

# 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

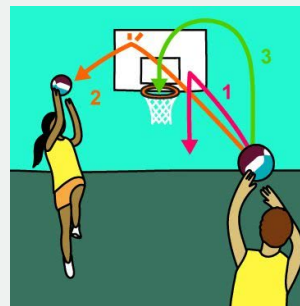
### FooSKILL



**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 una traiettoria verso il basso.

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.

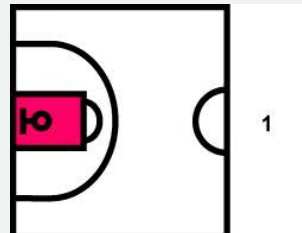
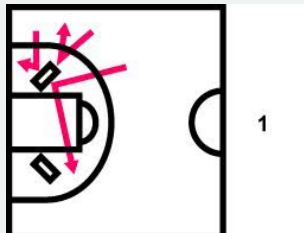
## Livello esperti

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

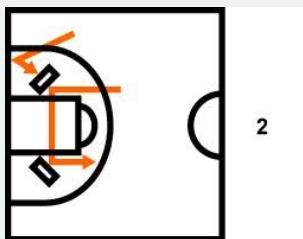
Un punto



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

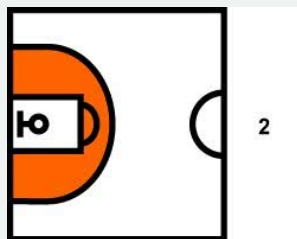
(area dei tre secondi).

## Due punti



Il pallone tocca i due cassoni con lo stesso tiro.

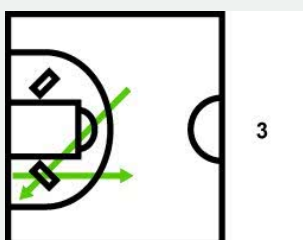
La palla rimbalza contro una delle pareti e tocca un cassone con lo stesso tiro.



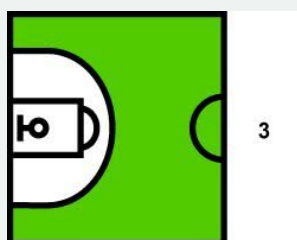
Il canestro è effettuato tra la zona esterna del rettangolo e la linea dei tre punti (zona intermedia).

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)

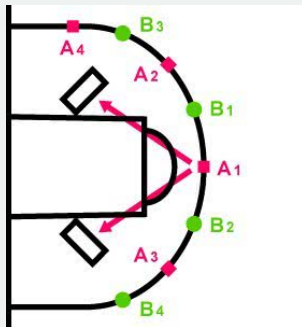
Un rigore è assegnato:

- 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.

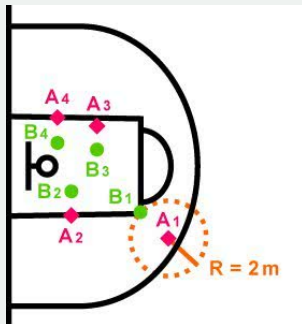
Si accorda un tiro libero a un giocatore vittima di un fallo mentre:

- 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**