

FooBaSKILL: Assegnazione dei punti

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

Per giocare senza cassone

In assenza di cassoni è possibile giocare con due SKILLGoals e un cono posati al suolo. Alla fine dell'articolo trovate un regolamento per il livello principianti ed esperti.

Livello principianti

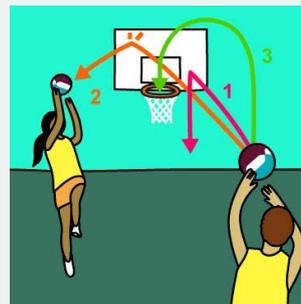
FooSKILL



Un punto

La palla tocca qualsiasi lato della parte bassa del cassone (360°).

BaSKILL



La palla rimbalza sul tabellone e cade a terra senza aver toccato l'anello del canestro.

Due punti

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).

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).

Osservazione: si assegna solo un punto se il difensore ha fermato la palla con la suola della scarpa prima dell'attaccante.

Tre punti

La palla entra nella porta SKILLGoal (o Il pallone entra nel canestro. fa cadere il cono).

Osservazione: se un avversario impedisce al pallone di entrare in porta da dietro, i tre punti sono accordati.

Nessun punto

La palla tocca la parte superiore del cassone.

La palla tocca l'angolo del cassone e continua con una traiettoria verso il basso.

Nei due casi il gioco continua senza interruzione.

Osservazione: qualsiasi forma di autorete accorda un punto all'avversario. una traiettoria verso il basso.

La palla tocca l'anello durante il tiro.

La palla è afferrata con due mani dall'avversario prima che tocchi per terra (rimbalzo difensivo della pallacanestro).

La palla è afferrata dal giocatore che ha tirato sul tabellone.

La palla rimbalza unicamente sul bordo della parte superiore del tabellone con

In tutti i casi, il gioco continua senza interruzione.

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.

Incoraggiare i giocatori a far circolare la palla a terra nella parte FooSKILL, per riuscire a controllarla meglio.

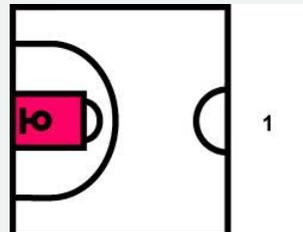
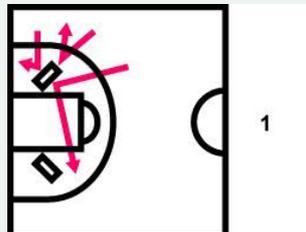
Livello esperti

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.

FooSKILL

BaSKILL

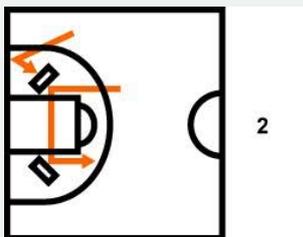
Un punto



La palla tocca qualsiasi lato della parte Canestro dall'interno del rettangolo bassa del cassone (360°).

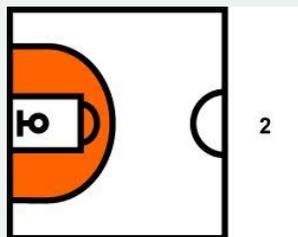
(area dei tre secondi).

Due punti



Il pallone tocca i due cassoni con lo stesso tiro.

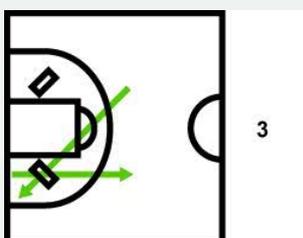
La palla rimbalza contro una delle pareti e tocca un cassone con lo stesso tiro.



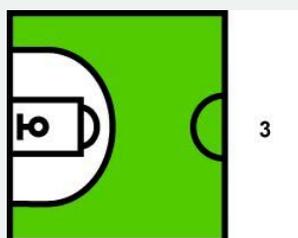
Il canestro è effettuato tra la zona esterna del rettangolo e la linea dei tre punti (zona intermedia).

Viene effettuata una schiacciata (a una o due mani).

Tre punti



La palla entra nella porta SKILLGoal (o fa cadere il cono).



Il canestro è effettuato dalla linea dei tre punti.

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)

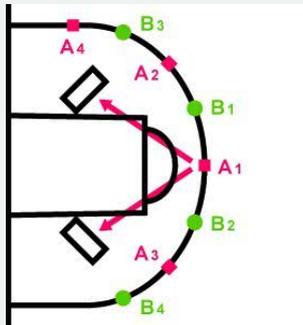
Un rigore è assegnato:

- 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.
- In caso di entrata in scivolata o di gioco pericoloso da parte di un difensore da dietro in tutta la zona FooSKILL.
- Se un fallo è commesso durante l'azione che permette di ottenere un secondo punto al livello per principianti la squadra attaccante ottiene un punto in più oltre al rigore.
Esempio: il difensore spintono l'attaccante affinché non possa fermare il pallone con la suola della scarpa.

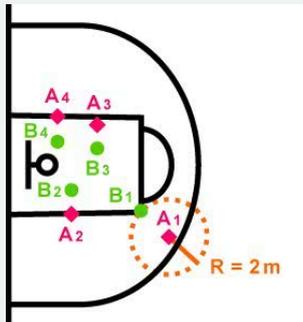
Si accorda un tiro libero a un giocatore vittima di un fallo mentre:

- lancia contro il tabellone;
- tira a canestro.

Livello principianti



- L'attaccante che ha subito il fallo esegue il rigore.
- Posizionare la palla al centro della linea dei tre punti della pallacanestro.
- Il giocatore è libero di tentare un tiro da uno, due o tre punti verso la rete di sua scelta.
- Tutti gli altri giocatori si posizionano sulla linea dei tre punti in un luogo specifico (v. illustrazione).



- L'attaccante che ha subito il fallo esegue un solo tiro libero.
- La palla è lanciata dal punto in cui è stato commesso il fallo.
- Il giocatore è libero di tentare un tiro da uno, due o tre punti.
- Tutti i giocatori si posizionano a una distanza minima di due metri attorno al lanciatore (v. illustrazione).

Livello esperti

- L'attaccante che ha subito il fallo esegue il rigore.
 - Il giocatore è obbligato a effettuare un tiro da tre punti verso la rete di sua scelta.
 - Tutti gli altri giocatori si posizionano sulla linea dei tre punti in un luogo specifico
-
- L'attaccante che ha subito il fallo esegue un solo tiro libero.
 - La palla è lanciata dal punto in cui è stato commesso il fallo.
 - I punti attribuiti dipendono dalla zona di lancio (v. pag. 5)
 - Tutti i giocatori si posizionano a una distanza minima di due metri attorno al lanciatore.

Regole senza cassone

In assenza di cassoni si può giocare con due SKILLGoals e un cono posati al suolo. Tre coni possono sostituire le porte.

Nel regolamento sottostante figura un esempio di come si possono disporre le porte. Alcuni insegnanti o allenatori preferiscono sistemare le porte in modo più ampio per permettere ai giocatori dei corridoi di accedere più facilmente alla porta.

Il campo o/e il gioco può anche essere adeguato ai bisogni tecnico-tattici in attacco o in difesa.

[Livello principianti \(in francese\)](#)

[Livello esperti \(in francese\)](#)

Source: [Michal Lato, Piero Quaceci e Pascal Roserens](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO