

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

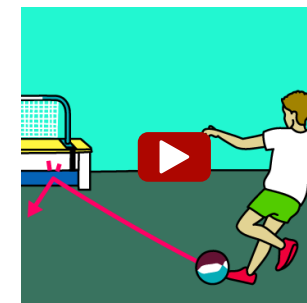
- Durata della lezione: 90 minuti
- Categoria d'età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare (dal 5° anno di scolarizzazione), scuola media e scuola media superiore
- Livello di capacità: principianti e avanzati


Obiettivi di apprendimento

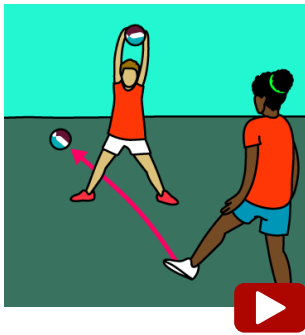
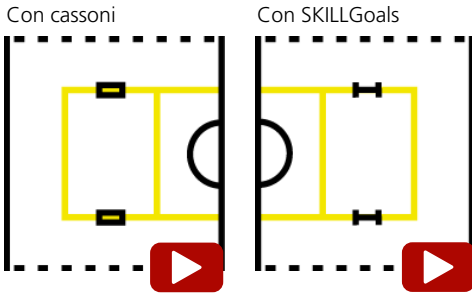
- Usare la parte inferiore del corpo in modo ludico.
- Fermare la palla con la suola.
- Capire e applicare le regole del FooSKILL.

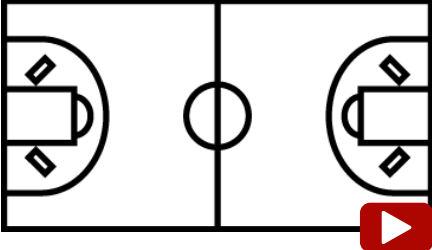
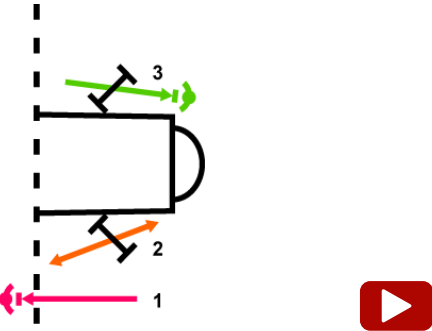
Osservazioni

- Conoscere [il regolamento del FooBaSKILL](#)
- 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	<p>5' Catch Me If You Can (elettroni liberi)</p> <p>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?</p>	Un gioco di riscaldamento che permette di dare un pallone a tutti gli allievi per la continuazione della lezione.	• Uno SKILLTheBall per allievo
	<p>10' Whistle Time (reazione agli stimoli)</p> <p>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).</p> <p>Variante</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fermare il pallone su una linea di un determinato colore. • Formare un gruppo (numero che corrisponde al numero di allievi per formare un gruppo: tre, due misto: un ragazzo e una ragazza, ecc.) • Un determinato numero di allievi va nel cerchio centrale. • Un determinato numero di allievi si posiziona accanto a una parete specifica. <p>L'ultimo o gli ultimi devono eseguire una penitenza.</p>	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
	<p>5' Hunter Switch (cacciatori)</p> <p>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.</p> <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • I cacciatori devono toccare la palla dell'avversario con il loro piede continuando a palleggiare con la mano. • 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. 		• Uno SKILLTheBall per allievo

		Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Parte principale	10'	<p>Torre Eiffel</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>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> I cacciatori conducono anche un pallone con il piede. 	<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"> Uno SKILLTheBall per allievo Tre pettorine
	25'	<p>Giochi su metà campo</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>Calcolo dei punti</p> <ul style="list-style-type: none"> Un punto: <ul style="list-style-type: none"> passaggio da un giocatore a un compagno che ferma la palla con la suola dietro la linea di fondo; rimbalzo della palla contro tutti i lati del cassone (360°) e arresto della palla con la suola da parte di un difensore. 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. <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>Variante</p> <p>Con quattro SKILLGoal invece dei cassoni.</p> <ul style="list-style-type: none"> Un punto: passaggio da un giocatore 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. 	<p>Con grandi gruppi, posizionare giocatori d'appoggio sulla linea centrale che effettuano le rimesse in gioco.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Due SKILLTheBall Tre pettorine Quattro cassoni (1 elemento + 1 coperchio) oppure quattro SKILLGoal

	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
30'	<p>FooSKILL</p> <p>Due squadre di quattro si affrontano sul campo secondo le regole del FooSKILL. Le squadre difendono le porte del loro campo e attaccano le due porte posizionate nella metà campo avversaria.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con quattro SKILLGoal a terra e due linee di fondo invece dei cassoni. <ul style="list-style-type: none"> – Un punto: passaggio da un giocatore 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. <p>Se un difensore arresta la palla con la suola prima dell'attaccante, sono assegnati solo due punti.</p> • 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. 	<p>Lasciare quattro allievi a riposo in ogni angolo della palestra per arbitrare.</p> <p>Esercizio di base</p>  <p>1^a variante</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Uno SKILLTheBall • Diverse pettorine • Quattro cassoni (1 elemento + 1 coperchio) • Quattro SKILLGoal
Ritorno alla calma	5'		