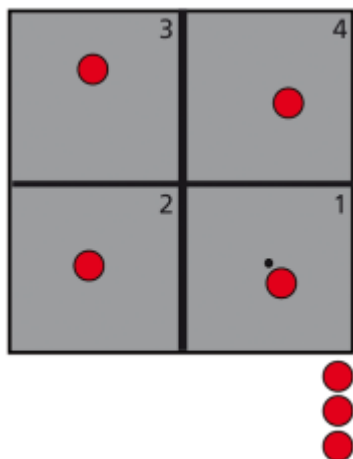


Street Games – Footbag: In gruppo – Four Square

Durante questo esercizio, quattro giocatori si trovano in uno spazio delimitato e cercano ogni volta di passare il footbag da una parte all'altra senza farlo cadere per terra.



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.

Fonte: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO