

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

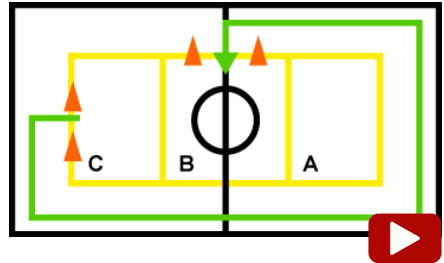
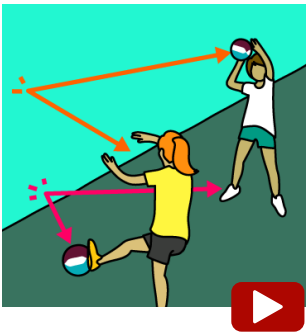
- Coordinazione tra parte superiore e parte inferiore del corpo.
- Essere in grado di cambiare sport a metà campo (attività di transizione).
- Capire e applicare le regole del FooBaSKILL.

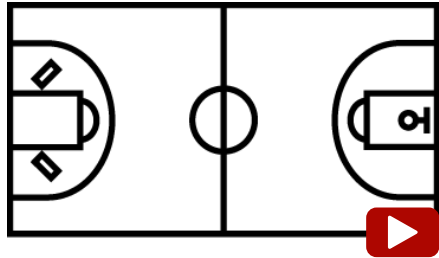
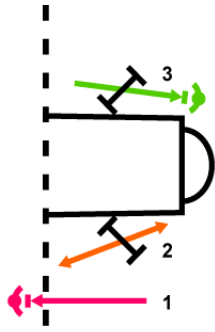
Osservazioni

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



	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Introduzione	<p>5' Ball Handling (gestione della palla) 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 col piede (mano destra – piede destro). E via di seguito. Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternare mano/piede destro e mano/piede sinistro a ogni palleggio. • Spostarsi all'indietro. 		<ul style="list-style-type: none"> • Uno SKILLTheBall per allievo
	<p>10' Whistle Change (reazione agli stimoli) Gli allievi si spostano liberamente nella palestra palleggiando la palla. L'insegnante indica i compiti seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un fischio: scambiare la palla con un compagno; • due fischi: cambiare disciplina; • tre fischi: provare a fare canestro oppure lanciare la palla contro la parete con il piede secondo lo sport praticato. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		<ul style="list-style-type: none"> • Uno SKILLTheBall per allievo
	<p>5' Transition Hunt (caccia per zone) 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. Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	Un allievo toccato da un compagno non può toccarlo a sua volta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uno SKILLTheBall per allievo • Quattro pettorine

	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Parte principale	<p>10' League Games (gioco di leghe)</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>Forme di gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partita di pallacanestro per due minuti. • Partita di calcio per due minuti. • Partita di due minuti in cui si alternano i due sport ogni 15 secondi (al fischio del docente). 	<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"> • Uno SKILLTheBall per allievo • Quattro coni
	<p>10' Coordination By Two (coordinazione in due)</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"> • 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. • 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. • 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. <p>Più facile</p> <p>Con una palla sola per coppia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passaggi orizzontali o con rimbalzo a due mani. Cambiare il tipo di passaggio a ogni fischio. • Passaggi con il piede fermati con la suola. • Lanciare la palla a se stessi (traiettoria verticale) poi lanciarla al compagno (traiettoria orizzontale). <p>Variante: stessa cosa, ma fare un giro completo su se stessi prima di riprendere la propria palla.</p>	<p>Consigli</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1° esercizio: il rimbalzo della palla dopo il passaggio dal basso deve essere effettuato a due terzi della distanza. • 2° esercizio: gli allievi devono aspettare che il compagno lanci loro la palla prima di lanciare la loro palla in alto. • 3° esercizio: 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. <p>Alla fine, tutti gli esercizi devono essere eseguiti contro una parete.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Uno SKILLTheBall per allievo

	Tema / Compito / Esercizio / Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
Parte principale	<p>45' FooBaSKILL</p> <p>Due squadre di quattro si affrontano sul campo secondo le regole del FooBaSKILL (livello principianti o esperti). 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>Esempio: 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>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Con due SKILLGoal posati a terra e la linea di fondo invece dei cassoni FooBaSKILL Outdoor. 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"> – 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. – 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. 	<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>Un video player è visibile in basso a destra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uno SKILLTheBall • Diverse pettorine
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>		