

## Sport freestyle – Footbag: Kick & trick

In questa lezione gli allievi imparano i kick di base (toe kick, inside kick) e sanno a cosa devono prestare attenzione per realizzarli correttamente. Sono in grado di riprodurre almeno un kick per lato o, meglio ancora, a passare la pallina da una gamba all'altra. Sperimentano inoltre il toe delay e l'inside delay e capiscono i concetti e le regole del gioco circle kicking.



### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione

### Obiettivi di apprendimento

Imparare a eseguire i kick seguenti:

- toe kick
- inside kick
- toe delay
- inside delay
- Gioco: circle kicking

### Aiuti didattici

- [Filmati didattici di GORILLA sul footbag](#)

[Lezione – Footbag: Kick e trick](#) (pdf)

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**