

Lista dei preferiti – Gorilla – Sport freestyle – Footbag

Sport freestyle – Footbag: Staffetta con pallina

Con questo gioco – perfetto per la fase di riscaldamento – gli allievi saranno pronti ad affrontare la lezione.



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:

- la palla non deve toccare il palmo delle mani
- la palla non deve toccare il pavimento
- all'inizio la palla non può essere sollevata con le braccia.

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..

Materiale: palle diverse fra di loro

Fonte: [Gorilla](#)

Sport freestyle – Footbag: Toe kick

Questo esercizio, basato sul palleggio, è uno fra i più semplici da eseguire con una pallina di sabbia, perfetta per imparare i primi trick freestyle.

Palleggiare la pallina dapprima solo con un piede (sulle dita), dopodiché cambiare gamba e in seguito giocare 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).

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.

- Quando si riesce a eseguire un kick si cambia gamba.

Dopodiché palleggiare alternando le gambe e contare il numero di kick riusciti.

Fonte: [Gorilla](#)

Sport freestyle – Footbag: Inside kick

Questo esercizio rientra ancora nella categoria dei palleggi. In questo caso il movimento si esegue con la parte interna dei piedi.

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.

- Come il **toe kick** (dapprima provare a giocare solo con un piede, dopodiché cambiare gamba e in seguito combinare i movimenti).
- Eseguire degli esercizi senza pallina aiuta ad assimilare meglio il movimento delle gambe.
- Inside kick: è importante che la superficie d'impatto della pallina sia parallela al pavimento (come un foglio di carta sollevato da terra).
- La pallina viene colpita con la parte posteriore del piede (verso il tallone).
- Ruotare leggermente la parte superiore del corpo aiuta (kick destro: ruotare la parte superiore del corpo a destra).
- Piegare leggermente le punte dei piedi permette di mantenere una posizione dei piedi corretta.
- La pallina viene lanciata in aria fino all'altezza del bacino.

Fonte: [Gorilla](#)

Sport freestyle – Footbag: Toe delay

Anche questo esercizio fa parte dei trick di base del footbag. Il movimento in questo caso, oltre ai piedi, coinvolge anche le ginocchia.

Sono tre le 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.

Osservazione: 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 il soffitto per offrire maggior stabilità alla pallina.

Fonte: [Gorilla](#)

Sport freestyle – Footbag: Inside delay

Durante l'inside delay bisogna fermare la pallina sulla parte interna del piede e poi rilanciarla verso l'alto.

Il principio dell'inside delay è come quello del toe delay, ovvero la superficie d'impatto della pallina è parallela al pavimento.

Sono tre le cose fondamentali da tenere in considerazione nell'inside delay:

- Flettere le dita dei piedi verso la suola delle scarpe per appiattare 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.

Fonte: [Gorilla](#)

Sport freestyle – Footbag: Leg over

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.

Sono due le cose fondamentali da tenere in considerazione nel 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.

Osservazione: le dita del piede sono dritte e il movimento viene eseguito dall'esterno verso l'interno.

Fonte: Gorilla

Street Games – Footbag: In gruppo – Circle Kicking

Questo esercizio è un classico: un gruppo si dispone in cerchio e cerca di mantenere in aria la pallina il più a lungo possibile.



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.

Fonte: [Muriel Sutter](#)