone o sullo SKILLGoal (fallo).

## BaSKILL

- Si applicano le regole ufficiali della pallacanestro per il contatto fisico, i passi e il doppio palleggio.
- Per fare canestro, il giocatore deve obbligatoriamente trovarsi nella zona BaSKILL. Nel caso contrario, la palla è rimessa alla squadra avversaria.
- È fallo se la palla rimbalza dietro il tabellone, o su una parte della struttura che sostiene il tabellone.




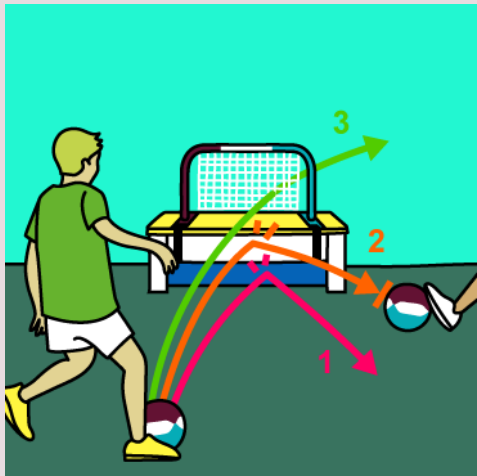
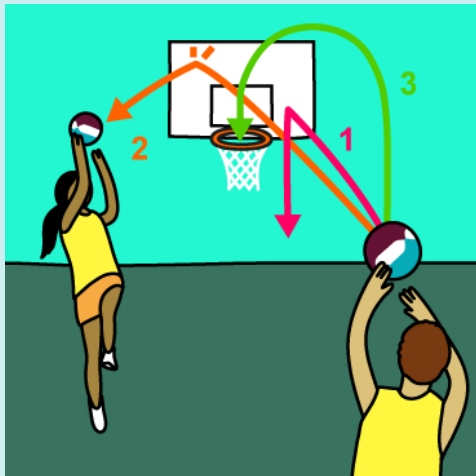
**Le regole in 90 secondi**



## Assegnazione dei punti

Per un'azione vittoriosa si ottengono uno, due o tre punti in funzione dello sviluppo di gioco.

### Livello principianti

	FooSKILL	BaSKILL
<b>Un punto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La palla tocca qualsiasi lato della parte bassa del cassone (360°).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La palla rimbalza sul tabellone e cade a terra senza aver toccato l'anello del canestro.</li> </ul>
<b>Due punti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La palla tocca il cassone ed è fermata (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).</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> si assegna solo un punto se il difensore ha fermato la palla con la suola della scarpa prima dell'attaccante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> </ul>
<b>Tre punti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La palla entra nella porta SKILLGoal (o fa cadere il cono).</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> se un avversario impedisce al pallone di entrare in porta da dietro, i tre punti sono accordati.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il pallone entra nel canestro.</li> </ul>
<b>Nessun punto</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>La palla tocca la parte superiore del cassone.</li> <li>La palla tocca l'angolo del cassone e continua con una traiettoria verso il basso.</li> <li>Nei due casi il gioco continua senza interruzione.</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> qualsiasi forma di autorete accorda un punto all'avversario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La palla tocca l'anello durante il tiro.</li> <li>La palla è afferrata con due mani dall'avversario prima che tocchi per terra (rimbalzo difensivo della pallacanestro).</li> <li>La palla è afferrata dal giocatore che ha tirato sul tabellone.</li> <li>La palla rimbalza unicamente sul bordo della parte superiore del tabellone con una traiettoria verso il basso.</li> <li>In tutti i casi, il gioco continua senza interruzione.</li> </ul>
		

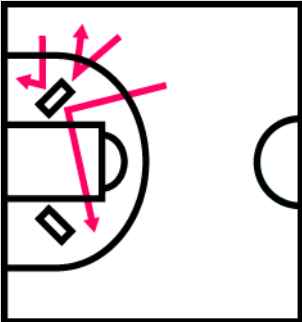
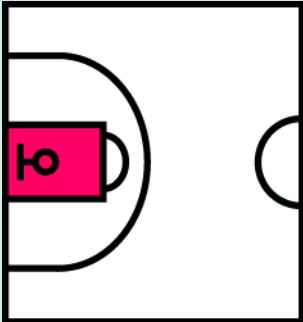
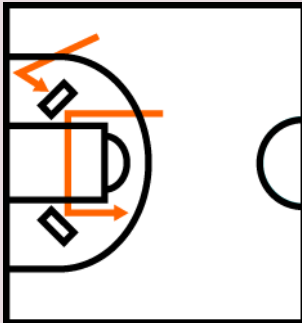
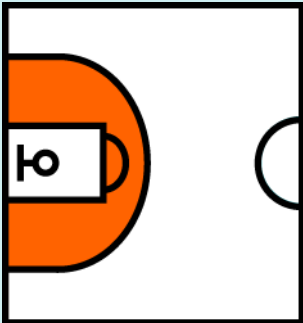
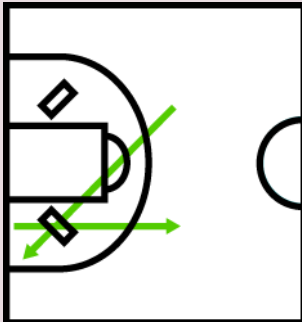
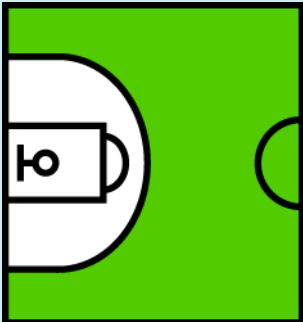
**Raccomandazione:** per semplificare il gioco dopo un punto, in particolare con i giocatori più piccoli, l'insegnante può autorizzare un primo passaggio senza intercettazione da parte degli avversari evitando però che giunga sulla linea centrale.

### Consigli

- Un cestista abile nei tiri può falsare il gioco accumulando canestri da tre punti. Affinché il gioco sia equilibrato, la squadra avversaria può attribuire un handicap a uno dei giocatori. Esempio: il giocatore in questione può solamente segnare punti se riprende la palla (rimbalzo offensivo) oppure segnando canestri secondo il [regolamento per esperti](#) del BaSKILL (v. pag. 5).
- Incoraggiare i giocatori a far circolare la palla a terra nella parte FooSKILL, per riuscire a controllarla meglio.

## Livello esperti

Il gioco di seconda intenzione nel calcio e il palleggio nella pallacanestro non sono più presi in considerazione visto che si tratta di competenze acquisite a questo livello. Pertanto i punti sono assegnati diversamente durante le partite. Gli altri aspetti del regolamento restano invece invariati rispetto al [regolamento per principianti](#) (v. pag.4).

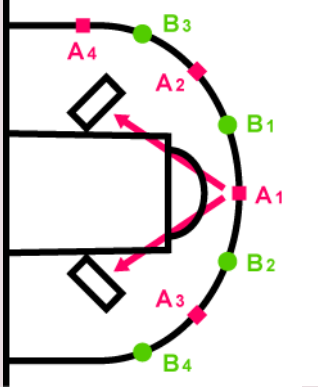
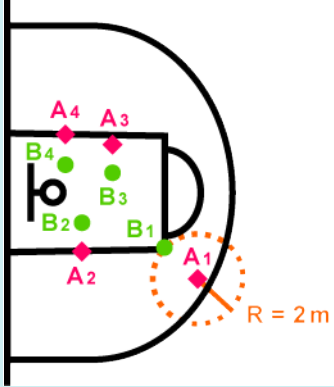
	FooSKILL		BaSKILL	
<b>Un punto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La palla tocca qualsiasi lato della parte bassa del cassone (360°).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Canestro dall'interno del rettangolo (area dei tre secondi).</li> </ul>	
<b>Due punti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il pallone tocca i due cassoni con lo stesso tiro.</li> <li>La palla rimbalza contro una delle pareti e tocca un cassone con lo stesso tiro.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Il canestro è effettuato tra la zona esterna del rettangolo e la linea dei tre punti (zona intermedia).</li> <li>Viene effettuata una schiacciata (a una o due mani).</li> </ul>	
<b>Tre punti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La palla entra nella porta SKILLGoal (o fa cadere il cono).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Il canestro è effettuato dalla linea dei tre punti.</li> </ul>	

### Consiglio

È possibile combinare le regole dei due livelli in funzione del gruppo. Esempio: con una squadra di cestisti, si utilizza il regolamento per esperti per la parte BaSKILL e il regolamento per principianti per la parte FooSKILL.

## Rigori e tiri liberi

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"> <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.</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 un fallo è commesso durante l'azione che permette di ottenere un <u>secondo punto</u> al livello per principianti (v. pag. 4) 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.</li> </ul>	<p>Si accorda un tiro libero a un giocatore vittima di un fallo mentre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancia contro il tabellone;</li> <li>• tira a canestro.</li> </ul>
<p><b>Livello principianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attaccante che ha subito il fallo esegue il rigore.</li> <li>• Posizionare la palla al centro della linea dei tre punti della pallacanestro.</li> <li>• Il giocatore è libero di tentare un tiro da uno, due o tre punti verso la rete di sua scelta.</li> <li>• Tutti gli altri giocatori si posizionano sulla linea dei tre punti in un luogo specifico (v. illustrazione)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attaccante che ha subito il fallo esegue un solo tiro libero.</li> <li>• La palla è lanciata dal punto in cui è stato commesso il fallo.</li> <li>• Il giocatore è libero di tentare un tiro da uno, due o tre punti.</li> <li>• Tutti i giocatori si posizionano a una distanza minima di due metri attorno al lanciatore (v. illustrazione).</li> </ul> 
<p><b>Livello esperti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attaccante che ha subito il fallo esegue il rigore.</li> <li>• Il giocatore è obbligato a effettuare un tiro da tre punti verso la rete di sua scelta.</li> <li>• Tutti gli altri giocatori si posizionano sulla linea dei tre punti in un luogo specifico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attaccante che ha subito il fallo esegue un solo tiro libero.</li> <li>• La palla è lanciata dal punto in cui è stato commesso il fallo.</li> <li>• I punti attribuiti dipendono dalla zona di lancio (v. pag. 5)</li> <li>• Tutti i giocatori si posizionano a una distanza minima di due metri attorno al lanciatore.</li> </ul>

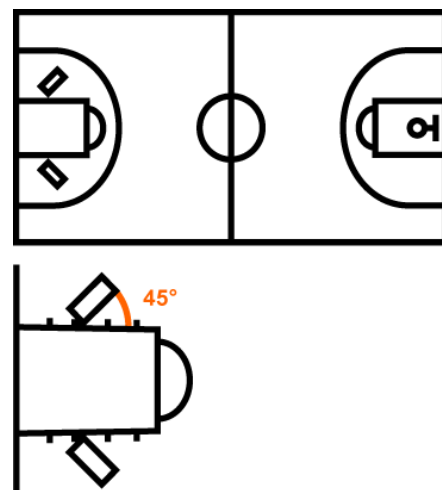
# Campo da gioco

**Il FooBaSKILL si gioca in palestra. La linea centrale deve essere visibile e le pareti fanno parte del campo da gioco. La variante FooBaSKILL Outdoor permette di praticare questo gioco anche senza l'uso dei cassoni o all'aperto.**

## Campo da gioco ufficiale

La linea centrale del campo separa le due attività del FooBaSKILL. Su una metà si trovano le due porte da calcio, composte ciascuna di uno [SKILLGoal](#) (v. pag. 9) disposto sopra un cassone (un elemento + coperchio). È importante che siano disposti a 45° e secondo lo scarto indicato sullo schema che corrisponde alla larghezza di una porta da calcio di un campo normale sull'erba. In questo modo, i bambini sviluppano in modo naturale gli automatismi del calciatore, ovvero mirare in basso a sinistra o a destra della porta. Nell'altra metà campo si trova un canestro.

Le linee laterali e quelle di fondo non sono prese in considerazione. Le pareti della palestra, invece, fanno parte del campo da gioco. Esempi: è possibile realizzare un passaggio verso se stessi usando la parete, tirare la palla a un compagno oppure segnare tramite la parete.

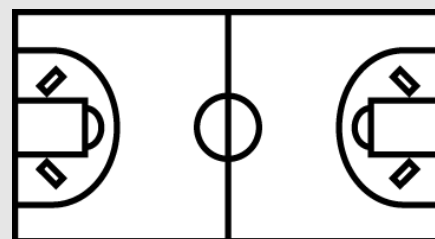


## Forme del FooBaSKILL

Secondo l'obiettivo della lezione, è possibile giocare su un campo dedicato interamente a una delle due discipline. La variante FooBaSKILL Outdoor permette il gioco senza cassone.

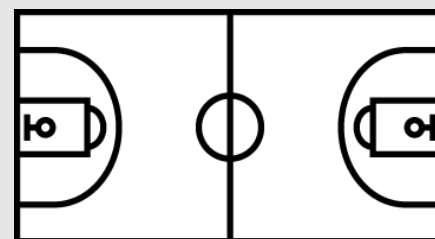
### FooSKILL

Il campo dispone di quattro porte di FooSKILL (cassone + SKILLGoal) disposte come in un campo da gioco ufficiale da FooBaSKILL.



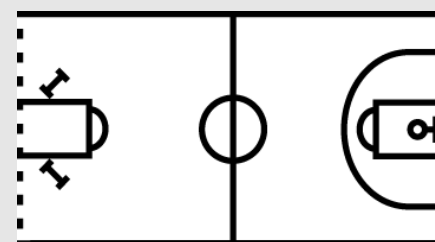
### BaSKILL

Il campo dispone di due canestri.



### FooBaSKILL Outdoor

Sulla metà del campo FooSKILL si gioca con la linea di fondo e due SKILLGoal posizionati direttamente per terra (senza cassoni), nella stessa posizione come nella forma di gioco ufficiale. Sulla metà del campo BaSKILL è collocato un canestro (per [maggiori informazioni](#) v. pag. 20).

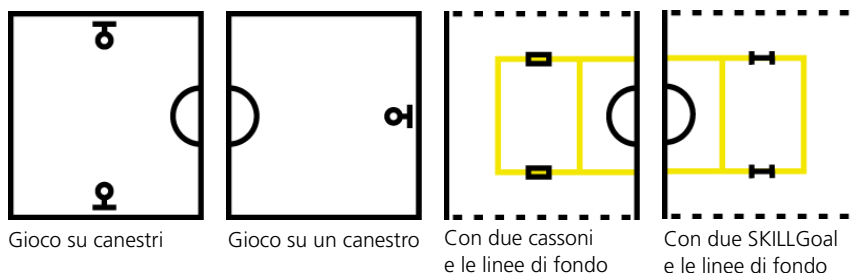




# Forme di organizzazione

Nella sua forma finale, otto giocatori si trovano contemporaneamente su un campo da FooBaSKILL. Con una buona organizzazione è possibile mobilitare un numero maggiore di allievi durante una lezione. Seguono alcuni consigli pratici.

**Sulle due metà campo:** partita quattro contro quattro. Sedici allievi sono attivi contemporaneamente.



**Con giocatori di sostegno sulla linea centrale per le partite su due metà campo:** nel FooBaSKILL è permesso giocare con le pareti. Un determinato numero di allievi può dunque eseguire la rimessa in gioco per la squadra che ha fatto il passaggio.

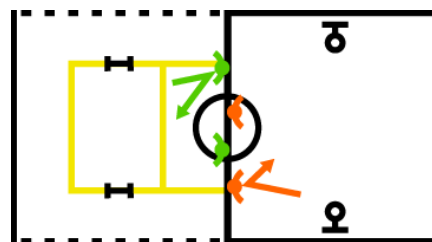
**Con zone di restrizione:** in questo caso serve il campo da pallavolo come riferimento. Questa forma di organizzazione presenta il vantaggio di occupare molti allievi e obbliga i meno forti ad assumersi le responsabilità. Incoraggia inoltre l'uso di tutta la larghezza del campo per effettuare un attacco.

Questa forma può fungere da base per numerosi esercizi. Ogni corridoio costituisce una zona di restrizione in cui è attivo un determinato numero di allievi mentre gli altri partecipanti non hanno il diritto di entrare in questa zona. Il numero di allievi deve corrispondere allo spazio a disposizione per mantenere la fluidità e la qualità del gioco.

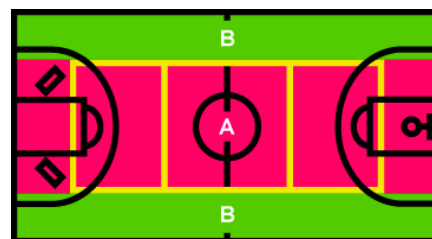
Le varianti [FooBaSKILL Kids e Outdoor](#) (v. pag. 20) si prestano bene per l'introduzione alle zone di restrizione. In una palestra grande si può per esempio giocare a FooBaSKILL Kids in quattro contro quattro nel corridoio centrale e in due contro due nei corridoi esterni.

**Con una squadra che arbitra:** da quattro a cinque giocatori arbitrano la partita e assumono una funzione particolare in un luogo preciso (v. illustrazione). L'arbitro principale si trova a centro campo, un assistente si trova sulla parte BaSKILL, due sono negli angoli della parte FooSKILL e il quinto è fuori campo.

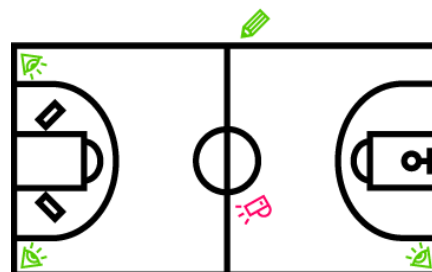
I tre assistenti indicano il numero di punti segnati con le dita all'arbitro principale che annuncia a voce alta il punteggio alle squadre. Il quinto arbitro si annota il punteggio. Gli assistenti hanno anche il compito di segnalare i falli alzando il braccio.



Con giocatori di sostegno



Con zone di restrizione



Con arbitri

# Materiale

**SKILLTheBall è una palla innovativa e multifunzionale ideata proprio per migliorare la dinamica e la qualità di gioco. Inoltre è versatile e può essere usata anche in altri sport.**

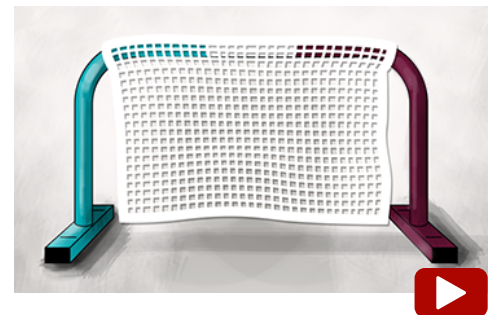
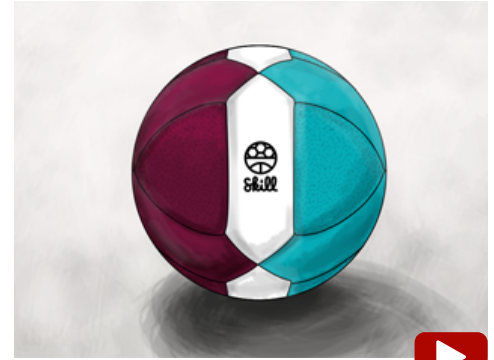
## SKILLTheBall

Questa palla si distingue per la sua composizione ibrida e la polivalenza negli usi. Unica nel suo genere, è composta di otto triangoli di materiale ruvido (pallacanestro) e di 12 strati lisci (calcio). Materiali, peso e dimensioni sono stati accuratamente scelti per consentire un utilizzo ottimale in entrambi gli sport e massimizzare la qualità del palleggio e del tiro.

Il colore azzurro simboleggia il cielo, evocando così la pallacanestro, sport praticato per lo più in aria e con la parte superiore del corpo. Invece il color malva ricorda la terra e lo sforzo della parte inferiore del corpo maggiormente stimolata nel calcio. Grazie alla qualità eccezionale dei materiali utilizzati, SKILLTheBall può essere adoperata sia all'interno che anche all'esterno.

## SKILLGoal

Una porta che permette alla palla di attraversare la rete dai due lati. Grazie alle cinghie si fissa velocemente sui cassoni. Può anche essere utilizzata per [il calcio \(in palestra o fuori\)](#), [l'unihockey](#) o altri giochi in cui è richiesta precisione.



Materiale ufficiale	Caratteristiche	Alternative possibili
SKILLTheBall KIDS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grandezza: 4</li><li>• Peso: 350-370 g</li><li>• Età consigliata: 6-11 anni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Palloni da calcio per esterno ben gonfiati</li></ul>
SKILLTheBall	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grandezza: 5</li><li>• Peso: 420-440 g</li><li>• Età consigliata: 12 anni e oltre</li></ul>	
SKILLGoal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Porta polivalente</li><li>• Possibilità di segnare dai due lati</li><li>• Fissaggio rapido sul cassone</li><li>• Uso nelle palestre (materiale antisdrucchiolo sotto la porta) e all'esterno</li><li>• Leggera (alluminio)</li><li>• Facile da riporre (gambe amovibili)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uno o più coni disposti sul cassone</li></ul> <p><b>Consigli</b> Per aumentare le possibilità di segnare gol, l'insegnante può:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• usare un solo elemento di cassone invece di due;</li><li>• aumentare il numero di coni sul cassone.</li></ul>

### Materiale raccomandato per la classe

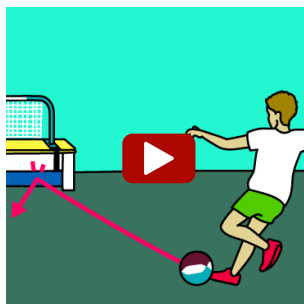
Il set proposto dagli inventori del FooBaSKILL è ideale per le scuole che intendono far scoprire e praticare questo sport. Nel set vi sono dieci palle e due porte ufficiali.

→ [Maggiori informazioni](#)

# Pianificazione delle lezioni

Se il FooBaSKILL viene introdotto in modo progressivo e ludico gli allievi lo praticano con piacere. Le tre sequenze di 90 minuti presentate di seguito si basano proprio su questa idea.

Un passo alla volta: prima di organizzare una doppia lezione di FooBaSKILL è meglio proporre agli allievi esercizi e giochi specifici per ciascuna delle due discipline, sia il FooSKILL che il BaSKILL, usando delle buone forme di organizzazione.



1. FooSKILL



2. BaSKILL



3. FooBaSKILL

Al livello principianti, il FooBaSKILL ha il vantaggio di basarsi su regole che possono essere adattate alle capacità di alcuni allievi, di tutta la classe oppure in funzione delle competenze che l'insegnante intende sviluppare. Il docente può così applicare liberamente le regole che considera importanti.

Seguono alcuni consigli per un gioco equilibrato che permette ai bambini e ai giovani di progredire al loro ritmo e in modo ludico.

## Con una classe di buoni cestisti

Applicare il [regolamento per principianti](#) (v. pag 4) nel campo FooSKILL e il [regolamento per esperti](#) (v. pag. 5) nel campo BaSKILL. In presenza di buoni calciatori procedere nel modo contrario.

## Con un buon giocatore

- Stabilire un handicap per buoni cestisti. Esempio: il giocatore in questione può solamente segnare punti se riprende la palla (rimbalzo offensivo) oppure facendo canestri secondo il regolamento per esperti del BaSKILL.
- Stabilire un handicap per i buoni calciatori. Esempio: il giocatore in questione non ha il diritto di ricevere la palla tirata da lui stesso contro il cassone.

Nei due casi è la squadra avversaria che stabilisce quale o quali giocatori avranno un handicap.

## Per sviluppare una competenza particolare (regolamento per principianti)

Si tratta di adattare le regole in funzione delle competenze su cui il docente intende lavorare. Esempio: giocare solamente con la regola dei due punti per migliorare la collaborazione tra i compagni.

## Per limitare i tiri a distanza e/o quelli incontrollati contro il tabellone (BaSKILL)

In particolare con gli allievi più grandi, è possibile assegnare un fallo quando i tiri mancano l'obiettivo.

# Lezioni

## FooSKILL

Questa prima lezione permette agli allievi di familiarizzarsi con gli elementi di base del FooSKILL: la conduzione della palla, la seconda intenzione offensiva e lo schema di difesa.

### Condizioni quadro

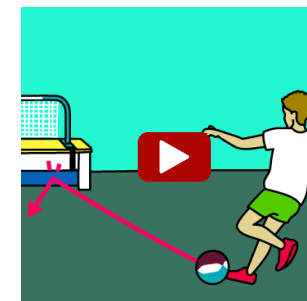
- Durata della lezione: 90 minuti
- Categoria d'età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare (dal 5° anno di scolarizzazione), scuola media e scuola media superiore
- Livello di capacità: principianti e avanzati


### Obiettivi di apprendimento

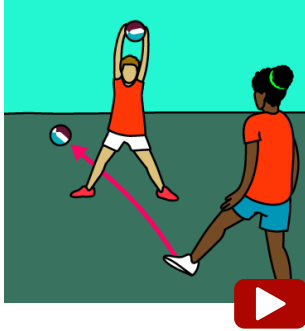
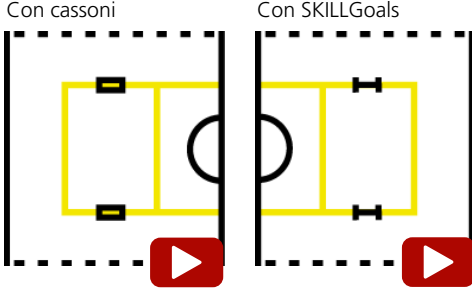
- Usare la parte inferiore del corpo in modo ludico.
- Fermare la palla con la suola.
- Capire e applicare le regole del FooSKILL.

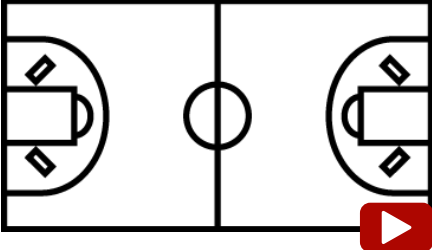
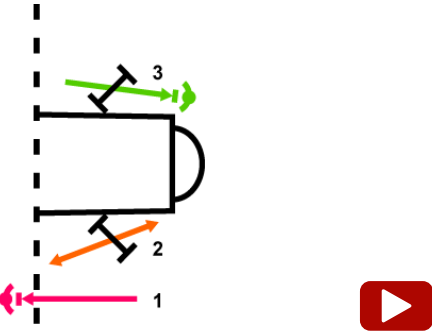
### Osservazioni

- Conoscere [il regolamento del FooBaSKILL](#) (v. pagg. 3-6).
- Se non sono disponibili SKILLGoal utilizzare uno o più coni oppure altri oggetti di demarcazione.
- È possibile effettuare questa lezione senza cassone.
- Adattare i giochi e la durata indicata al livello del gruppo.



	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Catch Me If You Can (elettroni liberi)</b> Due cacciatori palleggiano una palla con la mano e seguono gli elettroni liberi (senza palla) nella palestra. Al segnale del docente, i cacciatori cambiano sport e conducono la palla con il piede. E così via. Quando un elettrone libero è toccato con la mano dal cacciatore deve andare a cercare una palla presso l'insegnante e diventa a sua volta cacciatore. Chi sarà l'ultimo giocatore rimasto?	Un gioco di riscaldamento che permette di dare un pallone a tutti gli allievi per la continuazione della lezione.	• Uno SKILLTheBall per allievo
	10' <b>Whistle Time (reazione agli stimoli)</b> Tutti gli allievi si spostano nella palestra conducendo una palla con il piede. Quando l'insegnante dà il segnale con il fischietto, si scambiano la palla con un compagno. Quando il docente fischia due volte, gli allievi fanno un passaggio a loro stessi verso la parete e fermano la palla con la suola. L'ultimo allievo che ferma la palla riceve un compito accessorio (p. es. esercizio di coordinazione, rafforzamento muscolare). <b>Variante</b> Stessa cosa ma quando il docente fischia due volte gli allievi devono fermare al più presto il pallone sotto la suola rispettando il compito indicato precedentemente dall'insegnante. Esempi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermare il pallone su una linea di un determinato colore.</li> <li>• Formare un gruppo (numero che corrisponde al numero di allievi per formare un gruppo: tre, due misto: un ragazzo e una ragazza, ecc.)</li> <li>• Un determinato numero di allievi va nel cerchio centrale.</li> <li>• Un determinato numero di allievi si posiziona accanto a una parete specifica.</li> </ul> L'ultimo o gli ultimi devono eseguire una penitenza.	Questo esercizio implica l'uso delle pareti e l'arresto della palla sotto la suola: due aspetti importanti della forma finale di FooBaSKILL.	• Uno SKILLTheBall per allievo
	5' <b>Hunter Switch (cacciatori)</b> Quattro cacciatori palleggiano la palla con le mani e seguono i loro compagni che conducono la palla con il piede attraverso la palestra. Quando un allievo è toccato con la mano da un cacciatore, si invertono i ruoli. <b>Più difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I cacciatori devono toccare la palla dell'avversario con il loro piede continuando a palleggiare con la mano.</li> <li>• I cacciatori conducono la palla con il piede e devono toccare l'avversario con una mano. Tengono ciascuno una pettorina in mano per distinguersi dagli altri giocatori.</li> </ul>		• Uno SKILLTheBall per allievo

		Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Parte principale	10'	<p><b>Torre Eiffel</b></p> <p>Formare quattro squadre. Una squadra di cacciatori che ha il compito di dare la caccia alle altre tre. Le tre squadre cacciate collaborano durante la prima manche. I cacciatori palleggiano la palla con la mano e seguono i loro compagni che conducono la palla con il piede attraverso la palestra. Quando un allievo è toccato da un cacciatore, si ferma prende la sua palla tra le mani, la solleva sopra la testa e divarica le gambe (torre Eiffel). I suoi compagni (delle tre squadre) possono liberarlo facendo passare una palla tra le sue gambe. Dopo un minuto, scambiare i ruoli. I cacciatori iniziano ogni manche nel cerchio centrale. Quale delle squadre riuscirà a bloccare il maggior numero di avversari? Se una delle squadre riesce a bloccare tutti gli altri giocatori in meno di un minuto, quale altra squadra riuscirà a battere il record?</p> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I cacciatori conducono anche un pallone con il piede.</li> </ul>	<p>Per formare squadre equilibrate per la parte restante della lezione, allineare gli allievi secondo il loro livello nel calcio e poi numerarli da uno a quattro.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uno SKILLTheBall per allievo</li> <li>Tre pettorine</li> </ul>
	25'	<p><b>Giochi su metà campo</b></p> <p>Formare quattro squadre. Due squadre di quattro giocatori si affrontano con la palla al piede in ogni metà campo. Ogni squadra dispone di un cassone e di una linea di fondo per segnare punti.</p> <p><b>Calcolo dei punti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un punto: <ul style="list-style-type: none"> <li>passaggio da un giocatore a un compagno che ferma la palla con la suola dietro la linea di fondo;</li> <li>rimbalzo della palla contro tutti i lati del cassone (360°) e arresto della palla con la suola da parte di un difensore.</li> </ul> </li> <li>Due punti: Rimbalzo della palla contro tutti i lati del cassone (360°) e arresto della palla con la suola da parte di un compagno o dal giocatore stesso.</li> </ul> <p>Dopo ogni punto segnato, l'ingaggio avviene al più presto nel punto in cui la palla è stata recuperata dal difensore. Il giocatore poggia la palla a terra con una o due mani ed esegue un passaggio a un compagno di squadra. Gli avversari si portano a una distanza minima di due metri.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Con quattro SKILLGoal invece dei cassoni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un punto: passaggio da un giocatore a un compagno che ferma la palla con la suola dietro la linea di fondo.</li> <li>Due punti: rete segnata di fronte o dietro lo SKILLGoal.</li> </ul>	<p>Con grandi gruppi, posizionare giocatori d'appoggio sulla linea centrale che effettuano le rimesse in gioco.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Due SKILLTheBall</li> <li>Tre pettorine</li> <li>Quattro cassoni (1 elemento + 1 coperchio) oppure quattro SKILLGoal</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
30'	<p><b>FooSKILL</b></p> <p>Due squadre di quattro si affrontano sul campo secondo le regole del FooSKILL (livello <a href="#">principianti</a> o <a href="#">esperti</a>, v. pagg. 4-5). Le squadre difendono le porte del loro campo e attaccano le due porte posizionate nella metà campo avversaria.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con quattro SKILLGoal a terra e due linee di fondo invece dei cassoni. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Un punto: passaggio da un giocatore a un compagno che ferma la palla con la suola dietro la linea di fondo.</li> <li>– Due punti: rete segnata di fronte o dietro lo SKILLGoal, prima che il pallone tocchi una parete o superi la linea centrale.</li> <li>– Tre punti: rete segnata di fronte o dietro lo SKILLGoal e ricezione da parte di un compagno di squadra che ferma la palla con la suola, prima che il pallone tocchi una parete o superi la linea centrale.</li> </ul> <p>Se un difensore arresta la palla con la suola prima dell'attaccante, sono assegnati solo due punti.</p> </li> <li>• Non vi sono porte specifiche in cui le squadre devono segnare. Quando una squadra fa un gol in uno SKILLGoal, quest'ultimo resta «chiuso» fino al prossimo tiro riuscito in una delle altre tre porte. È l'insegnante che stabilisce quale delle porte debba restare «chiusa» all'inizio della partita. In questa variante, solo un punto viene attribuito per una rete segnata di fronte o dietro uno SKILLGoal.</li> </ul>	<p>Lasciare quattro allievi a riposo in ogni angolo della palestra per arbitrare.</p> <p>Esercizio di base</p>  <p>1ª variante</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> <li>• Quattro cassoni (1 elemento + 1 coperchio)</li> <li>• Quattro SKILLGoal</li> </ul>
Ritorno alla calma	5'		

## BaSKILL

La priorità di questa seconda lezione è il gioco vero e proprio. Gli allievi sviluppano le basi del BaSKILL, in particolare i palleggi offensivi e difensivi.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Categoria d'età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare (dal 5° anno di scolarizzazione), scuola media e scuola media superiore
- Livello di capacità: principianti e avanzati




### Obiettivi di apprendimento

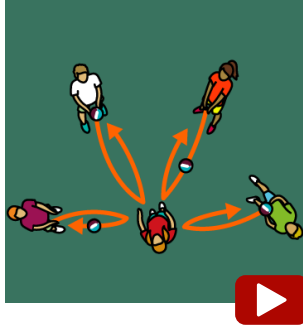
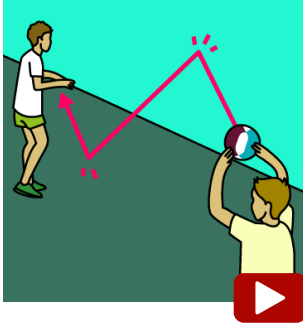

- Usare la parte superiore del corpo in modo ludico.
- Lanciare la palla, gioco di squadra, ricevere i palleggi offensivi e difensivi.
- Capire e applicare le regole del BaSKILL.

### Osservazioni


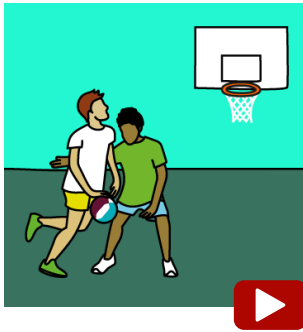
- Conoscere [il regolamento del FooBaSKILL](#) (v. pagg. 3-6)
- Adattare i giochi e la durata indicata al livello del gruppo.



	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Pac-Man</b> Due cacciatori palleggiano una palla con la mano e seguono i compagni (senza palla). Tutti si spostano unicamente sulle linee della palestra. Quando un allievo libero è toccato con la mano dal cacciatore deve andare a cercare una palla dall'insegnante e diventa a sua volta cacciatore. Chi sarà l'ultimo giocatore rimasto? <b>Più difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggiare solo con la mano debole.</li> </ul>	Per evitare infortuni, prima svolgere il gioco camminando.  Questo gioco di riscaldamento permette di fornire un pallone a tutti gli allievi per il resto della lezione. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> </ul>
	6' <b>Rounds</b> A coppie. Un allievo palleggia con la mano e attacca, il compagno conduce la palla con il piede e difende. Quante volte l'attaccante tocca la palla avversaria con il suo piede? Dopo 30 secondi invertire i ruoli. Poi cambiare avversario (ad es.: un vincitore contro un vincitore, uno sconfitto contro uno sconfitto del round precedente). Tre round con pausa tra i round.	Per ottimizzare lo spazio a disposizione e limitare la velocità degli spostamenti (rischio di scontri), il gruppo è diviso in due gruppi che usano ciascuno una metà palestra. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> </ul>
	6' <b>Power With Skill (asse con la palla)</b> Appoggio frontale su una mano e palleggiare la palla con l'altra. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mano destra (30 sec., poi pausa di 30 sec.)</li> <li>• Mano sinistra (30 sec., poi pausa di 30 sec.)</li> <li>• Più cambiamenti possibili di mano in 30 secondi.</li> </ul> <b>Più facile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In ginocchio.</li> <li>• Gli allievi più piccoli eseguono il gioco in posizione seduta.</li> </ul>	In cerchio. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Visionary (visione periferica)</b></p> <p>Formare gruppi di cinque-sei giocatori. Un allievo è senza palla, mentre gli altri ne hanno tutti una e sono posizionati ad arco su 180° intorno all'allievo senza palla. L'allievo del centro prende e rilancia la palla lanciata a casaccio dai compagni. Circola sempre solo una palla (chi lancia si deve coordinare)! Dopo 30 secondi cambiare i ruoli (seguendo il senso orario).</p>	<p>Questo esercizio migliora la percezione, la visione periferica e la collaborazione.</p> <p>Per evitare infortuni, prima gli allievi effettuano i passaggi facendo rimbalzare la palla a terra. Solo in un secondo tempo effettuano passaggi diretti a due mani dal basso e senza forza.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo (salvo l'allievo al centro)</li> </ul>
8'	<p><b>Crazy Wall (muro pazzo)</b></p> <p>Due squadre di otto giocatori al massimo si affrontano in una palestra. Ad eccezione del passo a stella, sono vietati gli spostamenti con il pallone. Ogni passaggio riuscito contro la parete offre un punto (v. combinazioni seguenti). È autorizzato un solo rimbalzo a terra, in caso di doppio rimbalzo la squadra che ha toccato la palla per ultima riceve una penalità e deve consegnare la palla agli avversari. Quale delle squadre ottiene per prima cinque o dieci punti (in funzione del livello)?</p> <p><b>Combinazioni possibili</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parete-compagno di squadra</li> <li>• Parete-suolo-compagno di squadra</li> <li>• Suolo-parete-compagno di squadra</li> <li>• Suolo-parete-suolo-compagno di squadra</li> </ul>	<p>Sensibilizzare gli allievi allo spazio tra di loro nelle situazioni di attacco.</p> <p>Prestare attenzione ai contatti tra i giocatori vicino alle pareti.</p> <p>Con una classe di 20 allievi: cinque contro cinque per metà campo.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> </ul>
10'	<p><b>Magic Board (tabellone magico)</b></p> <p>Due squadre di un massimo di sette giocatori si affrontano nella palestra (senza linee laterali e di fondo). Le squadre devono effettuare almeno cinque passaggi prima di poter segnare punti contro il tabellone di loro scelta secondo le regole del BaSKILL (eccezione dei tre punti).</p> <p><b>Calcolo dei punti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un punto: tabellone + suolo</li> <li>• Due punti: tabellone + palleggio offensivo</li> <li>• Nessun punto: <ul style="list-style-type: none"> <li>– tabellone + palleggio difensivo (il gioco continua)</li> <li>– contatto con l'anello del canestro.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Regole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggi al suolo autorizzati.</li> <li>• Un solo rimbalzo a terra autorizzato durante il passaggio. In caso di doppio palleggio, la squadra che ha toccato la palla per ultima è penalizzata e deve consegnare la palla all'avversario.</li> <li>• È proibito dribblare e camminare. Il passo a stella è autorizzato.</li> </ul> <p><b>Più facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giocare con la parete dietro il canestro invece del tabellone.</li> </ul>	<p>Gli allievi contano i loro passi a voce alta.</p> <p>Con un gruppo di grandi dimensioni, giocare su una metà campo e un canestro.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> <li>• 2 canestri</li> </ul>



	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
	<p>10' <b>Tchoukball</b></p> <p>Due squadre di sette giocatori al massimo si affrontano sul campo secondo le regole del BaSKILL (palleggio e uso delle pareti). Le squadre possono lanciare sui due tabelloni ma al massimo tre volte di seguito sullo stesso (entrambe le squadre). Nel caso contrario, la palla è consegnata alla squadra avversaria.</p> <p><b>Assegnazione dei punti (senza tre punti)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un punto: tabellone + suolo</li> <li>• Due punti: tabellone + palleggio offensivo</li> <li>• Nessun punto: <ul style="list-style-type: none"> <li>– tabellone + palleggio difensivo (il gioco continua)</li> <li>– contatto con l'anello del canestro.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Dopo un punto segnato o un fallo, gli allievi devono toccare per terra con il pallone. Questo gesto informa gli altri giocatori che il gioco riprende.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> <li>• 2 canestri</li> </ul>
	<p>30' <b>BaSKILL</b></p> <p>Due squadre di quattro si affrontano sul campo secondo le regole del BaSKILL (livello <a href="#">principianti</a> o <a href="#">esperti</a>, v. pagg. 4-5). Le squadre difendono il canestro del loro campo e attaccano quello della metà campo avversaria. Il ritorno in zona è autorizzato.</p>	<p>Per avere squadre equilibrate, allineare gli allievi secondo il loro livello di pallacanestro e poi numerarli in funzione del numero di squadre.</p> <p>Lasciare quattro allievi a riposo in ogni angolo della palestra per arbitrare.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> <li>• 2 canestri da basket.</li> </ul>
Ritorno alla calma	<p>4' Permettere agli allievi di esprimere un feedback su questa nuova disciplina.</p>		

## FooBaSKILL

Questa terza lezione permette agli allievi di scoprire la forma finale del gioco mettendo in pratica in modo progressivo tutti gli elementi del FooBaSKILL.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Categoria d'età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare (dal 5° anno di scolarizzazione), scuola media e scuola media superiore
- Livello di capacità: principianti e avanzati

### Obiettivi di apprendimento

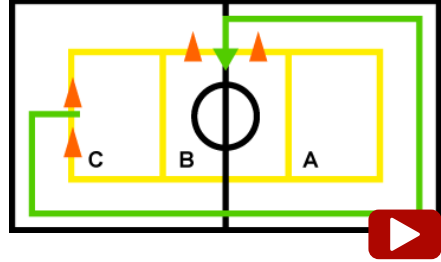
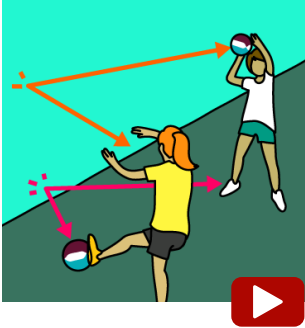
- Coordinazione tra parte superiore e parte inferiore del corpo.
- Essere in grado di cambiare sport a metà campo (attività di transizione).
- Capire e applicare le regole del FooBaSKILL.

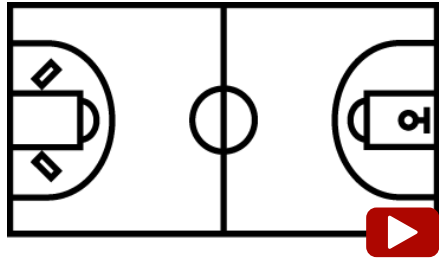
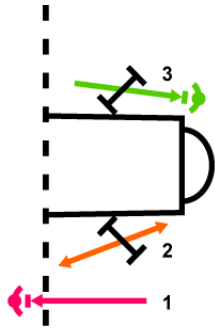
### Osservazioni

- Conoscere il [regolamento del FooBaSKILL](#) (v. pagg. 3-6).
- Se non sono disponibili SKILLGoal utilizzare uno o più coni oppure altri oggetti di demarcazione.
- È possibile svolgere questa lezione anche senza cassone (v. [FooBaSKILL Outdoor](#), pag. 20).
- Adattare i giochi e la durata indicata al livello del gruppo.



	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Introduzione	<p>5' <b>Ball Handling (gestione della palla)</b>                      Gli allievi si spostano liberamente nella palestra e palleggiano secondo le indicazioni dell'insegnante (mano destra o mano sinistra). Al segnale del docente, cambiano sport e conducono la palla dalla stessa parte del piede (mano destra – piede destro). E via di seguito.  <b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternare mano/piede destro e mano/piede sinistro a ogni palleggio.</li> <li>• Spostarsi all'indietro.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> </ul>
	<p>10' <b>Whistle Change (reazione agli stimoli)</b>                      Gli allievi si spostano liberamente nella palestra palleggiando la palla. L'insegnante indica i compiti seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un fischio: scambiare la palla con un compagno;</li> <li>• due fischi: cambiare disciplina;</li> <li>• tre fischi: provare a fare canestro oppure lanciare la palla contro la parete con il piede secondo lo sport praticato.</li> </ul> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimezzare la classe: una metà inizia l'esercizio palleggiando con la mano, l'altra conducendo la palla con il piede. Quando il docente fischia una volta, gli allievi scambiano la loro palla con un compagno che pratica l'altro sport. Quando fischia due volte, cambiano sport.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> </ul>
	<p>5' <b>Transition Hunt (caccia per zone)</b>                      Attribuire uno sport a ogni metà campo (BaSKILL e FooSKILL). Quattro cacciatori tengono ciascuno una pettorina in mano e seguono i loro compagni. Tutti si muovono liberamente nella palestra ma devono palleggiare la palla con la mano oppure condurla con il piede in funzione della metà campo in cui si trovano. Quando un allievo è toccato con la mano da un cacciatore, si invertono i ruoli.  <b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al fischio del docente, la zona FooSKILL diventa BaSKILL e inversamente. In questo modo gli allievi che praticano una sola disciplina perché rimangono in una sola metà campo sono obbligati a praticare anche l'altra.</li> </ul>	Un allievo toccato da un compagno non può toccarlo a sua volta. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> <li>• Quattro pettorine</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Parte principale	<p>10' <b>League Games (gioco di leghe)</b></p> <p>Le tre zone del campo corrispondono ciascuna a una lega (A, B e C): tutti gli allievi iniziano in lega A. Se la loro palla esce dai limiti del campo, retrocedono di una lega, se invece vincono in un duello contro un compagno, salgono di una lega. Un allievo che perde il controllo della sua palla in lega C deve percorrere i tre quarti del campo per tornare in lega B (uscita ed entrata fra due coni).</p> <p><b>Forme di gioco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partita di pallacanestro per due minuti.</li> <li>• Partita di calcio per due minuti.</li> <li>• Partita di due minuti in cui si alternano i due sport ogni 15 secondi (al fischio del docente).</li> </ul>	<p>Con gruppi di grandi dimensioni, suddividere gli allievi in modo equilibrato sui tre campi all'inizio del gioco.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> <li>• Quattro coni</li> </ul>
	<p>10' <b>Coordination By Two (coordinazione in due)</b></p> <p>In coppia, a cinque metri uno dall'altro. Ogni allievo ha una palla. Gli allievi effettuano delle forme di passaggio diverse, all'inizio senza parete poi integrandola. Il docente sceglie due dei tre esercizi presentati di seguito (per rispettare il timing):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un allievo esegue il passaggio in alto (traiettoria orizzontale), l'altro dal basso (con rimbalzo a terra). Al fischio del docente, invertire i ruoli. Variante: una palla circola sempre in alto (traiettoria orizzontale) e l'altra in basso (rimbalzo a terra). Al fischio, le palle invertono la loro direzione.</li> <li>• Un allievo esegue un passaggio orizzontale al compagno che lancia la sua palla in aria, prende e rilancia la palla del compagno e poi riprende la sua.</li> <li>• Un allievo esegue un passaggio con le mani (traiettoria orizzontale), l'altro con il piede (passaggio a terra). Le due palle devono arrivare nello stesso momento (fermare con le mani e con la suola). Variante: un allievo lancia la palla solo con le mani (traiettoria orizzontale) e il compagno colpisce la sua palla solamente con il piede. Al fischio del docente, invertire i ruoli.</li> </ul> <p><b>Più facile</b></p> <p>Con una palla sola per coppia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggi orizzontali o con rimbalzo a due mani. Cambiare il tipo di passaggio a ogni fischio.</li> <li>• Passaggi con il piede fermati con la suola.</li> <li>• Lanciare la palla a se stessi (traiettoria verticale) poi lanciarla al compagno (traiettoria orizzontale).</li> </ul> <p><b>Variante:</b> stessa cosa, ma fare un giro completo su se stessi prima di riprendere la propria palla.</p>	<p><b>Consigli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1° esercizio:</b> il rimbalzo della palla dopo il passaggio dal basso deve essere effettuato a due terzi della distanza.</li> <li>• <b>2° esercizio:</b> gli allievi devono aspettare che il compagno lanci loro la palla prima di lanciare la loro palla in alto.</li> <li>• <b>3° esercizio:</b> per semplificare il passaggio con il piede, gli allievi fanno rotolare la palla con la suola. Il rimo è dato dall'allievo che fa il passaggio con il piede.</li> </ul> <p>Alla fine, tutti gli esercizi devono essere eseguiti contro una parete.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall per allievo</li> </ul>

	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Parte principale	<p>45' <b>FooBaSKILL</b></p> <p>Due squadre di quattro si affrontano sul campo secondo le regole del FooBaSKILL (livello <a href="#">principianti</a> o <a href="#">esperti</a>, v. pagg. 4-5). Ricordare in particolare la regola riguardante il cambiamento di sport (è la posizione della palla che fa fede). Disputare tre partite di 10 minuti.</p> <p><b>Esempio:</b> con una classe di 16 allievi, formare due squadre di otto giocatori divisi in due blocchi. Cambiare blocco ogni due minuti e mezzo e cambiare sport dopo cinque minuti.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando una squadra riesce un tiro di tre punti, invertire i ruoli. La squadra mantiene la palla e attacca secondo le regole dell'altro sport.</li> <li>• Con due SKILLGoal posati a terra e la linea di fondo invece dei cassoni <a href="#">FooBaSKILL Outdoor</a>. L'assegnazione di punti per il BaSKILL è identica a quella del gioco ufficiale. Cambia invece per il FooSKILL: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Un punto: passaggio da un giocatore situato davanti alla linea di fondo a un compagno che ferma la palla con la suola dietro la linea di fondo.</li> <li>– Due punti: rete segnata di fronte o dietro lo SKILLGoal.</li> <li>– Tre punti: rete segnata di fronte o dietro lo SKILLGoal e ricezione da parte di un compagno di squadra che ferma la palla con la suola. Se un difensore ferma la palla con la suola prima dell'attaccante, sono assegnati solo due punti.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Per avere squadre equilibrate, allineare i calciatori, i cestiti e poi gli altri allievi. Poi numerare in funzione del numero di squadre desiderato.</p> <p>Attribuire il ruolo di arbitro o di assistente a quattro o cinque allievi che sono in pausa.</p> <p>Esercizio di base</p>  <p>2ª variante</p>  <p>A red play button icon is at the bottom right of the diagram.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno SKILLTheBall</li> <li>• Diverse pettorine</li> </ul>
Ritorno alla calma	<p>5' Chiedere agli allievi di esprimere un giudizio sulla loro prima esperienza di FooBaSKILL utilizzando un sostantivo o un aggettivo.</p>		

# FooBaSKILL Kids e Outdoor

Vi sono anche due varianti di FooBaSKILL disponibili per le scuole che non possiedono il materiale ufficiale.

## FooBaSKILL Kids

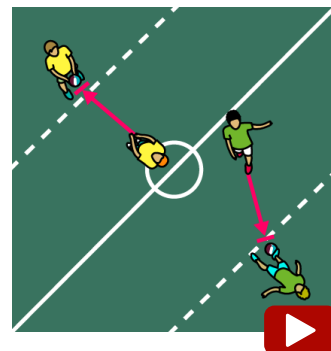
Per questa prima variante non è necessario né il canestro né la porta da calcio. Bisogna solo definire due zone di fondo. Un altro vantaggio è il modo semplice di contare i punti.

Come per il FooBaSKILL, la superficie di gioco è composta di due metà campo separate da una linea centrale: una dedicata al FooSKILL e l'altra al BaSKILL. Lo sport praticato è definito dalla posizione della palla. Si affrontano due squadre di quattro-cinque giocatori. Nella prima metà tempo, la prima squadra difende nel campo BaSKILL e attacca nel campo FooSKILL, gli avversari fanno il contrario. Durante il secondo tempo, le squadre invertono i ruoli.

La zona della porta è definita in ciascuna delle due metà campo (possibilità di utilizzare la linea di fondo del campo da pallavolo come indicatore). Nella parte FooSKILL, un punto è accordato se un giocatore ferma la palla con la suola in questa zona della porta in seguito a un passaggio effettuato con il piede da uno dei suoi compagni situato al di fuori di questa zona. Se la palla è intercettata da un avversario, la squadra che attacca deve uscire di nuovo dalla zona di porta per cercare di fare un punto. Nella parte BaSKILL il principio è identico, l'unica differenza è che il passaggio viene effettuato con le mani da parte di un giocatore verso le mani di un compagno.

### Variante

- Con le [zone di restrizione](#) (v. pag. 8) e due squadre di un massimo di otto giocatori: quattro contro quattro nel corridoio centrale e due contro due nei corridoi esterni. Assegnazione dei punti: un punto se il passaggio è ricevuto da un giocatore che si trova nello stesso corridoio, due se il passaggio proviene da un altro corridoio.



## FooBaSKILL Outdoor

Questa seconda variante, che può essere praticata all'aria aperta, è ideale per le scuole che non dispongono di cassoni. In mancanza di SKILLGoal si possono utilizzare dei coni o dei dischi.

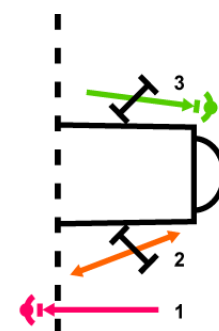
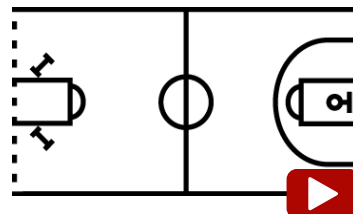
Due squadre di quattro giocatori si affrontano in una palestra. La prima squadra difende la linea di fondo presente nella palestra (per esempio quella della pallacanestro) e i due SKILLGoal nella parte FooSKILL. La squadra attacca il canestro nella parte BaSKILL. La seconda squadra fa il contrario. Dopo il primo tempo, le squadre invertono i ruoli.

L'assegnazione di punti per il BaSKILL è identica a quella del gioco ufficiale. Cambia invece per il FooSKILL:

- **Un punto:** passaggio da un giocatore situato davanti alla linea di fondo a un compagno che ferma la palla con la suola dietro la linea di fondo.
- **Due punti:** rete segnata di fronte o dietro lo SKILLGoal prima che il pallone tocchi una parete o superi la linea centrale.
- **Tre punti:** rete segnata di fronte o dietro lo SKILLGoal e ricezione da parte di un compagno di squadra che ferma la palla con la suola prima che il pallone tocchi una parete o superi la linea centrale. Se un difensore ferma la palla con la suola prima dell'attaccante, sono assegnati solo due punti.

### Variante

- Con [zone di restrizione](#) (v. pag. 8) e due squadre di cinque giocatori: tre contro tre nel corridoio centrale e uno contro uno nei corridoi esterni.



# Informazioni

## Bibliografia

- Meyer, J., (2017): [Sport in der gymnasialen Oberstufe](#): Schulbuch. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

## Filmati

- [Playlist FooBaSKILL](#)

## Formazioni

- [Per gli insegnanti, le società sportive e altre organizzazioni](#)

## Attività

- [Torneo scolastico ed eventi](#)

**Ringraziamo** gli apprendisti della Scuola tecnica arti e mestieri di Losanna (Ecole Technique – Ecoles des Métiers de Lausanne) per la partecipazione alle riprese video degli esercizi e la direzione della scuola per aver messo a disposizione la palestra.

## Partner



Per questo tema del mese:



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport (UFSP)  
2532 Macolin

**Autori:** Michal Lato, Piero Quaceci  
e Pascal Roserens, inventori del FooBaSKILL

**Traduzione:** Michela Montalbetti

**Redazione:** [mobilesport.ch](#)

**Disegni:** Rea Christ, [reamarisa.com](#)

**Filmati:** Pascal Roserens

**Layout:** Ufficio federale dello sport (UFSP)