Tutti in spiaggia!: Footbag

Il footbag è uno sport che viene praticato con l'ausilio di una pallina di stoffa piena di sabbia o di granelli di plastica, denominata footbag o hacky sack. Una freestyle ball appena acquistata non è adatta per giocare a footbag. Prima deve essere calciata e manipolata a lungo, fino a diventare morbida e facile da usare.

L'obiettivo è di calciare con i piedi questa pallina senza farla cadere a terra. Ma attenzione. Sebbene il footbag non sia affato uno sport pericoloso, occorre tuttavia riscaldarsi bene con trick semplici prima di provare quelli più difficili. Gli infortuni e le distorsioni possono essere evitati esercitandosi bene in tutti i trick da entrambi i lati (ovvero piede sinistro e piede destro).

Materiale

Esistono footbag da 2 fino a 128 panel (riquadri), di diverse dimensioni, peso e superfici. In più possono contenere materiali molto diversi. Per i principiati si raccomanda una palla di cuoio scamosciato o alcantara.

Kick

Toe kick

Palleggiare la pallina dapprima solo con un piede (sulle dita), dopodiché cambiare gamba e in seguito giocolare alternandole. La pallina va sollevata all'altezza delle ginocchia e deve oltrepassare il busto:

- la gamba traccia un angolo retto
- la prima volta eseguire l'esercizio senza pallina, sollevare la coscia
- prendere in mano la pallina e tendere il braccio e poi lasciarla cadere (contare fino a due aiuta: 1 = lasciar cadere la pallina, 2 = colpirla col piede.
- la pallina va sempre lanciata in aria verticalmente (quando gli allievi non riescono a farlo spesso ne risultano delle mosse di karate oppure i piedi non sono più paralleli).

Toe delay

Tre cose fondamentali da tenere in considerazione nel toe delay:

- mantenere il ginocchio dritto sollevandolo senza perdere di vista la punta del piede
- allargare bene le dita del piede aiuta a lanciare la pallina non troppo in alto e sopra la punta del piede
- abbassare il piede verticalmente e lentamente per riprendere la pallina.

Più difficile

- **Toe delay advanced**: in questa variante del Toe Delay, il footbag viene lanciato in aria con il piede invece che con la mano e la ricezione viene effettuata con l'altro piede.
- **Low toe delay**: questa figura, se eseguita lanciando in aria il footbag a pochi centimetri dal piede, genera un effetto ottico davvero sorprendente.

Inside delay

Tre cose fondamentali da tenere in considerazione nell'inside delay:

- Flettere le dita dei piedi verso la suola delle scarpe per appiattire maggiormente la superficie d'impatto della pallina.
- Flettere le ginocchia, mantenere la schiena eretta.
- Lanciare la palla al di sopra del piede ma non troppo in alto e abbassare lentamente il piede finché la pallina non si posa su di esso.

Più difficile

Questo esercizio si rivolge ai più avanzati. Quando si riesce a passare da un toe delay all'altro è il momento di provare il leg over:

- dapprima lanciare la palla verticalmente dal **toe delay**, un po' più in alto rispetto alle ginocchia
- poi passare velocemente l'altro piede sopra la pallina e ricollocarlo in seguito sotto di essa e riprenderla in toe delay.
- Mantenere la schiena eretta ed eseguire il movimento dall'esterno verso l'interno.

Altri kick

- **Clipper**
- **Whirl**
- **Spinning clipper**
- **Ducking clipper**
- **Spinning whirl**
- **Furious butterly**

Forme di gioco

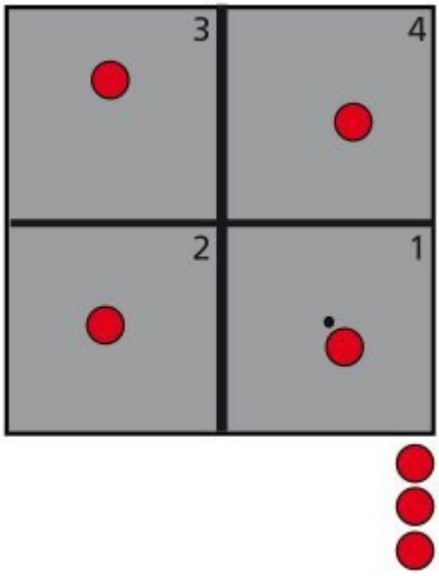
Circle kicking

Un gruppo si dispone a forma di cerchio e cerca di tenere il footbag in aria il più possibile. Se in un gruppo la pallina riesce a fare il giro di tutti i partecipanti senza cadere a terra, si raggiunge l'«hack». Se si riescono a fare due «hack» consecutivi, si ottiene un «hacky sack».

L'inizio è una fase molto importante di ogni giro. Una persona prende la pallina in mano e la tira con una bella parabola al prossimo giocatore. In seguito si usano solamente i piedi, le ginocchia e la testa.

Anche l'ampiezza del cerchio è un fattore importante. Nel caso ideale, i partecipanti si toccano appena con i piedi se tendono una gamba verso il centro. Se la distanza è troppo grande, si tende a passarsi la pallina invece di calciarla verso l'alto in modo controllato, cosa che peraltro è più semplice e permette di raggiungere gli obiettivi più in fretta.

Four square



Usare un gesso o del nastro adesivo per disegnare per terra un quadrato di circa tre metri per tre. In seguito suddividere il quadrato con una croce nel centro al fine di creare quattro quadrati (four square). Numerarli e su ogni quadrato disporre un giocatore.

Se ci sono più di quattro partecipanti, i giocatori in soprannumero devono attendere in fila davanti al quadrato 1. Il giocatore del quadrato 4 è il re che avvia il gioco lanciando il footbag a un compagno con un bel tiro a parabola. Dal momento in cui la palla è in gioco, ogni giocatore cerca di evitare che il footbag cada per terra nel suo quadrato. Inoltre, si tratta di evitare che la palla finisca fuori dal grande quadrato in seguito a un proprio tiro.

Nei due casi, il rispettivo giocatore ha fatto un errore e deve lasciare il suo quadrato e i partecipanti nei numeri inferiori salgono di un grado. Per esempio, se il giocatore che si trova nel quadrato 3 fa un errore, deve lasciare il campo da gioco e il compagno del quadrato 2 si sposta nel quadrato 3, quello del quadrato 1 nel quadrato 2. Il primo giocatore che aspetta fuori dal campo nella fila può entrare a far parte del gioco sul quadrato 1. Finché il re non è obbligato a lasciare il campo, ottiene un punto dopo ogni errore. Il re può tenere i punti anche una volta che ha lasciato il quadrato. Vince chi per primo raggiunge 15 punti.

Coregrafia

Nelle competizioni di footbag freestyle, si tratta di mostrare una coreografia con sottofondo musicale. I partecipanti mostrano le loro figure in una sequenza di movimenti avvincenti seguendo il ritmo della loro musica preferita. Gli elementi per principianti illustrati di seguito bastano per creare delle belle coreografie.

Svolgimento di una breve coreografia (esempio)

- 8 toe delay, al ritmo con la musica
- 8 toe delay da un piede all'altro, al ritmo con la musica
- Breve pausa
- 8-10 low toe delay, fermarsi con la palla sul piede più forte
- Around the world
- Pausa
- Around the world, nell'altra direzione
- Pausa
- 4 around the world consecutivi
- Pausa
- Legover
- Pausa
- Legover
- Pausa
- 8-10 low toe delay
- Toe juggling per concludere la coreografia

Musica: per i principianti è più facile iniziare con dei brani con tante ripetizioni.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO