



**THE GAME®**

mobilesport.ch



**Este documento hace referencia a las antiguas reglas de FooBaSKILL. Por favor, aplica las nuevas reglas.**

**PLAY  
DIF  
FER  
PENT**



**foobaskill.es**

## 12 | 2017

## FooBaSKILL®

### Tema del mes - Resumen

Un juego completo	2
Reglamento	3
Terreno de juego	7
Formas de organización	8
Material	9
<b>Práctico</b>	
• Planificación	10
• FooSKILL	11
• BaSKILL	14
• FooBaSKILL®	17
• FooBaSKILL® Niños y Outdoor	20
Indicaciones	21

### Categorías

- Grupo de edad: 8-20 años
- Niveles de progresión: principiantes y avanzados
- Niveles de aprendizaje: adquirir, aplicar y variar



**Un juego, dos deportes.** Como su nombre indica, FooBaSKILL combina fútbol y baloncesto. Sus reglas están diseñadas para el desarrollo motor y cognitivo general y la participación activa de todos los niños y jóvenes. Se practica en la escuela, en clubes y al aire libre.

La originalidad del FooBaSKILL® no radica en la combinación de dos deportes, sino en su marco de juego que aboga por un desarrollo completo de los participantes. En cada una de las dos mitades del campo dedicadas a una actividad deportiva, los jugadores pueden anotar puntos que no sean tirando a la portería o a la canasta y así contribuir al éxito de su equipo. Esta característica anima a los alumnos que no les gusta especialmente el fútbol y/o que se quedan al margen del resto de la clase. Al cruzar la línea media del campo, los jugadores deben acostumbrarse instantáneamente a las nuevas condiciones, lo que supone una gran carga para su capacidad táctica y mental, así como para sus habilidades de coordinación.

### Al servicio de otros deportes

El FooBaSKILL® fue diseñado originalmente para clases de educación física. Pero también encuentra su lugar legítimo en los clubes. Las reglas promulgadas permiten la adquisición de ciertos aspectos tácticos - incluyendo la ocupación del espacio - que pueden ser fácilmente transferidos a otros juegos de equipo. También son una fuente de enriquecimiento: la posibilidad de marcar en dos porterías de fútbol abre el camino a nuevas estrategias de ataque y de defensa, y la posibilidad de jugar con las paredes de la sala fomenta la creatividad, por citar sólo dos ejemplos. Los deportes individuales también pueden beneficiarse del FooBaSKILL® durante el calentamiento, mejorando las habilidades que no sean las de la disciplina, así como la cohesión del grupo.

### Hecho para cualquier alumno

Este tema del mes está dirigido a un amplio público gracias a la gran flexibilidad de las reglas del FooBaSKILL®. El profesor puede adaptarlas en función de las capacidades de determinados alumnos, de la clase en su conjunto, de la competencia que desee desarrollar o del material disponible. Se proponen tres lecciones para una introducción progresiva de este juego: los estudiantes se familiarizan primero con FooSKILL (fútbol), luego con BaSKILL (baloncesto), antes de descubrir la forma final. Los numerosos consejos y vídeos garantizan su éxito.

**mobilesport.ch**

Esta versión en español es una adaptación autorizada del documento original diseñado por mobilesport.ch, la plataforma de la Oficina Federal del Deporte (Suiza) que se utiliza para la enseñanza de la educación física y la formación. Está disponible en alemán, francés e italiano.

→ [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

# Un juego completo

**FooBaSKILL® mejora las habilidades físicas y cognitivas de los diferentes juegos de pelota al solicitar simultáneamente la parte inferior y superior del cuerpo.**

Frente a ciertos déficits de coordinación de sus alumnos, tres profesores suizos de educación física (p. 21) decidieron en 2015 organizar campamentos deportivos de verano – el "[National Sports Camp Switzerland](#)" – para desarrollar esta capacidad. Fue durante la primera edición cuando nació la idea de FooBaSKILL®. Unos meses después, se desarrolló un balón multifuncional, llamado [SKILLTheBall](#) was developed (p. 9), para mejorar la calidad del juego.

Según sus inventores, el FooBaSKILL® promueve un desarrollo motor completo:

## **La cinco cualidades de la coordinación**

- Orientación: Los jugadores deben estar constantemente situados en el espacio. Su tarea se complica por las especificidades de ambos deportes.
- Ritmo: Los jugadores están sujetos a muchos cambios de ritmo debido a la alternancia entre las dos disciplinas. Puesto que este juego se juega casi sin interrupciones, el consumo de energía es alto.
- Diferenciación: Los jugadores practican aspectos del fútbol y del baloncesto en el mismo juego. Las partes superiores e inferiores del cuerpo se ven afectadas regularmente.
- Reacción: Los jugadores interactúan y se adaptan rápidamente a situaciones imprevistas. La anticipación se ve particularmente mejorada.
- Equilibrio: Los jugadores se enfrentan a una amplia gama de situaciones dinámicas en las que el equilibrio es un reto constante.

## **La segunda intención ofensiva y la organización defensiva en el fútbol**

Gracias a sus reglas específicas, FooBaSKILL® ofrece a los niños y jóvenes la oportunidad de desarrollar inconscientemente las habilidades y automatismos de los futbolistas. La [concesión de un segundo punto](#) (p. 4) después del disparo al cajón obliga a los atacantes y defensores a continuar la acción.

## **Rebotes ofensivos y defensivos en baloncesto**

En la misma línea, este juego les permite desarrollar las habilidades y reflejos de los jugadores de baloncesto, especialmente el rebote a través de la [concesión de un punto adicional](#) (p. 4).

## **Creatividad**

Los jugadores pueden inventar en cualquier momento un nuevo pase, utilizar el rebote de la pared de la sala, desarrollar una nueva estrategia de equipo, etc.

## **La capacidad de anotar puntos**

El placer se multiplica porque las posibilidades de anotar canastas o goles son mayores y accesibles para todos.

## **Elevada tensión mental, especialmente al cruzar la línea central**

El jugador es constantemente solicitado a nivel cognitivo porque debe adaptarse constantemente al cambio de deporte y a la estrategia del oponente.

## **Cooperación entre pares**

La situación de juego que permite anotar dos puntos promueve la colaboración entre los compañeros, así como su participación en el juego.

# Reglamento

Las reglas han sido pensadas para adaptarse a los diferentes grupos objetivo y ofrecer de este modo las condiciones de un juego equilibrado y divertido para todos.

## Terreno de juego

- FooBaSKILL® se juega en un pabellón deportivo.
- En una mitad del campo, se colocan dos cajones (un elemento + una cubierta) en los que hay un a [SKILLGoal](#) (ver p. 9) o un cono para jugar al fútbol (FooSKILL).
- En la otra mitad, los jugadores utilizan la canasta de baloncesto (BaSKILL) (véase la ilustración de al lado).

## Número de jugadores

- Dos equipos de cuatro jugadores.
- Recomendación: Cinco jugadores por equipo con niños pequeños.

## Duración del partido

- Dos tiempos de cinco minutos.
- Durante el primer tiempo, un equipo marca goles en el campo de fútbol y defiende en el campo de baloncesto; el otro equipo hace lo contrario. Durante el segundo tiempo, se invierten los roles.

## Saques

- Al principio del juego y en el segundo tiempo, el saque se hace desde el centro del campo a través de un saque central, como en el baloncesto. El balón debe ser lanzado en el aire por uno de los dos jugadores del círculo central. Los otros jugadores se colocan libremente en todo el campo (fuera del círculo central).
- Después de anotar un punto, el saque se realiza lo más rápidamente posible en el lugar donde el defensor recoge el balón. Este jugador pone la pelota en el suelo con una o dos manos y se la pasa a un compañero. Los oponentes se colocan a una distancia mínima de dos metros.

## Faltas

- En caso de falta, el juego se reanuda lo antes posible desde el lugar donde se cometió la falta. Un jugador del equipo afectado pone el balón en el suelo con una o dos manos y luego se lo pasa a un compañero. Los oponentes se colocan a una distancia mínima de dos metros.
- Se silba una falta si la pelota toca el techo o los dispositivos suspendidos.

## FooSKILL

- Los placajes y el juego peligroso desde atrás siempre se castigan con una [penalti](#) (ver p. 6).
- Todas las faltas cometidas en el área (línea de tres puntos en baloncesto) se sancionan con un [penalti](#).
- Para marcar, el jugador debe estar en la zona de FooSKILL. De lo contrario, el balón se entregará al equipo contrario.
- La sanción es la misma si el tiro a puerta es más alto que el SKILLGoal o el cono (riesgo de lesión). Se permiten los pases altos.
- Está prohibido saltar por encima del cajón o del SKILLGoal (falta).

## BaSKILL

- Se aplican las reglas oficiales de baloncesto en cuanto al contacto físico, los pasos y el doble pique.
- Para marcar, el jugador debe estar en la zona de BaSKILL. De lo contrario, el balón se entregará al equipo contrario.
- Se silba una falta si la pelota rebota en el borde del tablero de baloncesto, en la parte posterior del tablero o en la estructura metálica que sostiene el tablero.

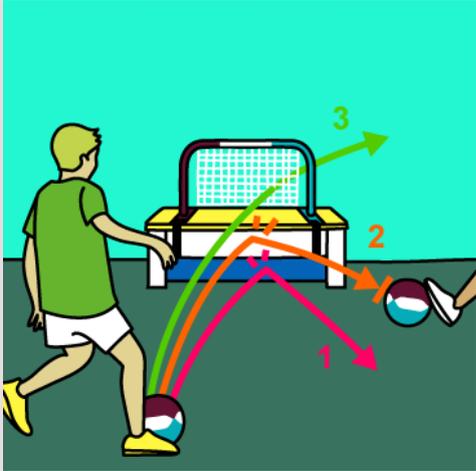
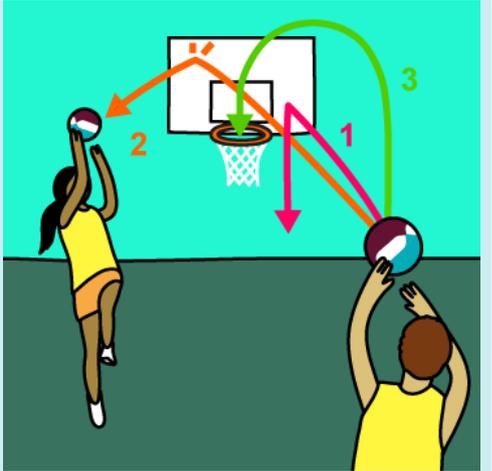
Las reglas en 90 segundos



## Atribución de puntos

Una acción victoriosa es recompensada con uno, dos o tres puntos dependiendo de cómo se desarrolle.

### Nivel "principiante"

	FooSKILL	BaSKILL
<b>Un punto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón toca cualquier cara lateral del cajón (360°).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón rebota en el tablero y cae al suelo sin tocar el aro de la canasta de baloncesto.</li> </ul>
<b>Dos puntos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón toca el cajón y es detenido (amortiguado) con la suela por un compañero de equipo o por uno mismo antes de que toque una pared o cruce la línea central (segunda intención ofensiva).</li> </ul> <p>Nota : Sólo se atribuirá un punto si un defensor detiene (amortigua) el balón con la suela antes que el atacante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón rebota en el tablero, sin tocar el aro de la canasta de baloncesto, y es agarrado con ambas manos por un compañero de equipo antes de que caiga al suelo (rebote ofensivo).</li> </ul>
<b>Tres puntos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón pasa a través del SKILLGoal (o vuelca el cono).</li> </ul> <p>Nota : Si un adversario impide que el balón cruce la meta por detrás, los tres puntos serán validados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón entra en la canasta.</li> </ul>
<b>Ningún punto</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón toca la parte superior de la cubierta del cajón.</li> <li>El balón toca el ángulo del cajón y sigue una trayectoria ascendente.</li> </ul> <p>En ambos casos, el juego continúa sin interrupción.</p> <p>Nota: Cualquier gol en propia puerta da un punto al oponente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón toca el aro de la canasta de baloncesto.</li> <li>El balón es agarrado con ambas manos por el adversario antes de que toque el suelo (rebote defensivo).</li> <li>El balón es atrapado por el jugador que disparó al tablero.</li> <li>El balón rebota solamente en el borde superior del tablero con una trayectoria ascendente.</li> </ul> <p>En todos los casos, el juego continúa sin interrupción.</p>
		

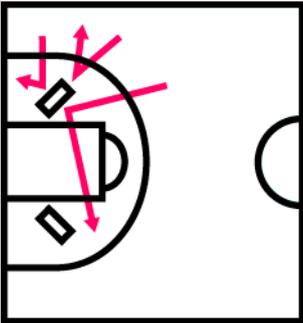
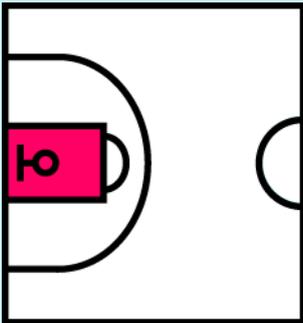
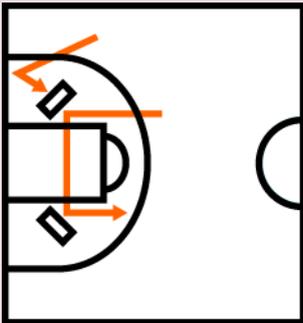
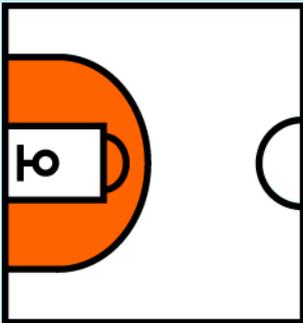
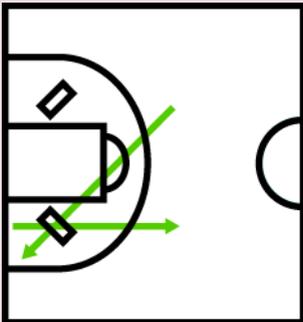
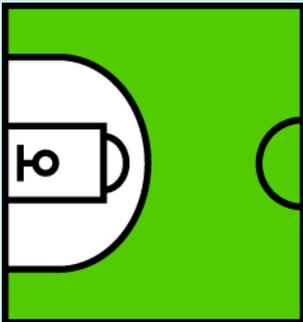
**Recomendación:** Para simplificar el juego después de la anotación de un punto, especialmente con niños pequeños, el profesor puede permitir un primer pase sin intercepción de los oponentes, pero que no pase la línea central.

#### Consejos

- Un jugador de baloncesto hábil puede falsear el juego al acumular canastas de tres puntos. Para que el juego sea equilibrado, el equipo contrario puede asignar un hándicap a un jugador en particular. Ejemplo: Este jugador sólo puede anotar puntos por atrapar la pelota (rebote ofensivo) o por anotar canastas de acuerdo con las [reglas "avanzadas"](#) del BaSKILL (ver p. 5).
- Se debe animar a los jugadores a mover la pelota por el suelo en el juego FooSKILL para que puedan controlarla lo mejor posible.

### Nivel "avanzado"

La segunda intención en el fútbol y el rebote en el baloncesto ya no se consideran porque se supone que estas habilidades ya se han adquirido a este nivel. Por lo tanto, se modifica la atribución de los puntos durante un partido. En cambio, los demás puntos del reglamento son idénticos a los del [nivel "principiante"](#) (véase la página 4).

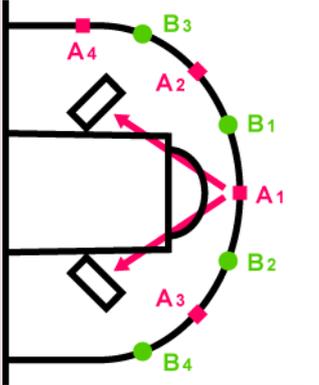
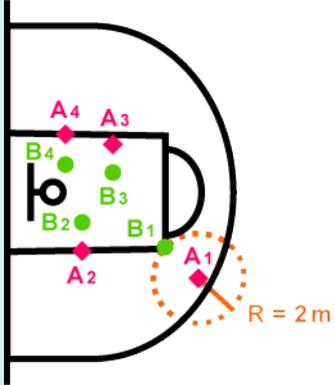
	FooSKILL		BaSKILL	
<b>Un punto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón toca cualquier cara lateral de la caja (360°).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se anota una canasta desde el interior del área restringida.</li> </ul>	
<b>Dos puntos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón toca los dos cajones en un mismo disparo.</li> <li>El balón rebota en una de las paredes y golpea una caja en el mismo tiro.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se anota una canasta entre el área exterior de la zona restringida y la línea de los tres puntos (área intermedia).</li> <li>Se realiza un mate (con una o dos manos).</li> </ul>	
<b>Tres puntos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El balón atraviesa el SKILLGoal (o derriba el cono).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se anota una canasta desde detrás de la línea de los tres puntos.</li> </ul>	

### Consejos

Es posible combinar las reglas de ambos niveles en función del grupo. Ejemplo: con un equipo de jugadores de baloncesto, las reglas "avanzadas" se utilizarán para la parte BaSKILL y las reglas "principiantes" para el FooSKILL.

## Penalti y tiros libres

En determinadas circunstancias, se sanciona una falta con un penalti o un tiro libre, los puntos otorgados varían según el nivel.

Penalti FooSKILL	Tiro libre (BaSKILL)
<p>Se concede un penalti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se comete una falta en el área de penalti (línea de los tres puntos en baloncesto). Ejemplos: mano voluntaria del oponente, contacto físico peligroso, impacto con el hombro.</li> <li>• En caso de placajes o juego peligroso por detrás en toda el área de FooSKILL.</li> <li>• Si se comete una falta durante la acción, se da un <u>segundo punto</u> en el nivel "principiantes" (ver p. 4). El equipo atacante recibe un punto además de poder lanzar un penalti. Ejemplo: El defensor empuja al atacante para que no pueda amortiguar el balón con la suela.</li> </ul>	<p>Se concederá un tiro libre a un jugador que haya sufrido una falta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al tirar contra el tablero.</li> <li>• Al disparar a la canasta.</li> </ul>
Nivel "principiante"	Nivel "avanzado"
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El atacante que ha sufrido la falta ejecuta el penalti.</li> <li>• El balón se coloca en el centro de la línea de los tres puntos en el baloncesto.</li> <li>• El jugador es libre de intentar un tiro de uno, dos o tres puntos en la portería de su elección.</li> <li>• Todos los demás jugadores se colocan en la línea de tres puntos en un lugar específico (ver ilustración).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El atacante que ha sufrido la falta realiza un solo tiro libre.</li> <li>• El balón se lanza desde el lugar donde se cometió la infracción.</li> <li>• El jugador es libre de intentar un tiro de uno, dos o tres puntos.</li> <li>• Todos los jugadores se colocan a una distancia mínima de dos metros alrededor del tirador (ver ilustración).</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El atacante que ha sufrido la falta ejecuta el penalti.</li> <li>• El jugador está obligado de hacer un tiro de tres puntos en la portería de su elección.</li> <li>• Todos los demás jugadores se colocan en la línea de tres puntos en un lugar específico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El atacante que ha sufrido la falta realiza un solo tiro libre.</li> <li>• El balón se lanza desde el lugar donde se cometió la infracción.</li> <li>• Los puntos otorgados dependen del área de tiro (ver más arriba la <a href="#">atribución de puntos de BaSKILL</a>, p. 5).</li> <li>• Todos los jugadores se colocan a una distancia mínima de dos metros alrededor del tirador.</li> </ul>

# Terreno de juego

**FooBaSKILL® se juega en un pabellón deportivo. La línea c central debe ser visible y las paredes son partes integrantes del terreno. La variante FooBaSKILL® Outdoor permite jugar a este juego sin utilizar cajones o al aire libre.**

## Terreno de juego oficial

La línea media del campo separa las dos actividades de FooBaSKILL®. En una mitad están las dos porterías de fútbol, cada una de las cuales consiste en una portería [SKILL-Goal](#) (ver p. 9) colocada sobre un cajón (un elemento + una cubierta). Es importante colocarlos a 45° y de acuerdo con la distancia mostrada en la ilustración de al lado. Esto corresponde a la anchura de una portería de fútbol en un campo de hierba. De este modo, el niño desarrolla naturalmente los automatismos del futbolista, es decir, apuntar hacia abajo, a la izquierda o a la derecha de la portería. En la otra mitad hay una canasta de baloncesto.

Las líneas laterales y las líneas de fondo no se tienen en cuenta. Las paredes de la sala, por otro lado, forman parte del campo. Ejemplos: se puede hacer un autopase con la pared, hacer un pase a un compañero o marcar un gol usando la pared.

### Déclinaisons du FooBaSKILL®

En función del objetivo de la clase, es posible jugar en un campo dedicado enteramente a uno de los dos deportes. La variante FooBaSKILL® Outdoor permite jugar sin cajón.

#### FooSKILL

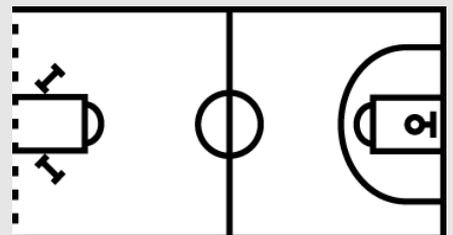
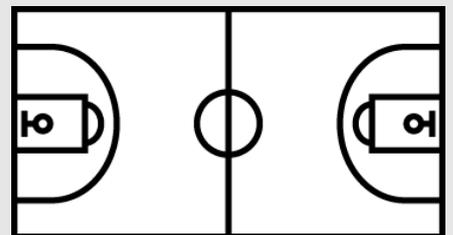
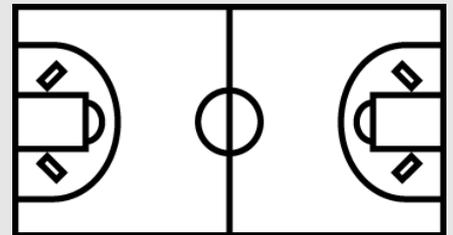
El campo está equipado con cuatro porterías FooSKILL (cajón + SKILLGoal) dispuestas como en el campo de juego oficial de FooBaSKILL®.

#### BaSKILL

El campo tiene con dos canastas de baloncesto.

#### FooBaSKILL Outdoor

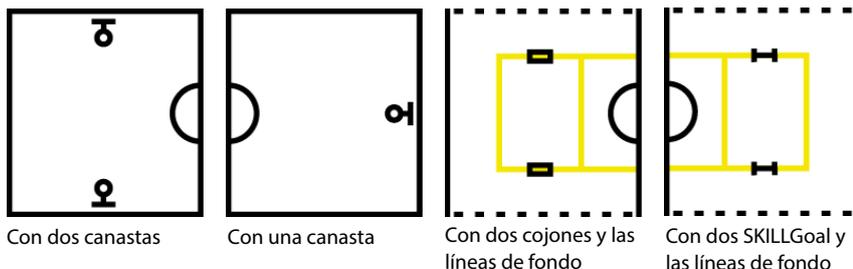
En la mitad del campo de FooSKILL, se juega con la línea de fondo y dos SKILLGoal colocados en el suelo (no en el cajón) como en el terreno de juego oficial. En la mitad del campo de BaSKILL hay una canasta de baloncesto (para [más información](#), ver p. 20).



# Formas de organización

La forma final del FooBaSKILL® enfrenta a ocho jugadores simultáneamente entre sí. Una organización acertada permite conseguir que el mayor número posible de alumnos se mueva durante una clase. Algunos consejos prácticos.

**En dos mitades de campo:** cuatro contra cuatro. Dieciséis alumnos participan simultáneamente.



**Con los jugadores en apoyo en la línea media para los partidos en dos mitades de campo:** En FooBaSKILL®, se permite jugar con las paredes. De este modo, un cierto número de alumnos puede tener un papel de relevo para el equipo que ha hizo el pase.

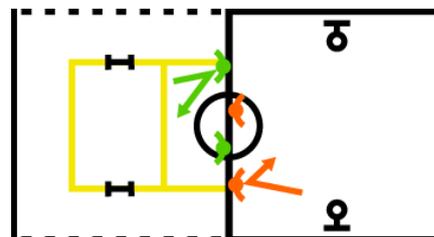
**Con zonas restrictivas:** El campo de voleibol sirve aquí de punto de referencia. Esta forma de organización tiene la ventaja de mantener ocupados a muchos alumnos y obliga a los menos fuertes a asumir sus responsabilidades. Además, fomenta el uso de toda la anchura del terreno para llevar a cabo un ataque.

Muchos ejercicios pueden resultar de esta forma. Cada pasillo constituye un área restringida en la que un número de estudiantes se pueden mover mientras que a los demás participantes no se les permite entrar. El número de alumnos debe corresponder al espacio disponible para mantener la fluidez y la calidad del juego.

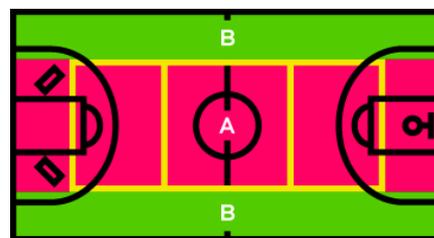
[FooBaSKILL® Niños y Outdoor](#) (ver p. 20) son muy adecuadas para la introducción de zonas restrictivas. En una sala grande, por ejemplo, se puede jugar al FooBaSKILL Kids en cuatro contra cuatro en el pasillo central y dos contra dos en los pasillos exteriores.

**Con un equipo arbitrando:** Cuatro o cinco jugadores arbitran el partido, teniendo de este modo una función y una ubicación particular. El árbitro principal se sitúa en el centro del campo; hay un juez en el campo de BaSKILL, otros dos están en las esquinas del campo de FooSKILL; el quinto árbitro está fuera del campo.

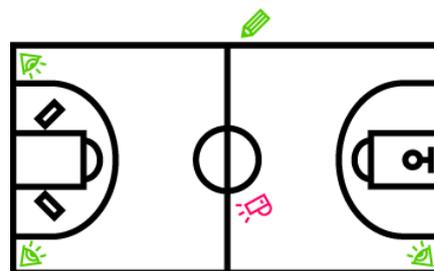
Los tres jueces indican al árbitro principal el número de puntos anotados con sus dedos. Este último anuncia este número en voz alta a ambos equipos. El quinto árbitro anota el resultado. Los jueces también son responsables de informar de las faltas levantando los brazos.



Con jugadores de apoyo



Con zonas restrictivas



Con un equipo arbitrando

# Material

Un balón innovador y una portería multifuncional han sido diseñados para mejorar la dinámica y la calidad del juego. Este material tiene la particularidad de poder ser utilizado también en otros deportes.

## SKILLTheBall

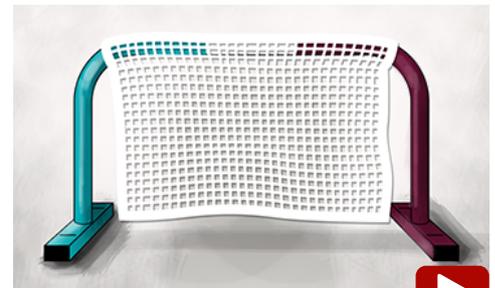
Este balón se distingue por su composición híbrida y su uso múltiple. Único en su género, está compuesto por ocho triángulos rugosos (baloncesto) y 12 bandas lisas (fútbol). Las materias, el peso y el tamaño han sido elegidos para garantizar una utilización óptima en ambos deportes y para maximizar la calidad del rebote y del tiro.

El color turqués simboliza el cielo, en referencia al baloncesto, más aéreo y más centrado en la parte superior del cuerpo. El magenta recuerda a la tierra y al trabajo de la parte inferior del cuerpo en el fútbol. SKILLTheBall puede utilizarse tanto en interiores como en exteriores.



## SKILLGoal

Esta portería permite que el balón pase a través de la red por ambos lados. Gracias a sus correas, se puede fijar rápidamente a un cajón. También puede utilizarse para el [fútbol \(sala o en exteriores\)](#), [unihockey](#) u otros [juegos de precisión](#) (pdf)



Material oficial	Características	Alternativas
SKILLTheBall KIDS	<ul style="list-style-type: none"><li>Talla: 4</li><li>Peso: 350-370 g</li><li>Edad recomendada: 6-11 años</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pelotas de fútbol exterior bien infladas</li></ul>
SKILLTheBall	<ul style="list-style-type: none"><li>Tamaño: 5</li><li>Peso: 420-440 g</li><li>Edad recomendada: a partir de 12 años</li></ul>	
SKILLGoal	<ul style="list-style-type: none"><li>Portería multifuncional</li><li>Posibilidad de marcar por ambos lados</li><li>Fijación rápida sobre los cajones</li><li>Para uso en pabellones deportivos (antideslizante bajo los pies de la portería) y en superficies exteriores</li><li>Ligero (aluminio)</li><li>Fácil de almacenar (pies amovibles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Uno o más conos sobre el cajón</li></ul> <p><b>Consejos</b></p> <p>Para aumentar las posibilidades de marcar goles, el profesor puede:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>poner un solo cajón en lugar de dos;</li><li>aumentar el número de conos en el cajón.</li></ul>

### Equipamiento recomendado para una clase

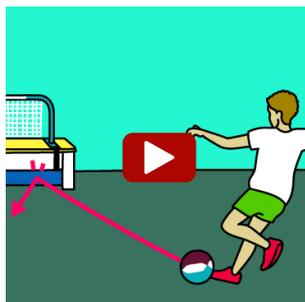
El set propuesto por los inventores de FooBaSKILL® es ideal para las escuelas que deseen descubrir y practicar este deporte. Incluye diez balones y dos porterías oficiales.

→ [Más información](#)

# Planificación de las lecciones

Para que los estudiantes disfruten practicando FooBaSKILL®, es importante introducirlo de manera progresiva y divertida. Las tres secuencias de 90 minutos que se presentan a continuación siguen esta lógica.

Paso a paso: antes de organizar una doble lección de FooBaSKILL®, es preferible mostrar a los estudiantes ejercicios y juegos específicos para cada una de las dos disciplinas – primero el FooSKILL, luego el BaSKILL – usando las formas de organización adecuadas.



1. FooSKILL



2. BaSKILL



3. FooBaSKILL®

Además, el profesor es libre de aplicar las reglas que considere importantes para los principiantes. Por otro lado, FooBaSKILL® tiene la ventaja de basarse en reglas que pueden ser adaptadas según las habilidades de ciertos alumnos, de la clase en su conjunto o en función de la competencia que el profesor desee desarrollar.

Aquí hay algunos consejos para un juego equilibrado en el que los niños y jóvenes pueden progresar a su propio ritmo y divertirse.

## Con una clase de buenos jugadores de baloncesto

Aplicar la [regla "principiantes"](#) (ver p. 4) en el campo de FooSKILL y la [regla "avanzada"](#) (ver p. 5) en el campo de BaSKILL. Se hace lo contrario con los buenos futbolistas.

## Con un buen jugador

- Asignar un hándicap a los buenos jugadores de baloncesto. Ejemplo: sólo puede anotar puntos atrapando la pelota (rebote ofensivo) o anotando canastas según la regla de BaSKILL "avanzada".
  - Asignar un hándicap a los buenos futbolistas. Ejemplo: no puede recibir una pelota que él mismo disparó contra un cajón.
- En ambos casos, es el equipo contrario que determina qué jugador(es) recibe(n) un hándicap.

## Para desarrollar una habilidad particular (reglamento para "principiantes")

El objetivo es adaptar las reglas de acuerdo con la competencia con la que el profesor desea trabajar. Ejemplo: jugar sólo con la regla de los dos puntos para mejorar la cooperación entre compañeros.

## Para limitar los disparos remotos y/o incontrolados contra el tablero (BaSKILL)

Especialmente con los más grandes, es posible silbar una falta cuando se falla un tiro.

# Lecciones

## FooSKILL

Esta primera lección familiariza a los estudiantes con los componentes esenciales del FooSKILL: manejo de la pelota, segunda intención ofensiva y organización defensiva.

### Condiciones marco

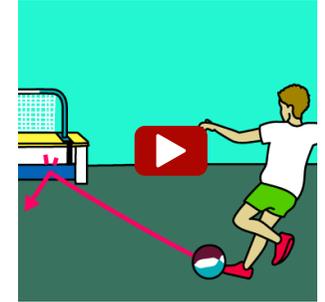
- Duración de la lección: 90 minutos
- Grupo de edad: 8-20 años
- Niveles de progresión: principiantes y avanzados

### Objetivos de aprendizaje

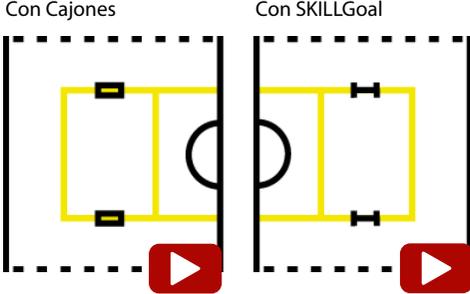
- Trabajar la parte inferior del cuerpo de manera lúdica.
- Detener la pelota con la suela.
- Comprender y aplicar las reglas del FooSKILL.

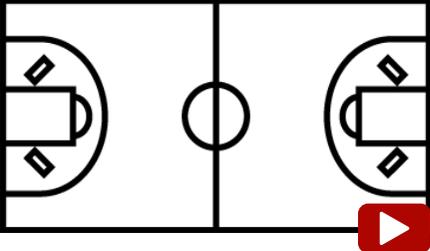
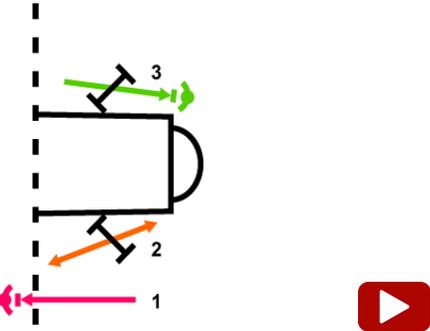
### Observaciones

- Conocer las [reglas del FooBaSKILL®](#) vea las páginas 3-6).
- Utilizar uno o más conos o platos de entrenamiento en ausencia de SKILLGoal.
- Posibilidad de realizar esta lección sin cajón.
- Adaptar los juegos y la duración indicada según el nivel del grupo.



	Tema/Tarea/Ejercicio/Forma de juego	Ilustración/Organización	Material
Calentamiento	5' <b>Catch Me If You Can (electrones libres)</b> Dos cazadores regatean la pelota con la mano y persiguen a los electrones libres (sin balón) a través de la sala. Al pitar el profesor, los cazadores cambian de deporte y conducen la pelota con el pie. Y así sucesivamente. Cuando un cazador toca un electrón libre con la mano, debe ir hacia el profesor para coger una pelota, convirtiéndose de este modo en cazador. Quién será el último electrón libre?	Este juego de calentamiento permite equipar a todos los estudiantes con un balón para el resto de la lección.	• Un SKILLTheBall por estudiante
	10' <b>Whistle Time (reacción a los estímulos)</b> Todos los alumnos se mueven en la sala con una pelota al pie. Cuando pita el profesor, intercambian el balón con un compañero. Cuando este último pita dos veces, realizan un pase con la pared y detienen el balón con la suela. El último estudiante que para el balón paga prenda (por ejemplo, ejercicio de coordinación, fortalecimiento muscular). Variante Lo mismo, pero al sonar los dos silbidos, los alumnos deben detener su balón con la suela lo antes posible, respetando las instrucciones previamente anunciadas por el profesor. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un color de línea particular.</li> <li>• Un número que corresponde al número de alumnos que forman un grupo: tres, dos mixtos (una niña y un niño), etc.</li> <li>• Un número de estudiantes en el círculo central.</li> <li>• Un número de estudiantes al lado de una pared determinada. El último o los últimos pagan prenda.</li> </ul>	Este ejercicio consiste en utilizar las paredes y detener el balón con la suela, dos aspectos importantes de la forma final del FooBaSKILL®.	• Un SKILLTheBall por estudiante
	5' <b>Hunter Switch (cazadores)</b> Cuatro cazadores regatean un balón con las manos y persiguen a sus compañeros que conducen la pelota con los pies por la sala. Cuando un cazador toca a otro estudiante con la mano, los papeles se invierten. <b>Más difícil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los cazadores deben tocar el balón del adversario con los pies mientras regatean con las manos.</li> <li>• Los cazadores conducen la pelota con los pies y deben tocar al oponente con una mano. Cada uno de ellos lleva un peto en sus manos para distinguirse de los demás jugadores.</li> </ul>		• Un SKILLTheBall por estudiante

	Tema/Tarea/Ejercicio/Forma de juego	Ilustración/Organización	Material
Parte principal	<p>10' <b>Eiffel Tower (Torre Eiffel)</b></p> <p>Formar cuatro equipos. Uno de ellos caza a los otros tres que cooperan en esta primera ronda. Los cazadores regatean el balón con las manos y persiguen a sus compañeros que lo conducen con el pie a través de la sala. Cuando un cazador toca un alumno, debe detenerse, tomar la pelota con las manos, levantarla por encima de la cabeza y abrir las piernas (Torre Eiffel). Sus compañeros de equipo (de los tres equipos) pueden liberarlo pasando la pelota entre sus piernas. Después de un minuto, cambiar los papeles. Los cazadores comienzan cada ronda en el círculo central. ¿Qué equipo bloqueará al mayor número de oponentes? Si un equipo consigue bloquear a todos los demás jugadores en menos de un minuto, ¿cuál de ellos batirá este récord?</p> <p><b>Más difícil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los cazadores también conducen la pelota con los pies.</li> </ul>	<p>Para tener equipos equilibrados durante el resto de la lección, alinear los alumnos según su nivel de fútbol, y luego numerarlos de uno a cuatro.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall por estudiante</li> <li>• Tres juegos de petos</li> </ul>
	<p>25' <b>Half Court Games (juego en mitad de campo)</b></p> <p>Formar cuatro equipos. Dos equipos de cuatro jugadores compiten entre sí en una mitad de campo. Cada uno tiene un cajón y una línea de fondo para anotar puntos.</p> <p><b>Atribución de puntos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un punto: <ul style="list-style-type: none"> <li>– pase de un jugador a un compañero que detiene el balón con la suela detrás de la línea de fondo;</li> <li>– el balón rebota contra todos los lados del cajón (360°) y un defensor detiene la pelota con la suela.</li> </ul> </li> <li>• Dos puntos: rebote de la pelota contra todos los lados del cajón y detención con la suela por un compañero de equipo o por sí mismo.</li> </ul> <p>Después de un gol, el compromiso se hace lo más rápidamente posible en el lugar donde el defensor ha recuperado el balón. Este jugador pone la pelota al suelo con una o dos manos y la pasa a un compañero. Todos los adversarios se deben colocar a una distancia mínima de dos metros.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Con cuatro SKILLGoal en lugar de los cajones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un punto: pase de un jugador a un compañero que detiene el balón con la suela detrás de la línea de fondo.</li> <li>• Dos puntos: gol por delante o por detrás de un SKILLGoal.</li> </ul>	<p>Con clases grandes, colocar los jugadores en apoyo sobre la línea central que devuelven la pelota.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos SKILLTheBall</li> <li>• Tres juegos de petos</li> <li>• Cuatro cajones (un elemento + una cubierta) o cuatro SKILLGoal</li> </ul>

	Tema/Tarea/Ejercicio/Forma de juego	Ilustración/Organización	Material
Parte principal	<p>30' <b>FooSKILL</b></p> <p>Dos equipos de cuatro jugadores compiten en un campo con las reglas del FooSKILL (niveles "<a href="#">"principiantes"</a>" o "<a href="#">"avanzados"</a>", ver pp. 4-5). Defienden los dos goles de su campo y atacan hacia las dos porterías de la otra mitad del campo.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Con cuatro SKILLGoal en el suelo y las dos líneas de fondo en lugar de los cajones: <ul style="list-style-type: none"> <li>Un punto: pase de un jugador a un compañero que detiene el balón con la suela detrás de la línea de fondo.</li> <li>Dos puntos: gol por delante o por detrás de un SKILLGoal antes que el balón toque una pared o cruce la línea central.</li> <li>Tres puntos: gol por delante o por detrás de un SKILLGoal y recepción por parte de un compañero que detiene la pelota con la suela antes que el balón toque una pared o cruce la línea central. Si un defensor detiene el balón con la suela antes que el atacante, sólo dos puntos serán atribuidos.</li> </ul> </li> <li>Los equipos ya no tienen porterías asignadas. El SKILLGoal en el que un equipo ha marcado se "bloquea" hasta el siguiente tiro acertado en uno de los otros tres. Es el profesor quien designa la portería bloqueada al principio del juego. En esta variante, sólo se concede un punto por un gol desde el frente o desde la parte trasera de un SKILLGoal.</li> </ul>	<p>Colocar cuatro estudiantes que descansan en cada esquina de la sala para el arbitraje.</p> <p>Ejercicio básico</p>  <p>Primera variante</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un SKILLTheBall</li> <li>Varios juegos de petos</li> <li>Cuatro cajones (un elemento + una cubierta)</li> <li>Cuatro SKILLGoal</li> </ul>
Conclusión	<p>5' Permitir que los estudiantes den su opinión sobre esta nueva disciplina.</p>		

## BaSKILL

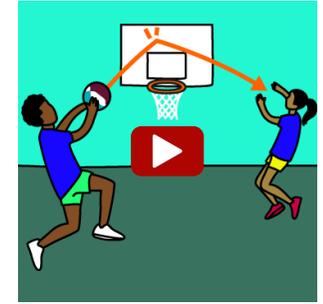
Jugar es la prioridad de esta segunda lección: los alumnos desarrollan las bases del BaSKILL, especialmente los rebotes ofensivos y defensivos.

### Condiciones marco

- Duración de la lección: 90 minutos
- Grupo de edad: 8-20 años
- Niveles de progresión: principiantes y avanzados

### Objetivos de aprendizaje

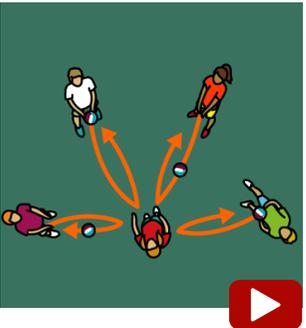
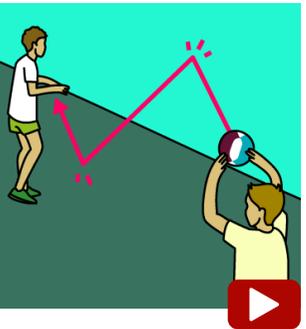
- Trabajar la parte superior del cuerpo de una manera lúdica.
- Lanzar el balón, jugar en equipo, coger rebotes ofensivos y defensivos.
- Comprender y aplicar las reglas del BaSKILL.



### Observaciones

- Conocer [las reglas del FooBaSKILL®](#) (vea las páginas 3-6).
- Adaptar los juegos y las duraciones indicadas al

	Tema/Tarea/Ejercicio/Forma de juego	Organización/Ilustración	Material
Calentamiento	<p>5' <b>Pac-Man</b></p> <p>Dos cazadores regatean el balón con las manos y persiguen a sus compañeros (sin balón). Todos se mueven por las líneas de la sala. Cuando un cazador toca a un alumno con la mano, este último debe coger un balón hacia el profesor y se convierte a su vez en cazador. ¿Quién será el último alumno libre?</p> <p><b>Más difícil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Driblar sólo con la mano débil.</li> </ul>	<p>Para evitar lesiones, los estudiantes empiezan a realizar este ejercicio caminando.</p> <p>Este juego de calentamiento permite equipar a todos los estudiantes con un balón para el resto de la lección.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall por estudiante</li> </ul>
	<p>6' <b>Rounds (Rondas)</b></p> <p>Por parejas. Un alumno regatea con la mano y ataca, su compañero conduce el balón con el pie y defiende. ¿Cuántas veces tocará el atacante el balón del adversario con el pie? Después de 30 segundos, invertir los papeles. Luego, cambiar de oponente (por ejemplo: un ganador contra un ganador y un perdedor contra un perdedor de la ronda anterior). Tres rondas con una pausa entre ellas.</p>	<p>Para optimizar el espacio disponible y limitar la velocidad de desplazamiento (riesgo de colisión), la clase se divide en dos grupos y cada uno se mueve en una mitad de la sala.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall por estudiante</li> </ul>
	<p>6' <b>Power With Skill (fortalecimiento con el balón)</b></p> <p>Flexiones con una mano y regateo de un balón con la otra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mano derecha (30 segundos, seguido de un descanso de 30 segundos).</li> <li>• Mano izquierda (30 segundos, seguido de un descanso de 30 segundos).</li> <li>• Tantos cambios de mano como sea posible en 30 segundos.</li> </ul> <p><b>Más fácil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De rodillas.</li> <li>• En posición sentada para los más jóvenes.</li> </ul>	<p>En círculo.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall por estudiante</li> </ul>

Tema/Tarea/Ejercicio/Forma de juego	Organización/Ilustración	Material	
<p>10' <b>Visionary (visión periférica)</b></p> <p>En grupos de cinco o seis jugadores. Un alumno sin pelota, los demás con una pelota colocada en un arco de círculo a 180° frente a él. El alumno del centro atrapa y devuelve la pelota lanzada al azar por sus compañeros. ¡Un solo globo en movimiento (colaboración entre los lanzadores)! Cambiar los papeles después de 30 segundos (en el sentido de las agujas del reloj).</p>	<p>Este ejercicio mejora la percepción, la visión periférica y la colaboración.</p> <p>Para evitar lesiones, los alumnos realizan primero pases con rebote al suelo. Luego realizarán pases directos a dos manos desde abajo y sin fuerza.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall por alumno (salvo para el jugador del centro)</li> </ul>
<p>8' <b>Crazy Wall (locura de pared)</b></p> <p>Dos equipos de un máximo de ocho jugadores compiten en una sala. Con la excepción del paso en diagonal, los desplazamientos con el balón están prohibido. Cada pase acertado contra la pared da un punto (ver combinaciones abajo). Sólo se permite un rebote en el suelo durante un pase; en caso de doble pique, el equipo que tocó el balón por última vez será penalizado y se lo entregará al adversario. ¿Qué equipo será el primero en sumar cinco o diez puntos (dependiendo del nivel)?</p> <p><b>Combinaciones posibles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pared-compañero de equipo</li> <li>• Pared-suelo-compañero de equipo</li> <li>• Suelo-pared-compañero de equipo</li> <li>• Suelo-pared-suelo-compañero de equipo</li> </ul>	<p>Sensibilizar a los alumnos al espacio entre ellos en situación de ataque.</p> <p>Cuidado con los contactos entre los jugadores cerca de las paredes.</p> <p>Con una clase de 20 estudiantes: cinco contra cinco por mitad de campo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall</li> <li>• Varios juegos de petos</li> </ul>
<p>10' <b>Magic Board (tablero mágico)</b></p> <p>Dos equipos de un máximo de siete jugadores compiten en una sala (sin las líneas laterales ni de fondo). Deben realizar al menos cinco pases antes de poder anotar puntos contra el tablero de su elección según las reglas del BaSKILL (excepto los tres puntos).</p> <p><b>Atribución de los puntos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un punto: tablero + suelo</li> <li>• Dos puntos: tablero + rebote ofensivo</li> <li>• Sin punto: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tablero + rebote defensivo (el juego continúa)</li> <li>– contacto con el aro de la canasta</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Reglas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pase al suelo permitido.</li> <li>• Un sólo rebote al suelo permitido durante un pase. En caso de doble pique, el equipo que tocó el balón por última vez será penalizado y se lo entregará al adversario.</li> <li>• Está prohibido regatear y caminar. Paso en diagonal permitido.</li> </ul> <p><b>Más fácil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugar con toda la pared detrás de la canasta en lugar de la tabla.</li> </ul>	<p>Los estudiantes cuentan sus pases en voz alta.</p> <p>Con una clase numerosa, jugar en una mitad de campo y una canasta.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall</li> <li>• Varios juegos de petos</li> <li>• Dos canastas de baloncesto</li> </ul>

	Tema/Tarea/Ejercicio/Forma de juego	Organización/Ilustración	Material	
Parte principal	<p>10' <b>Tchoukball</b></p> <p>Dos equipos de un máximo de siete jugadores compiten en un campo según las reglas del BaSKILL (regate y uso de paredes). Pueden tirar en ambos tableros, pero al máximo tres veces seguidas en el mismo (ambos equipos combinados). De lo contrario, el balón se entregará al equipo contrario.</p> <p><b>Atribución de los puntos (reglas del BaSKILL, excepto para los tres puntos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un punto: tablero + suelo</li> <li>• Dos puntos: tablero + rebote ofensivo</li> <li>• Sin punto: <ul style="list-style-type: none"> <li>– tablero + rebote defensivo (el juego continúa)</li> <li>– contacto con el aro de la canasta</li> </ul> </li> </ul>	<p>Después de anotar un punto o de una falta pitada, los alumnos deben hacer rebotar el balón al suelo. Este gesto informa a los otros jugadores que el juego se está reanudando.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall</li> <li>• Varios juegos de petos</li> <li>• Dos canastas de baloncesto</li> </ul>
	<p>30' <b>BaSKILL</b></p> <p>Dos equipos de cuatro a cinco jugadores compiten en un campo según las reglas del BaSKILL (niveles "<a href="#">principales</a>" or "<a href="#">avanzados</a>", ver pp. 4-5). Defienden la canasta de su campo y atacan hacia la de la mitad contraria del campo. Se permite el regreso a la zona.</p>	<p>Para tener equipos equilibrados, alinear a los estudiantes según su nivel de baloncesto y numerarlos en función de la cantidad de equipos.</p> <p>Colocar a cuatro estudiantes que descansan en cada esquina de la sala para el arbitraje.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall</li> <li>• Varios juegos de petos</li> <li>• Dos canastas de baloncesto</li> </ul>
Conclusión	<p>4' Permitir que los estudiantes den su opinión sobre esta nueva disciplina.</p>			

## FooBaSKILL®

En esta tercera lección, los alumnos descubren la forma final del juego. De manera progresiva, ponen en práctica todos los elementos del FooBaSKILL®.

### Condiciones marco

- Duración de la lección: 90 minutos
- Grupo de edad: 8-20 años
- Niveles de progresión: principiantes y avanzados

### Objetivos de aprendizaje

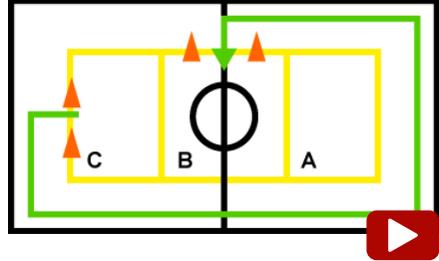
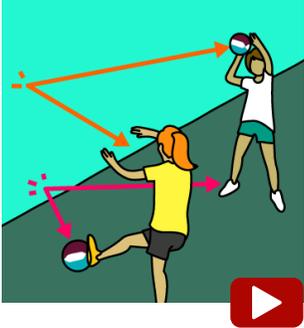
- Trabajar la coordinación de la parte superior e inferior del cuerpo.
- Ser capaz de cambiar de deporte en el centro del campo (trabajo de transición).
- Comprender y aplicar las reglas del FooBaSKILL®.

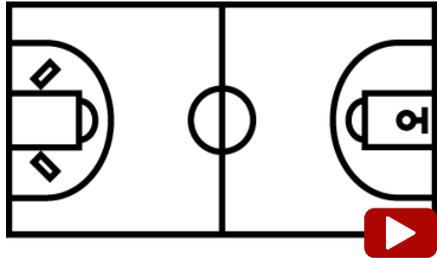
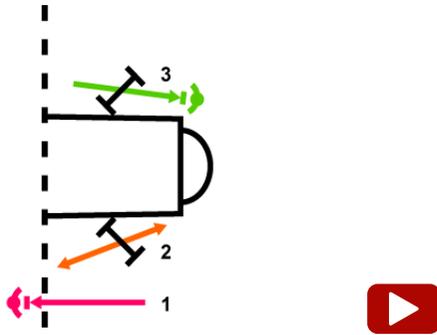
### Observaciones

- Conocer las [reglas del FooBaSKILL®](#) (ver pp. 3-6).
- Utilizar uno o más conos o platos de entrenamiento en ausencia de SKILLGoal.
- Posibilidad de llevar a cabo esta lección sin cajón (ver [FooBaSKILL® Outdoor](#), p. 20).
- Adaptar los juegos y las duraciones indicadas en función del nivel del grupo.



	Tema/Tarea/Ejercicio/Forma de juego	Organización/ Ilustración	Material
Calentamiento	5' <b>Ball Handling (Manejo de la pelota)</b> Los estudiantes se desplazan libremente en la sala regateando según las instrucciones del profesor (mano derecha, mano izquierda). Cuando suena el silbato, cambian de deporte y conducen la pelota por el mismo lado (mano derecha, pie derecho). Etc. <b>Más difícil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternar mano/pie derecho y mano/pie izquierdo en cada regate.</li> <li>• Moverse hacia atrás.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall por estudiante</li> </ul>
	10' <b>Whistle Change (reacción a los estímulos)</b> Los alumnos se desplazan libremente por la sala regateando su balón. Cuando el profesor pita: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez, intercambian su balón con un compañero;</li> <li>• Dos veces, cambian de deporte;</li> <li>• Tres veces, intentan de anotar una canasta o disparar la pelota contra la pared con los pies, dependiendo del deporte practicado.</li> </ul> <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir la clase en dos: una mitad comienza el ejercicio regateando el balón con la mano, la otra mitad conduce el balón con el pie. Cuando el profesor pita una vez, los alumnos intercambian su pelota con un compañero que juega al otro deporte. Cuando pita dos veces, cambian de deporte.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall por estudiante</li> </ul>
	5' <b>Transition Hunt (juego de caza dependiendo de la zona)</b> Un deporte definido en cada mitad de campo (BaSKILL y FooSKILL). Cuatro cazadores sostienen cada uno un peto en sus manos y persiguen a sus compañeros. Todos se desplazan libremente por la sala, pero deben regatear el balón con la mano o con el pie, dependiendo de la mitad del campo en la que se encuentren. Cuando un cazador toca otro alumno con la mano, se invierten los papeles. <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando el profesor pita, la zona FooSKILL se convierte en BaSKILL y viceversa. Esto obliga a los estudiantes que sólo se desplazan en una mitad de campo a practicar el otro deporte</li> </ul>	Un alumno tocado por un compañero no puede volver a tocarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall por estudiante</li> <li>• Cuatro petos</li> </ul>

	Tema/Tarea/Ejercicio/Forma de juego	Organización/ Ilustración	Material
Parte principal	<p>10' <b>League Games (juego de liga)</b></p> <p>Cada una de las tres zonas de la cancha de voleibol corresponde a una liga (A, B y C). Todos los estudiantes comienzan en la liga A. Si su pelota sale de los límites del campo, bajan de una liga, si ganan un duelo con un compañero, suben de una liga. Un estudiante que pierde el control de su pelota en la liga C debe completar tres cuartos de una vuelta de campo para volver a jugar en la liga B (salida y entrada entre dos conos).</p> <p>Formas de juego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partido de baloncesto durante dos minutos.</li> <li>• Partido de fútbol durante dos minutos.</li> <li>• Partido de dos minutos con deportes alternados cada 15 segundos (pitido del profesor).</li> </ul>	<p>Con clases numerosas, repartir los estudiantes uniformemente sobre los tres campos al principio del juego.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con clases numerosas, repartir los estudiantes uniformemente sobre los tres campos al principio del juego.</li> <li>• Cuatro conos</li> </ul>
	<p>10' <b>Coordination By Two (coordinación bidireccional)</b></p> <p>En pareja a cinco metros de distancia entre sí, cada uno con una pelota, los alumnos realizan diferentes formas de pases, primero sin las paredes, luego con ellas. El profesor escoge dos de los tres ejercicios siguientes (para respetar el tiempo impartido):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un estudiante realiza un pase desde arriba (trayectoria horizontal), el otro desde abajo (con rebote en el suelo). Cuando el profesor pita, los papeles se invierten. Variante: Un balón se mueve siempre desde arriba (trayectoria horizontal) y el otro desde abajo (rebotando en el suelo). Cuando se pita, se invierte la trayectoria de los balones.</li> <li>• Un estudiante realiza un pase horizontal a su compañero, quien lanza su balón en el aire, lo atrapa y lo devuelve a su compañero de equipo, y luego atrapa el suyo.</li> <li>• Un estudiante realiza un pase con las manos (trayectoria horizontal), el otro con el pie (pase al suelo). Los dos balones deben llegar al mismo tiempo (y detenerse con las dos manos y la suela). Variante: Un estudiante lanza la pelota sólo con las manos (trayectoria horizontal) y su compañero pasa la pelota sólo con el pie. Cuando el profesor pita, los papeles se invierten.</li> </ul> <p><b>Más fácil</b></p> <p>Con un solo balón por pareja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases horizontales o con rebote a dos manos. Cambio de tipos de pase en cada pitido.</li> <li>• Pases con el pie y detención con la suela.</li> <li>• Dirigirse un pase (trayectoria vertical), luego lanzar la pelota a su compañero (trayectoria horizontal). Variación: Igual, pero realizando un giro completo sobre sí mismo antes de atrapar su propia pelota</li> </ul>	<p>Recommendations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercise 1: The rebound for a bounce pass must occur after two thirds of the distance.</li> <li>• Exercise 2: Students must wait for their partner to pass the ball (horizontally) to them before releasing their ball into the air (vertically).</li> <li>• Exercise 3: To simplify the foot pass, students roll the ball with their shoe sole. The rhythm is set by the student who passes with the foot.</li> </ul> <p>At the end, all these exercises are performed against a wall.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall por estudiante</li> </ul>

	Tema/Tarea/Ejercicio/Forma de juego	Organización/ Ilustración	Material
Parte principal	<p>45' <b>FooBaSKILL®</b></p> <p>Dos equipos de cuatro jugadores se enfrentan en un campo según las reglas de FooBaSKILL® (niveles <u>"principiantes"</u> o <u>"avanzados"</u>, ver pp. 4-5). En particular, recordar la regla relativa al cambio de deporte (la posición del balón es decisiva). Disputar tres partidos de 10 minutos.</p> <p>Ejemplo: Con una clase de 16 alumnos, formar dos equipos de ocho jugadores divididos en dos bloques. Cambiar de bloque cada dos minutos y medio y de deportes después de cinco minutos.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando un equipo logra un tiro de tres puntos, los papeles se invierten. Conserva la posesión del balón y ataca según las reglas del otro deporte.</li> <li>• Con dos SKILLGoal colocados en el suelo y la línea de fondo en lugar de los dos cajones (FooBaSKILL® <u>Outdoor</u>), ver p. 20). La atribución de los puntos para el BaSKILL es idéntica a la del juego oficial. Sin embargo, difiere para el FooSKILL:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>– Un punto: pase de un jugador delante de la línea de fondo a un compañero que detiene el balón con la suela detrás de la línea de fondo.</li> <li>– Dos puntos: gol por delante o por detrás de un SKILLGoal.</li> <li>– Tres puntos: gol por delante o por detrás de un SKILLGoal y recepción por parte de un compañero que detiene la pelota con la suela. Si un defensor detiene el balón con la suela antes que el atacante, sólo se concederán dos puntos.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Para tener equipos equilibrados, alinear a futbolistas, jugadores de baloncesto y finalmente a los demás estudiantes, y numerarlos según la cantidad de equipos.</p> <p>Asignar un papel de árbitro o de juez a cuatro o cinco estudiantes que descansan.</p> <p>Ejercicio básico</p>  <p>Segunda variante</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un SKILLTheBall</li> <li>• Varios juegos de petos</li> </ul>
Conclusión	<p>5' Pedir a los estudiantes que describan su primera experiencia en FooBaSKILL® con una palabra o adjetivo.</p>		

# FooBaSKILL® Niños y Outdoor

Dos variantes del FooBaSKILL están a disposición de las escuelas que no tienen el material oficial.

## FooBaSKILL® Kids

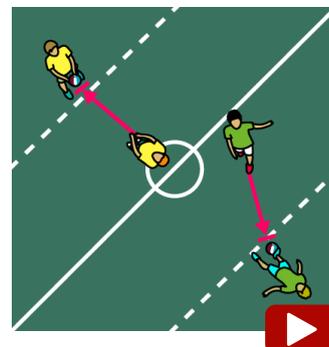
**Esta primera variante no requiere canasta de baloncesto ni portería de fútbol. Sólo es necesario definir dos áreas de fondo. Otra ventaja es la manera fácil de contabilizar los puntos.**

Al igual que con el FooBaSKILL®, la superficie de juego se compone de dos mitades de campo - una dedicada al FooSKILL y otra al BaSKILL - separadas por una línea central. El deporte que se practica está dictado por la posición del balón. Dos equipos de cuatro a cinco jugadores compiten entre sí. Durante el primer tiempo, un equipo defiende en el campo de BaSKILL y ataca en el campo de FooSKILL, sus oponentes hacen lo contrario. En el segundo tiempo, los equipos cambian de papel.

Se define una zona de anotación en cada una de las dos mitades del campo (posibilidad de utilizar la línea de fondo del campo de voleibol como punto de referencia). En la parte FooSKILL, se consigue un punto si un jugador detiene el balón con la suela en esta zona de anotación tras un pase realizado por uno de sus compañeros fuera de esta zona. Si el balón es interceptado por un adversario, el equipo atacante debe salir de la zona de anotación para intentar anotar un punto. En la parte BaSKILL, el principio es el mismo excepto que los pases se realizan con las manos.

### Variante

- Con [zonas restrictivas](#) (ver p. 8) y dos equipos con un máximo de ocho jugadores: cuatro contra cuatro en el pasillo central y dos contra dos en los pasillos exteriores. Se marca un punto si el pase es recibido por un jugador de la misma línea, dos puntos si el pase viene de otra línea.



## FooBaSKILL® Outdoor

**Esta segunda variante, que también puede practicarse al aire libre, es ideal para escuelas que no tienen cajones. Si SKILLGoal no está disponible, es posible utilizar conos o platos de entrenamiento.**

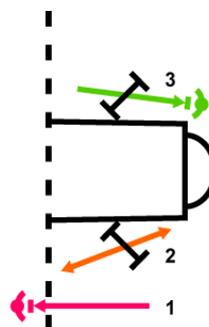
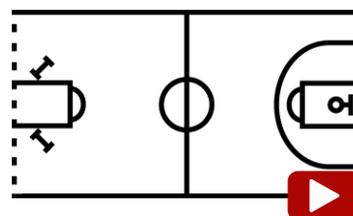
Dos equipos de cuatro jugadores se enfrentan en un campo. El primer equipo defiende una línea de fondo de la sala (por ejemplo, la de baloncesto) y los dos SKILLGoal en la parte FooSKILL; ataca hacia la canasta de baloncesto en la parte BaSKILL. El segundo equipo procede en sentido contrario. En el descanso, se intercambian los papeles.

La atribución de los puntos para el BaSKILL es idéntica a la del juego oficial. Sin embargo, difiere para el FooSKILL:

- Un punto: pase de un jugador situado por delante de la línea de fondo a un compañero que detiene el balón con la suela detrás de la línea de fondo.
- Dos puntos: se marca por delante o por detrás de un SKILLGoal antes que el balón toque una pared o cruce la línea central.
- Tres puntos: se marca por delante o por detrás de un SKILLGoal y un compañero detiene el balón con la suela antes que el balón toque una pared o cruce la línea central. Si un defensor detiene el balón con la suela antes que el atacante, sólo se concederán dos puntos.

### Variante

- Con [zonas restrictivas](#) (ver p. 8) y dos equipos de cinco jugadores: tres contra tres en el pasillo central y uno contra uno en los pasillos exteriores.



# Indicaciones

## Obras

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

## Videos

- Lista de reproducción FooBaSKILL

## Cursos de formación

- Para el profesorado, clubes deportivos y otras organizaciones

## Actividades

- Torneos y eventos escolares

### Agradecemos

a los aprendices de la École Technique - École des Métiers de Lausanne por su participación en la grabación en vídeo de los ejercicios y a la dirección del establecimiento para la puesta a disposición del pabellón deportivo.

### Impressum

**Editor:** Piero Quaceci /foobaskill.es

**Autores:** Michal Lato, Piero Quaceci y Pascal Roserens, inventores del FooBaSKILL®

**Redacción:** mobilesport.ch

**Videos:** Pascal Roserens, Karlla Araújo Roserens

**Dibujos:** Rea Christ, [reamarisa.com](http://reamarisa.com)

**Diseño gráfico:** Oficina Federal del Deporte OFSPO

Colaboración con:

