

Sport freestyle – Footbag: Le cinque discipline

Il footbag si suddivide in cinque discipline diverse: freestyle, golf, consecutive, rete, four square. In tutte le sue varianti questo sport permette di esercitare la coordinazione, la velocità e la precisione del movimento del corpo.

Freestyle (esercizio libero)

È la principale disciplina del footbag freestyle e viene giocata in singolo o in doppio. Nel singolo ogni giocatore ha a disposizione da 1,5 a 2 minuti per eseguire un esercizio libero eseguito con una base musicale scelta personalmente. La valutazione si basa per metà sull'abilità tecnica e per l'altra metà sull'interpretazione artistica.

Golf

Ogni giocatore deve terminare tutto il percorso e riuscire a far entrare il footbag in tutte le «buche» con il minor numero di calci. Il punto di partenza è sempre una piazzola.

Consecutive

In questa disciplina si cerca di effettuare consecutivamente il maggior numero di trick identici senza far cadere la pallina a terra.

[Filmato](#)

Rete (net)

Il footbag net si gioca in singolo o in doppio con una rete di 1,5 metri su un campo di 7 x 14 metri. Nel singolo si può toccare la pallina fino a due volte per giocatore prima di lanciarla oltre la rete, nel doppio invece fino a tre volte per squadra, ma non due volte di seguito dallo stesso giocatore. Una partita si gioca su due set da 11 o 15 punti ciascuno.

[Filmato](#)

Four square

Non è una disciplina sportiva ufficiale e si gioca per lo più per divertimento, disegnando per terra con un gesso o con del nastro adesivo un quadrato di 4x4 m circa che viene suddiviso in 4 campi della stessa grandezza, numerati da 1 a 4. Lo scopo del gioco è di avanzare campo dopo campo fino a raggiungere il quarto e restarci il più possibile per guadagnare punti.

[Filmato](#)

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP