FooBaSKILL: Un gioco completo

Il FooBaSKILL sviluppa le competenze fisiche e cognitive necessarie per praticare i diversi giochi di palla, sollecitando nel contempo la parte inferiore e superiore del corpo.

Dopo aver notato determinate lacune a livello di coordinazione nei loro allievi, nel 2015 **tre insegnanti di educazione fisica svizzeri** hanno deciso di organizzare dei campi sportivi estivi, i «**National Sports Camp Switzerland**», per provare a sviluppare questa capacità nei ragazzi. L'idea del FooBaSKILL è nata in occasione della prima edizione. Qualche mese dopo, per migliorare la qualità di gioco è stata creata appositamente una palla multifunzionale chiamata **SKILLTheBall**.

Secondo i suoi inventori, il FooBaSKILL favorisce lo sviluppo motorio completo dei giocatori.

Le cinque qualità di coordinazione:

- Orientamento: i giocatori devono costantemente situarsi nello spazio. L'obiettivo è reso più complicato dalle specificità dei due sport.
- Ritmo: i giocatori sono sottoposti anche a numerosi cambiamenti di ritmo a causa dell'alternanza tra una disciplina e l'altra. Il gioco continua praticamente senza interruzione e il dispendio energetico resta elevato.
- Differenziazione: i giocatori mettono in pratica gli aspetti del calcio e della pallacanestro nella stessa partita. Ciò implica l'uso regolare della parte alta e bassa del corpo.
- Reazione: i giocatori interagiscono e si adattano velocemente a situazioni impreviste. Si migliora particolarmente l'anticipazione.
- Equilibrio: i giocatori affrontano tutta una serie di situazioni dinamiche durante le quali l'equilibrio è costantemente rimesso in questione.

La seconda intenzione offensiva e lo schema di difesa del calcio
Grazie alle sue regole specifiche, il FooBaSKILL offre la possibilità ai bambini e ai giovani di sviluppare in modo inconsapevole le attitudini e gli automatismi dei calciatori. **L'attribuzione di un secondo punto** dopo il tiro verso il cassone obbliga in effetti gli attaccanti e i difensori a continuare l'azione.

La creatività: i giocatori possono inventare un nuovo passaggio in qualsiasi momento, usare un palleggio dalla parete, elaborare una nuova strategia di squadra, ecc.

La capacità di segnare punti: il piacere è moltiplicato visto che le possibilità di segnare dei canestri o delle reti sono più grandi e accessibili a tutti.

Un forte stimolo mentale, in particolare al passaggio della linea centrale
Il giocatore è stimolato continuamente a livello cognitivo perché deve incessantemente adattarsi al cambiamento di disciplina e alla strategia dell'avversario.

La collaborazione tra compagni: la situazione di gioco che permette l'attribuzione di due punti favorisce la collaborazione tra compagni, nonché il coinvolgimento nel gioco.

Fonte: Michal Lato, Piero Quaceci e Pascal Roserens

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO