

FooBaSKILL



FooBaSKILL jest nową dyscypliną sportu, która została stworzona przez trzech szwajcarskich nauczycieli wychowania fizycznego. Łączy cechy piłki nożnej i koszykówki i jest rozgrywana nowatorską piłką SKILLTheBall, której budowa łączy piłkę do koszykówki oraz piłkę do piłki nożnej.

Reguły gry zostały skrupulatnie przemyślane, aby rozwijać u dziecka: **1)** Pięć zdolności koordynacyjnych (orientacja, reakcja, różnicowanie, rytm oraz równowaga) **2)** Konstruowanie akcji ofensywnych (drugi ofensywny zamiar) oraz organizację w obronie w piłce nożnej **3)** Zbiórki w ataku oraz obronie w koszykówce **4)** Kreatywność **5)** Zdolność zdobywania punktów **6)** Wzmocnienie umysłowe.

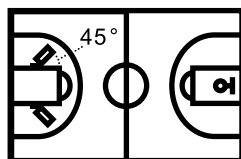


PODSTAWOWE REGUŁY

Specyfika FooBaSKILL polega na przemiennym ćwiczeniu dolnej (piłka nożna) oraz górnej (koszykówka) części ciała. Zmiana dyscypliny następuje na poziomie linii środkowej boiska.

BOISKO DO GRY

Na jednej połowie boiska znajdują się dwie bramki złożone z dwóch górnych części skrzyni gimnastycznej na których ustawiony jest pachołek lub bramka FooBaSKILL. Na drugiej połowie znajduje się kosz do koszykówki. Ściany końcowe oraz boczne stanowią pełnoprawną część boiska. W związku z tym zawodnicy mogą odbijać od nich piłkę. W tej grze rywalizują dwie drużyny składające się z czterech zawodników każda.



Podczas pierwszej połowy, jedna drużyna atakuje bramki piłkarskie a broni kosza do koszykówki. W drugiej połowie następuje zamiana ról. Podstawowe zasady są takie same jak w przypadku gry w piłkę nożną oraz koszykówkę.

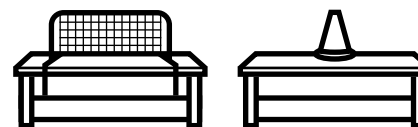
ROZPOCZĘCIE GRY

Pierwsza i druga połowa meczu rozpoczyna się na środku boiska. Każda z drużyn znajduje się na swojej połowie. Rozpoczyna drużyna, która broni strony koszykarskiej, trzymając piłkę w ręku.

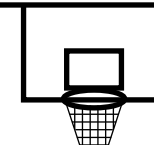
FAULE

- Gra po faulu zostaje wznowiona w miejscu, w którym faul został popełniony.
- Po faulu zawodnik stawia piłkę na ziemi ręką i natychmiast wznawia grę podaniem.
- W przypadku strzału, którego celem jest strącenie pachołka lub strzał do bramki FooBaSKILL, piłka nie może przelecieć nad tymi elementami. W przeciwnym razie popełniony zostaje faul i piłka oddana jest obronie.
- W FooBaSKILL zabronione są wślizgi.
- Jeżeli piłka dotknie sufitu lub podwieszonych elementów zostaje popełniony faul.
- Jeżeli piłka odbije się od krawędzi tablicy koszykarskiej, od tyłu tablicy lub od obramowania, które ją podtrzymuje zostaje popełniony faul.

Krótkie video opisujące reguły gry znajduje się na foobaskill.com.



PIŁKA NOŻNA



KOSZYKÓWKA

1 PKT.

Piłka dotyka dolnej części skrzyni z jakiegokolwiek boku. Zawodnicy mogą strzelać ze wszystkich stron skrzyni.

Piłka odbija się od tablicy i dotyka podłoża, nie dotykając kosza.

2 PKT.

Piłka dotyka skrzyni po czym jest zatrzymana podeszwą przez strzelca lub drugiego zawodnika z drużyny zanim przekroczy linię środkową (drugi ofensywny zamiar). Jeżeli obrońca zatrzyma piłkę podeszwą przed napastnikiem, zostaje zdobyty jedynie jeden punkt.

Piłka odbija się od tablicy, nie dotyka kosza i zostaje złapana oburącz przez innego zawodnika z drużyny zanim odbije się od ziemi (zbiórka w ataku).

3 PKT.

Pachołek zostaje strącony lub piłka przelatuje przez bramkę FooBaSKILL.

Piłka wpada do kosza.

0 PKT.

ŻADEN PUNKT NIE ZOSTAJE ZDOBYTY JEŻELI:

- Piłka dotyka górnej części skrzyni. Gra nie zostaje przerwana.

UWAGA:
W przypadku gola samobójczego przeciwnik zdobywa 1 punkt.

ŻADEN PUNKT NIE ZOSTAJE ZDOBYTY JEŻELI:

- Piłka dotyka kosza podczas strzału. Gra nie zostaje przerwana.
- Piłka odbija się od tyłu tablicy, od krawędzi tablicy lub od obramowania podtrzymującego kosz. Zostaje popełniony faul.
- Piłka zostaje złapana oburącz przez przeciwnika zanim odbije się od ziemi (zbiórka w obronie). Gra toczy się dalej.

PO ZDOBYTYM PUNKCIE:

Wznowienie gry po zdobytym punkcie odbywa się jak najszybciej w miejscu przechwyty piłki przez obrońcę. Zawodnik kładzie piłkę na ziemi przynajmniej jedną ręką i natychmiast wznawia grę podaniem.

ZALECENIE:

W celu optymalnego wykorzystania właściwości SKILLTheBall, piłkę należy napompować zgodnie z nadrukowanymi na niej wytycznymi: 0.33-0.36 bar / 4.8-5.2 psi. Zobacz obrazek po lewej stronie.