

# Lezione

## Footbag

**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](#) o la [App GORILLA](#)
- [GORILLA eLearning footbag](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Introduzione</b> Descrivere il contenuto della lezione.	Tutta la classe	Musica
	10' <b>Riscaldamento: Staffetta con pallina</b> Formare quattro gruppi di 5 allievi ciascuno, tutti posizionati su un lato della palestra. Ogni gruppo riceve diversi tipi di palle (pallina da tennis tavolo, pallone medicinale, ecc.). Un allievo per gruppo inizia a correre con una palla verso l'altro lato della palestra, dove la posa per terra e torna correndo al punto di partenza. Una volta giunto a destinazione dà il cinque all'allievo successivo, che parte a sua volta. Le condizioni da rispettare sono tre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• la palla non deve toccare il palmo delle mani</li> <li>• la palla non deve toccare il pavimento</li> <li>• all'inizio la palla non può essere sollevata con le braccia.</li> </ul> Quando tutte le palle sono state portate sull'altro lato della palestra e tutti i componenti dei gruppi sono tornati al punto di partenza, tutti gli allievi corrono di nuovo, ma questa volta contemporaneamente, verso le palle per riportarle al punto di partenza senza alcuna restrizione. Vince il gruppo che riesce a riportare le palle «a casa» il più rapidamente possibile.	Gruppi di cinque allievi	

**Osservazioni**

- Il docente non dovrebbe solo osservare gli allievi ma partecipare alla lezione. In questo modo li aiuterà a identificarsi con il gioco.
- I filmati didattici di GORILLA possono essere scaricati tramite la App GORILLA o dal sito [gorilla.ch](http://gorilla.ch) per essere utilizzati in palestra offline.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>15' <b>Figure: allenamento e dimostrazione</b> Suddividere la classe in coppie. La metà di esse impara a realizzare:</p> <p><b>Toe kick</b> Palleggiare la pallina dapprima solo con un piede (sulle dita), dopodiché cambiare gamba e in seguito giocare alternando gamba destra e gamba sinistra. La pallina va sollevata all'altezza delle ginocchia e in nessun caso deve oltrepassare il busto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la gamba traccia un angolo retto</li> <li>• la prima volta eseguire l'esercizio senza pallina, sollevare la coscia</li> <li>• 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). Osservazione: 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.</li> <li>• Quando si riesce a eseguire un kick si cambia gamba.</li> </ul> <p>Dopodiché palleggiare alternando le gambe e contare il numero di kick riusciti.</p> <p><b>Toe delay</b> Sono tre le cose fondamentali da tenere in considerazione nel toe delay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mantenere il ginocchio dritto sollevandolo senza perdere di vista la punta del piede</li> <li>• allargare bene le dita del piede aiuta a lanciare la pallina non troppo in alto e sopra la punta del piede</li> <li>• abbassare il piede verticalmente e lentamente per riprendere la pallina.</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> la pallina viene accompagnata nel suo movimento verso il basso come se fosse in ascensore. Si inizia come nel toe kick, ma il piede è sollevato da terra in modo tale da mantenere una certa distanza dal pavimento. La punta del piede è rivolta verso l'alto per offrire maggior stabilità alla pallina.</p>	A coppie	<p>1 footbag a testa</p> <p>1 smartphone o tablet munito di App GORILLA per gruppo</p> <p>→ <a href="#">Filmato toe kick</a></p> <p>→ <a href="#">Filmato toe delay</a></p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>L'altra metà si dedica a</p> <p><b>Inside kick</b></p> <p>Giocolare la pallina con la parte interna del piede. La superficie d'impatto della pallina deve essere parallela al pavimento (come un foglio di carta che si solleva dal pavimento). Prima di iniziare l'esercizio si consiglia di eseguire degli esercizi di allungamento o senza pallina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come il toe kick (dapprima provare a giocare solo con un piede, dopodiché cambiare piede e in seguito combinare i movimenti).</li> <li>• Eseguire degli esercizi senza pallina aiuta ad assimilare meglio il movimento delle gambe.</li> <li>• La pallina viene colpita con la parte posteriore del piede (verso il tallone).</li> <li>• Ruotare leggermente la parte superiore del corpo aiuta (kick destro: ruotare la parte superiore del corpo a destra).</li> <li>• Piegare leggermente le punte dei piedi permette di mantenere una posizione dei piedi corretta.</li> </ul> <p><b>Osservazione:</b> la pallina viene lanciata in aria fino all'altezza del bacino.</p>		→ <a href="#">Filmato inside kick</a>
	<p><b>Inside delay</b></p> <p>Il principio dell'inside delay è come quello del toe delay, ovvero la superficie d'impatto della pallina è parallela al pavimento.</p> <p>Sono tre le cose fondamentali da tenere in considerazione nell'inside delay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piegare le dita dei piedi verso la suola delle scarpe per appiattire maggiormente la superficie d'impatto della pallina.</li> <li>• Flettere le ginocchia, mantenere la schiena eretta.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>L'obiettivo è mostrare a tutta la classe quanto appreso ed esercitare anche i trick mostrati dagli altri.</p>		→ <a href="#">Filmato inside delay</a>
	<p><b>Più difficile</b></p> <p><b>Leg over</b></p> <p>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.</p> <p>Sono due le cose fondamentali da tenere in considerazione nel leg over:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dapprima lanciare la palla verticalmente dal toe delay, un po' più in alto rispetto alle ginocchia</li> <li>• poi passare velocemente l'altro piede sopra la pallina e ricollocarlo in seguito sotto di essa e riprenderla in toe delay.</li> </ul> <p>Osservazione: le dita del piede sono dritte e il movimento viene eseguito dall'esterno verso l'interno. Il leg over è destinato agli allievi più avanzati. Altri trick di questo genere li trovate su <a href="http://gorilla.ch">gorilla.ch</a>.</p>		→ <a href="#">Filmato leg over</a>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>15' <b>Gioco: Circle kicking</b></p> <p>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».</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	Gruppi di 4 allievi	1 footbag per ogni gruppo