



SCUOLA ATTIVA JUNIOR 2024

Piano formativo di Palla Tamburello Programma tecnico

Premesse generali

Le classi degli Istituti Scolastici aderenti saranno affiancate da tecnici delle società e della Federazione operanti sul territorio strutturando un percorso per cui, grazie all'attività didattica, l'allievo venga a contatto con il tamburello e – più in generale – con lo sport, educandolo al movimento.

E' importante che l'approccio sia da stimolo ed interesse per la prosecuzione del percorso di crescita nelle realtà sportive locali, ai fini di implementare e tutelare la salute ed il benessere personale, che passa anche per un corretto stile di vita.

Nella disciplina presentata i giocatori hanno un ruolo ben determinato all'interno della squadra e ognuno di essi è fondamentale. Inoltre, si intende concorrere a potenziare le iniziative in ambito scolastico, riferite alla pratica delle attività motorie pre-sportive e sportive, quale parte integrante del progetto educativo volto a garantire il successo formativo dell'alunno; ciò è inteso anche come valido strumento per prevenire e rimuovere i disagi e le patologie della condizione giovanile.

Le lezioni comprenderanno moduli da 60 minuti circa, per ciascuna delle classi aderenti all'iniziativa e si svilupperanno in pieno accordo con le indicazioni di Sport e Salute per il progetto Scuola Attiva.

Qualora vi sia la disponibilità di una palestra o di altro luogo idoneo, l'attività si potrà svolgere anche indoor.

Per il buon andamento dell'iniziativa la FIPT metterà a disposizione una quantità di attrezzi idonei a consentire l'effettivo coinvolgimento di tutti i partecipanti, organizzando il programma e l'eventuale rotazione dei gruppi in modo tale da rispondere a tale esigenza (almeno un kit ad istituto).

Programma delle Attività

Per l'avviamento allo sport bisognerà rispettare i tempi dello sviluppo non soltanto motorio, ma anche cognitivo, emotivo e relazionale.

Si deve pertanto iniziare lavorando sulle cosiddette "aree di sviluppo potenziale", purché questa forma di addestramento avvenga in forma lieve e giocosa: si tratta di una forma di educazione motoria generale, non orientata verso apprendimenti altamente specializzati, che consente di

entrare in contatto con le diverse discipline sportive e di divertirsi, sia facendo movimento che stando con gli altri bambini.

L'attività dei corsi sarà dunque sviluppata secondo queste tematiche:

- Sviluppo delle abilità di attenzione e concentrazione
- Capacità di adottare strategie di risoluzione
- Sviluppo delle capacità caratteriali e decisionali
- Acquisizione dello spirito di cooperazione nel gruppo
- Acquisizione dei movimenti elementari (abilità tecniche di base)
- Sviluppo di capacità coordinative e combinate dei movimenti elementari
- Apprendimento delle tecniche attinenti alla disciplina della palla tamburello
- Esercizi e giochi di sviluppo delle capacità motorie
- Simulazione di partita (con regole semplificate)
- Esercizi di allungamento e mobilità articolare
- Esercizi di respirazione e rilassamento

La tecnica verrà appresa, sviluppata e perfezionata poco per volta, passando dalla dimostrazione del colpo senza tamburello, con la palla e, infine, al colpo completo. Molto importanti saranno gli esercizi di sensibilizzazione, che verranno eseguiti con e senza tamburello, afferrandolo dentro oppure fuori dalla maniglia; esercizi con la palla verranno eseguiti a coppie oppure contro il muro, molto utilizzato come valido "ribattitore".

È evidente il ruolo che i giochi di squadra assumono nell'incoraggiare l'impegno personale e di gruppo, nell'accettare e rispettare l'altro. L'abilità del giocatore consiste nel saper scegliere, tra le varie mosse possibili, quella che offre maggiore probabilità di vittoria; si tratta dunque, nel percorso scolastico che sarà intrapreso, di condurre l'alunno a compiere confronti di probabilità. Le attività di gioco saranno quindi sempre "consapevoli", mai casuali, e puntualmente programmate.

Con gli alunni delle scuole secondarie verrà sviluppata e affinata maggiormente la tecnica e la tattica elementare di gioco.

Si svilupperanno quindi i seguenti punti:

- Ripasso degli schemi motori di base appresi durante il ciclo della scuola primaria e implementazione di quest'ultimi con schemi motori avanzati;
- Sviluppo ed implementazione delle capacità senso-percettive, coordinative, condizionali ed acquisizione delle abilità motorie proprie della disciplina della Palla Tamburello;
- Acquisizione e miglioramento delle nozioni tecnico-tattiche della disciplina;
- Stimolazione delle capacità di problem solving, essendo un gioco di squadra e di situazione;

Struttura della lezione

Durante le lezioni da 60 minuti per classe e, di seguito, si riporta la strutturazione tipo di una serie di n. 2 lezioni, suddivise in:

- **parte iniziale**

in questa fase si lavorerà a carico naturale, preferendo attività di sensibilizzazione all'attrezzo, percezione di sé nello spazio/tempo, acquisizione di schemi motori/posturali di base e ripasso di quelli precedentemente acquisiti nelle lezioni passate;

- **parte centrale**

fase di gioco "pura", strutturata in base ad una progressiva acquisizione di tutti gli schemi motori e, per le classi superiori, di tutti gli schemi tattici della disciplina della Palla Tamburello; inoltre, verrà insegnato il regolamento di gioco durante le attività proposte.

- **parte finale**

dedicata al defaticamento, stretching e spazio a domande di curiosità riguardo la disciplina, da parte dell'insegnante e degli alunni al tecnico designato.

Attività Extra-Scolastiche – Pomeriggi Sportivi

Oltre le attività curriculari sarà possibile partecipare ad allenamenti presso le strutture ove operano i tecnici incaricati dell'attività presso gli Istituti Sportivi o direttamente nelle scuole.

Tipo di esercizi e giochi

Attività didattiche per l'avviamento alla palla tamburello

Segui il leader

I bambini con un tamburello e una pallina si spostano in fila seguendo il percorso del capofila e palleggiando la pallina sul tamburello.

Variazioni:

palleggiare a terra, spostarsi con andature diverse (corsa, passo saltellato, ecc.).

Obiettivo: padronanza della presa dell'attrezzo, controllo dei colpi, visione periferica.



Bowling tamburello

Clavette, birilli o bottiglie raggruppati in una metà campo. i giocatori in fila nell'altra metà con tamburello e pallina tirano a turno contro il mucchio cercando di atterrare più oggetti possibile.

Vincono i giocatori che atterrano più oggetti.

Variazioni:

punteggio a squadre, aumentare le distanze fino ad arrivare a simulare il servizio.

Obiettivi: lancio della palla per il servizio, precisione del colpo.

Tamburello in scatola

giocatori in fila davanti ad un contenitore.

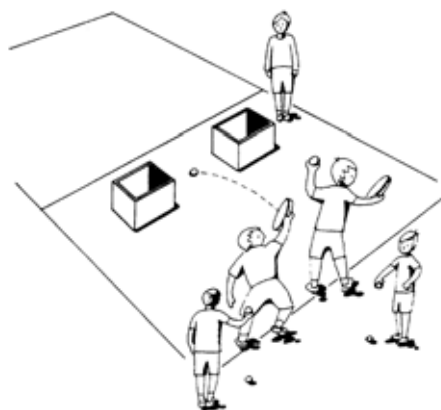
Il primo afferra o impugna un tamburello con il quale, dopo aver fatto un passo avanti, colpisce una palla alzata con l'altra mano, con l'intenzione di mandarla nel contenitore; subito dopo il colpo passa il tamburello al secondo e corre a recuperare la palla per lanciarla al giocatore ora primo della fila, che afferra la palla, la alza e la colpisce a sua volta con il tamburello. Così di seguito.

Variazioni:

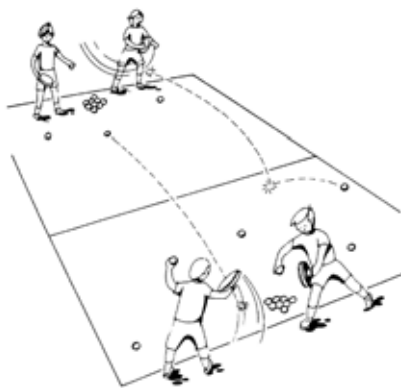
punteggi individuali o a squadre, gare a squadre e a tempo. Aumento delle distanze.

Obiettivi: lancio della palla per il, servizio, precisione del colpo, scatto nella corsa, afferrare la palla con la mano che non impugna.

TAMBURELLO IN SCATOLA



PULISCI IL TUO CAMPO



Pulisci il tuo campo

I giocatori sono divisi in due gruppi, uno in ogni metà campo. Ciascuna squadra possiede metà delle palline a disposizione, che al via dell'insegnante provvederà a lanciare nel campo avversario rilanciando anche quelle che sopraggiungeranno nel frattempo. Vince il gruppo che allo stop dell'insegnante ha meno palline in campo.

Variazione: in ciascuna squadra le palline vengono: rilanciate con il tamburello solo da qualche bambino opportunamente distanziato dagli altri (*attenzione ai tamburelli: sono duri!*), afferrate e ammassate vicino ai battitori da chi non batte (*svolgere i compiti a turno*).

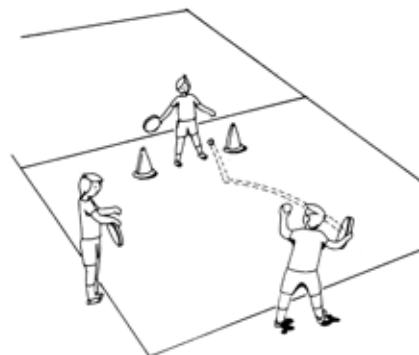
Obiettivi: coordinazione oculo-manuale: lanciare, afferrare, colpire in situazioni mutevoli e con rapidità.

Tamburello hockey

I bambini a turno si mettono tra due coni sulla linea centrale della palestra, afferrando o impugnando il tamburello.

L'insegnante di fronte a loro lancia una palla che i bambini devono intercettare, colpendola ed evitando quindi che entri a fare goal.

TAMBURELLO HOCKEY

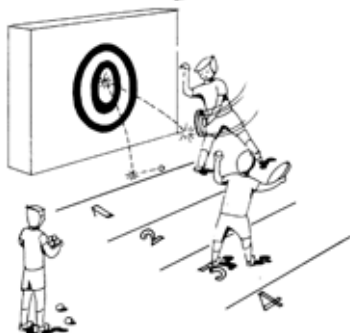


Variazioni:

lanciare al balzo e/o al volo, a sx e/o a dx, formare due squadre, eliminare chi sbaglia, ecc.

Obiettivi: colpire una palla in movimento, colpire in modi diversi.

TIRO AL BERSAGLIO



Tiro al bersaglio

I bambini davanti ad un bersaglio disegnato o appeso al muro (*si presta bene il tabellone da basket*) colpiscono con un tamburello una pallina indirizzandola verso il centro del bersaglio.

Se lo colpiscono arretrano di un passo e riprovano fino a quando non sbagliano.

Vince chi si allontana maggiormente dal bersaglio.

Variazioni:

mantenere costante la distanza e contare i centri.

Obiettivi: colpire con precisione.

L'americana

Due file di ragazzi con il tamburello, poste una di fronte all'altra alla distanza consentita dalle capacità.

Il capofila della fila A batte la pallina al capofila della fila B e corre in fondo alla fila B girando in senso antiorario (*avvicinamento alla palla sin verso destra*).

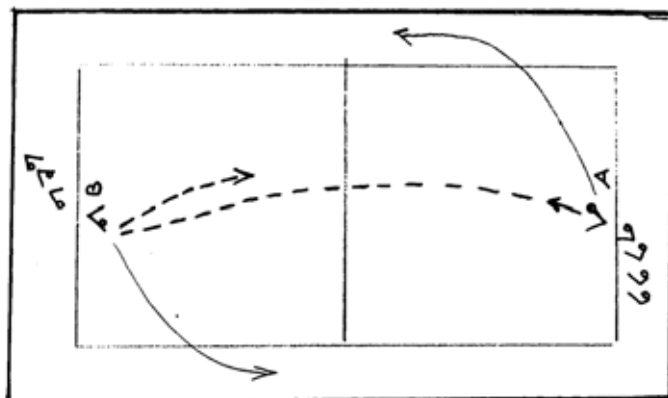
Il capofila della fila B fa altrettanto rinviando al nuovo capofila della fila A e correndo in fondo alla fila A.

Si continua fino a quando la palla non è più giocabile. Quindi si ricomincia con una nuova battuta del capofila del momento.

Variazioni:

impugnare il tamburello con "l'altra mano", colpire solo al volo, non cambiare fila ma correre dietro la propria fila, eliminare chi non riesce a rinviare la palla in modo da terminare il gioco con l'1:1; correre girando in senso orario (*avvicinamento alla palla più difficile per i destrorsi da dx a sx*), ecc.

Obiettivi: abituare al lavoro continuo in circuito, eseguire velocemente piccoli cambiamenti di schema (questo esercizio è un metodo di lavoro continuo su cui si possono inserire contenuti diversi a seconda di ciò che si desidera ottenere).

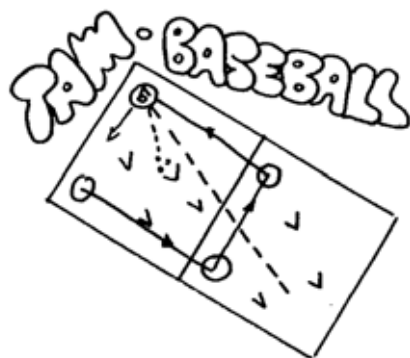


Tam-baseball

Sulle regole del baseball semplificate si può inserire l'uso del tamburello al posto della mazza ed ottenere così un gioco più semplice.

4 cerchi ai 4 angoli della palestra, un giocatore al centro con la pallina (A), un giocatore nel 1° cerchio con il tamburello (B), tutti gli altri sparsi nella palestra a cercare di afferrare la palla. Al via A lancia a B che cerca di colpire la pallina inviandola più in alto e lontano possibile quindi posa il tamburello e di corsa raggiunge il 2° cerchio continuando a correre fino a che il cerchio dopo non viene raggiunto da un ragazzino che intanto ha afferrato la pallina ed è corso a bloccare la base.

Se B completa il giro vince un punto (*oppure rimane come battitore ecc.*); se viene fermato, A diventa battitore e un altro ragazzo lo sostituisce al lancio della palla, così di seguito fino a che tutti hanno lanciato la palla dal centro.

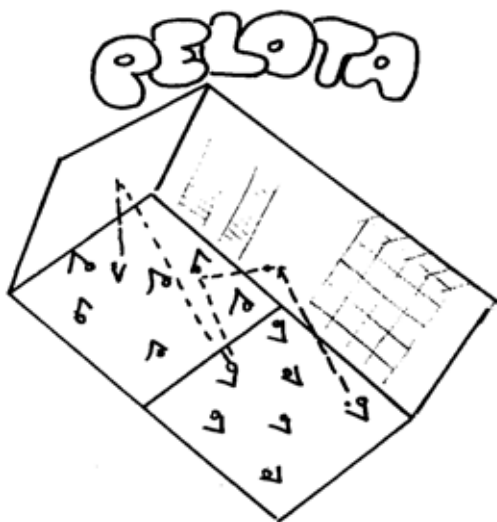


Variazioni:

a punti, a squadre, ad eliminazione, ecc.

Obiettivi: precisione nel lancio, coordinazione oculo-manuale, potenza del colpo, scatto.

La pelota



In una palestra, di cui si possono utilizzare le pareti laterali, si dividono i bambini con tamburello in due gruppi, ciascuno in una metà campo.

Al via un bambino qualsiasi prende una palla e la colpisce mandandola nel campo avversario (*unica regola inviare la palla direttamente nel campo avversario*) dove i bambini al volo o a 1° salto o non importa a quale numero di salto, cercano di toccarla, anche in più di uno, in modo che, anche inviandola contro il muro o con più di un colpo, un bambino, non importa quando, riesca comunque a inviarla direttamente nella metà campo avversaria. La palla è sempre in gioco tranne quando smette di rimbalzare ed inizia a rotolare: a quel punto la squadra perde il punto.

Il punto è perso anche quando la palla non è rinviata direttamente, ma batte nella propria metà campo e raggiunge il campo avversario senza che nessun giocatore riesca più a toccarla.

Variazioni:

a mano a mano che i bambini migliorano è necessario con una valutazione critica da parte degli stessi giocatori inserire delle regole in modo da rendere il gioco sempre più veloce ed attraente. Si arriverà infine sicuramente molto vicini alle regole attuali della palla tamburello.

Obiettivi: disinibire i bambini che non conoscendo la palla non riescono a giocarla al volo o al primo salto; rendere partecipi ad ogni palla tutti i giocatori anche quelli che non sono sulla prima traiettoria; creare un ritmo di gioco sostenuto, senza pause dovute alle iniziali difficoltà prima citate; creare coscienza degli effetti che l'apposizione di ogni regola ha sullo svolgimento del gioco.

Tamburello basket

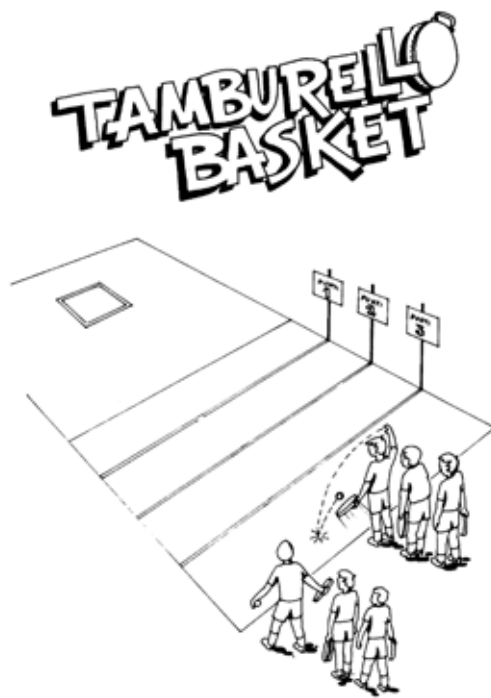
I giocatori formano squadre in fila dietro la riga di fondo, faccia alla linea. Ogni giocatore fa rimbalzare la palla in avanti con il tamburello verso un punto designato sul campo oltre la linea. I campi da tamburello possono essere segnati come un campo da basket. I tiri da lontano valgono tre punti, quelli da vicino due e uno quelli da molto vicino.

Vince la squadra con il maggior punteggio dopo uno, due tre, turni.

Variazioni:

i giocatori colpiscono la palla dalla riga di fondo, dalla riga di servizio, dall'angolo. Il colpo che va oltre fondo campo vale tre punti, nel corridoio due punti, in campo un punto. Usare solo colpi incrociati.

Obiettivi: controllo del tamburello. Colpire la palla in una direzione precisa e verso una zona precisa.



BATTI L'OROLOGIO



Batti l'orologio

I giocatori formano un'alinea dritta tra la riga di fondo e la linea centrale con un mucchio di palle dietro la riga di fondo.

Il primo giocatore mette una palla sul tamburello e la passa su quello del giocatore seguente senza usare le mani.

L'ultimo manda la palla oltre la linea centrale e corre alla riga di fondo e a prenderne un'altra: questo inizia con la palla successiva e ognuno scala di una posizione verso la linea centrale.

La prima squadra che finisce vince.

Variazioni:

finisce quando tutti i giocatori ritornano nella posizione iniziale.

Obiettivi: sviluppare la forza del polso e del braccio.

Andare a prendere e trasportare

ogni giocatore della squadra, a turno, trasporta con il tamburello la palla fino ad un segnale o ad un secchio e la posa a terra, ne raccoglie un'altra e ritorna, passando la palla al compagno.

Se la palla cade, rimetterla sul tamburello, fare un giro completo e continuare.

Vince la squadra che completa per prima il giro e si trova seduta sulla riga.

Variazioni:

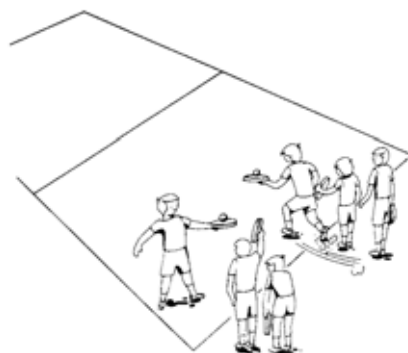
trasportare diverse palle o altri oggetti. I giocatori più esperti raccolgono la palla senza l'aiuto delle mani.

Obiettivi: controllo del tamburello e sviluppo della coordinazione oculo-manuale.

ANDARE A PRENDERE E TRASPORTARE



IL BRUCO



Il bruco

Disposti in fila, i giocatori passano la palla indietro al compagno successivo.

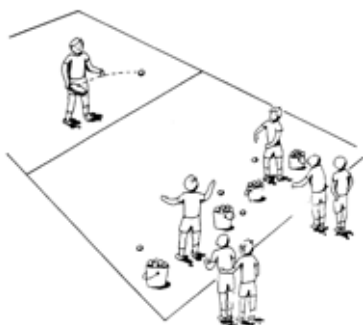
L'ultimo della fila corre in avanti con la palla sul tamburello. Le file avanzano gradatamente man mano che i giocatori cambiano posizione. Completare un giro intero con i giocatori che tornano alla loro posizione originale.

Variazione:

usare solo un tamburello e una palla per squadra. La squadra che avanza di più prima di far cadere la palla vince.

Obiettivi: controllo del tamburello. Sviluppo della coordinazione oculo-manuale.

PRESE PAZZE



Prese pazzo

I giocatori sono allineati sulla riga di fondo in due squadre. L'istruttore, dalla parte opposta della linea, indirizza una palla ad ogni giocatore a turno. I giocatori prendono la palla. Ogni squadra ha un cesto per le palle prese e un cesto per quelle mancate. Vince chi ha il cesto per le palle prese più fornito.

Variazioni:

i giocatori strisciano o corrono ai lati per prendere la palla. Prenderle con un secchio.

Obiettivi: sviluppo della coordinazione oculo-manuale. Regolare la rotazione.

Corvi e gru

I giocatori sono divisi in due gruppi disposti a serpentina, in linea uno di fronte all'altro. Un gruppo rappresenta i corvi, l'altro le gru. Il maestro dice "Corvi!" oppure "Gru!". Il gruppo chiamato diventa cacciatore ed insegue l'altro verso la sua linea-casa. Quelli presi si uniscono all'altro gruppo ed il gioco continua. Entrambi i gruppi devono tenere in equilibrio o far rimbalzare le palle durante la caccia.

Variazione:

i giocatori possono giocare con o senza tamburello o palle. Possono portare la palla, farla rimbalzare con le mani o con i tamburelli.

Obiettivi: controllo del tamburello e della palla. Ascoltare, stare attenti. Reazione veloce al segnale.

CORVI e GRU



NON ROMPERE LE UOVA



Non rompere le uova

I giocatori formano due squadre aventi lo stesso numero di componenti; ciascuna squadra è divisa in due parti eguali che vengono a disporsi una di fronte all'altra dietro le linee di fondo. Il primo giocatore di ogni squadra ha un tamburello: al segnale raccoglie un uovo (palla) e lo pone nel tamburello.

L'uovo va portato alla linea centrale e messo sul tamburello del compagno al di là della linea centrale.

Il compagno trasporta l'uovo sul tamburello e lo mette nel cesto posto sulla riga di fondo.

Entrambi si fanno dare il cambio dal giocatore successivo e si ripete finché tutte le uova si trovino nel cesto sulla riga di fondo opposta.

Le uova non vanno tirate, si posano con cura.

Vincitrice è la squadra che finisce per prima i turni e si trova seduta dietro il cesto sulla riga di fondo.

Variazione:

continuare il cambio finché tutte le uova siano riportate nel cesto d'origine.

Obiettivo: controllo del tamburello e della palla.

Quattro angoli

piazzare quattro tamburelli in mezzo al campo con la maniglia rivolta verso ogni angolo.

Esporre 1, 2 o 3 palle in ogni angolo davanti ad ogni giocatore.

L'istruttore fa iniziare la gara durante la quale ogni giocatore a turno deve raccogliere una palla, correre verso il centro campo e sistemarla sul tamburello corrispondente, finché tutte le palle siano trasferite sui tamburelli.

La squadra che ha finito per prima a trasferire tutte le palle e si trova nel proprio angolo di partenza, vince.



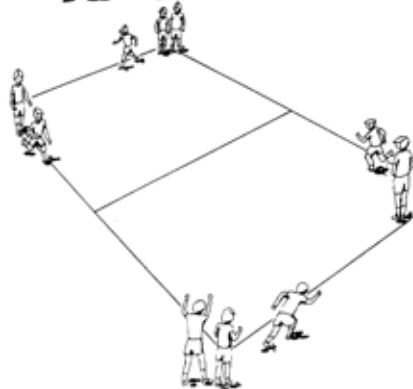
Variazione:

l'ultimo componente della squadra riporta il tamburello all'angolo.

Obiettivo: velocità, agilità, rapidi cambi di direzione. Piegare le ginocchia per recuperare le palle basse.

Ricambio ai 4 angoli

RICAMBIO AI 4 ANGOLI



I giocatori formano 4 squadre disposte in fila negli angoli del campo con la faccia verso l'esterno.

Al segnale corrono intorno al perimetro del campo finché tornano al punto di partenza.

Il giocatore si fa dare il cambio dal compagno successivo, che ripete lo stesso circuito.

La staffetta è compiuta quando tutti i giocatori hanno finito di percorrere il circuito e si trovano seduti nel loro angolo di partenza.

Variazioni:

trasportare una o più palle. Trasportarle sul tamburello. Palleggiare. Trasportare o palleggiare con altri tipi di palle. Usare uno qualsiasi degli 8 movimenti locomotori fondamentali per muoversi intorno al campo.

Obiettivi: migliorare velocità e resistenza.

Tamburello-golf

I giocatori formano due file sulla riga di fondo.

Davanti ad ogni squadra si trovano un segno ed un mucchio di palle.

Il primo giocatore corre in avanti e piazza una palla sul segno, quindi colpisce la stessa con un colpo tipo quello usato nel golf e la manda al di là della linea centrale.

Eseguito il colpo il giocatore corre indietro e dà il tamburello al giocatore seguente che ripete la prova.

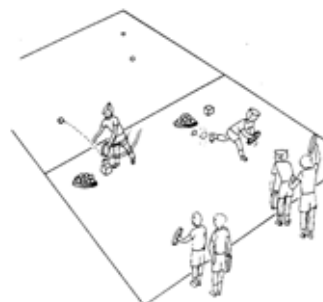
La squadra che finisce per prima a mandare tutte le palle dall'altra parte e si trova con tutti i giocatori seduti sulla riga di fondo, vince.

Variazioni:

mandare la palla oltre la linea centrale in delle determinate zone.

Obiettivi: guardare la palla. Mandarla oltre la linea centrale. Correre veloci, fermarsi in fretta e cambiare direzione.

TAMBURELLO GOLF



Ostacoli alti

I giocatori formano 2-3 squadre, disposte in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la rete.

2 paia di ostacoli (*coni*) si trovano allineati parallelamente alla linea centrale, davanti ad ogni squadra.

Ogni giocatore, a turno, porta una palla sul tamburello, correndo, saltando gli ostacoli e tornando alla riga di fondo.

La squadra che completa la corsa e si siede per prima, vince.

N.B.: ricordare ai giocatori di saltare alto per non toccare gli ostacoli.

OSTACOLI ALTI



Variazioni:

usare solo un tamburello per squadra e farselo passare; il giocatore che perde la palla deve ricominciare da capo; chi perde la palla deve andare a riprenderla a fare una prova supplementare prima di continuare la gara.

Obiettivi: sviluppo della forza delle gambe e della velocità. Tenere la palla in equilibrio sul tamburello.

Patata bollente

I giocatori formano dei cerchi sul campo.

Ogni cerchio è una squadra. I giocatori si passano una palla da un tamburello all'altro senza usare le mani e senza far cadere la palla per terra.

Vince la squadra che riesce a fare il giro alla "patata" più volte in un determinato spazio di tempo stabilito.

Variazioni:

il giocatore che ha la palla sul tamburello deve eseguire una prova al segnale di "stop" prima di proseguire con la gara della "patata bollente" – i giocatori più bravi devono far rimbalzare la palla sul tamburello con o senza rimbalzo per terra – far fare il giro con due o più palle, palle diverse o altri oggetti.

Obiettivi: Sviluppo della forza del polso e del braccio. Tenere in

equilibrio la palla sul tamburello. Migliorare i riflessi.

Buttalo giu'

I giocatori formano due squadre uguali, disposte su due lati del campo.

Sistemare un pallone sopra un tubo di palle in ogni fondo campo.

I giocatori, usando un colpo *fondamentale*, colpiscono oltre la linea, da dietro la riga di fondo.

Obiettivo è far cadere il pallone della squadra avversaria.

Variazioni:

colpire di sinistro o servire. Piazzare più palloni in diverse zone del campo.

BUTTALO GIU'



Falla saltare e corri

I giocatori formano due o tre squadre dietro la riga di fondo, viso rivolto alla linea centrale.

Il primo giocatore fa rimbalzare la palla e corre intorno ad un ostacolo nella zona di servizio, lasciando rimbalzare la palla solo una volta.

Lo stesso giocatore la fa rimbalzare un'altra volta tornando sulla riga di fondo. Poi ogni giocatore a turno fa rimbalzare la palla due volte correndo al bersaglio e poi indietro alla riga di fondo.

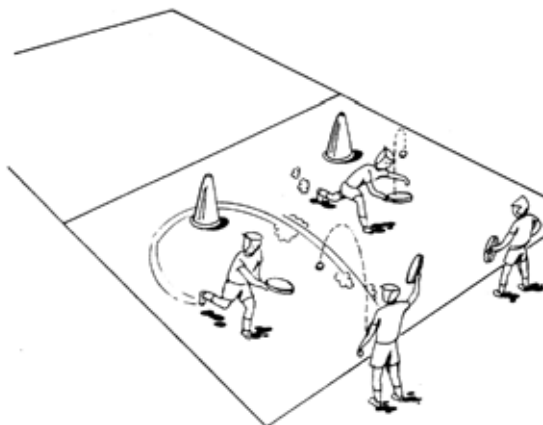
La squadra che completa il giro per prima vince.

Variazione:

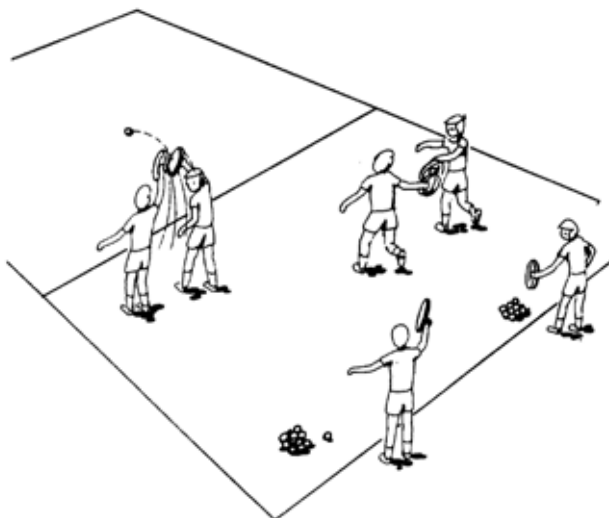
usare diverse palle.

Obiettivi: prendere la palla al volo. Muoversi verso la palla. Muoversi velocemente con controllo del tamburello. Colpire la palla con controllo e non con potenza.

FALLA SALTARE E CORRI



TAMBURELLO SANDWICH



Tamburello sandwich

I giocatori formano due squadre e si dispongono in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

Davanti ad ogni squadra si trova un mucchio di palle. I giocatori delle squadre si mettono in coppia, ogni coppia tiene una palla compressa tra due tamburelli e correndo verso la linea centrale manda la palla dall'altra parte della linea.

La coppia successiva può partire quando quella precedente è tornata dietro la riga di fondo. La prima squadra che completa il percorso e si trova seduta sulla riga di fondo vince.

Variazioni:

si possono tenere i tamburelli orizzontalmente. Portare più palle tra i tamburelli.

Obiettivi: controllo del tamburello. Collaborazione.

Passa e scatta

I giocatori formano due squadre che si dispongono in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

Davanti alla linea centrale si trovano un mucchio di palle ed un tamburello per squadra.

Il primo giocatore corre verso il mucchio, prende una palla e la tira molto lentamente dall'altra parte della linea, dove il suo compagno deve cercare di raccoglierla usando un cestino.

Una volta raccolta la palla, il "raccoglitore" svuota il cestino, lo posa a terra e torna sulla riga di fondo per far partire il successivo giocatore della sua squadra che dovrà colpire la palla.

Il giocatore che ha colpito la palla posa il tamburello vicino al mucchio di palle, si mette dall'altra parte della linea centrale per raccogliere la palla successiva con il cestino.

Vince la squadra che ha finito per prima le palle e si trova seduta dietro la riga di fondo.



Variazioni:

i giocatori colpiscono di dritto, di rovescio o servono.

Obiettivi: controllo del tamburello per colpi morbidi. Collaborazione. Reazione veloce alla palla, riflessi. Velocità, agilità e rapidi cambi direzionali.



Tiro a segno

I giocatori di ogni campo sono divisi in due squadre, ognuna dietro la riga di fondo.

Disporre una fila di 10-20 tubi di palle tra le due squadre.

Ogni giocatore dispone di due palle. Con questa la squadra n. 1 cerca di far cadere i tubi dell'avversaria, mentre i giocatori di quest'ultima cercano di recuperare le palle e di rimettere in piedi i tubi caduti.

Al segnale convenuto le parti si invertono. Per ogni tubo caduto viene assegnato un punto e vince la squadra con il maggior numero di punti ottenuto.

Variazioni:

usare il rovescio o il servizio. Piazzare i tubi a diverse distanze per sviluppare profondità e precisione.

Obiettivi: controllo del tamburello e della palla. colpire una zona specifica.

Scatta come le stelle

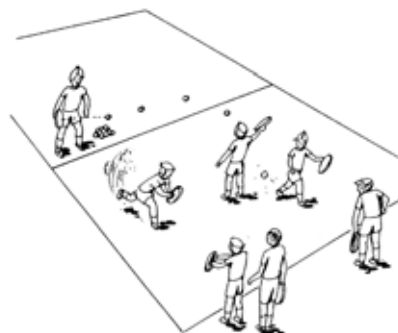
I giocatori formano due squadre dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

L'istruttore si trova dall'altra parte, sulla riga di servizio o di fondo, per aumentare la difficoltà. Al segnale i giocatori corrono alla linea centrale. Il primo esegue una voleé e torna in fondo alla fila.

L'istruttore fornisce i giocatori di entrambe le squadre in alternanza o il singolo giocatore mentre questo scatta in avanti.

Vince la squadra che esegue tutte le voleé facendo meno errori.

**SCATTA
COME LE STELLE** ★



Variazioni:

usare solo un tamburello per squadra. Aggiungere un secondo colpo, come ad esempio, un attacco alla linea centrale.

Obiettivi: correre veloci e fermarsi rapidamente. Guardare la palla. combinazione tra movimento e colpo.

**LANCIO di SQUADRA
PER
ROMPERE il GHIACCIO**



Lancio di squadra per rompere il ghiaccio

I giocatori si trovano sparsi per il campo. Il *leader* lancia una palla ad un giocatore che la passa ad un altro, finché ognuno abbia ricevuto la palla una volta. Ricordare a chi è stato lanciata la palla ogni volta e seguire questo stesso ordine. Lanciare una seconda palla e poi una terza. Vedere quante palle il gruppo riesce a lanciare contemporaneamente.

Variazione:

usare il gioco del rompigghiaccio. Dire il proprio nome e quello del compagno a cui si passa la palla.

Obiettivi: controllo del tamburello e della palla. giocare la palla al volo.

Maratona del tamburello

I giocatori formano gruppi di 3-5 persone con un tamburello ed una palla per gruppo.

Il primo giocatore fa ripetutamente rimbalzare la palla contro il muro. Il secondo conta i colpi. Il terzo fa un giro di corsa per il campo.

Contare il numero di colpi che il primo riesce a fare mentre il terzo corre. Ognuno deve correre una volta. Il giocatore che ha eseguito più colpi vince.

Variazioni:

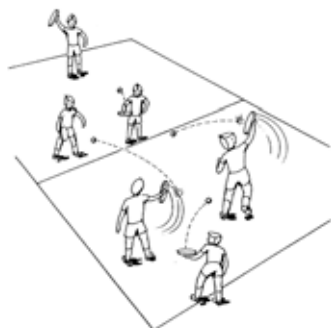
usare il dritto, il rovescio, il servizio. Far rimbalzare la palla nel campo, lanciare in aria o oltre la linea centrale ad un compagno.

Obiettivi: guardare la palla. colpirla in direzioni precise. Migliorare la condizione fisica.

**MARATONA
DEL
TAMBURELLO**



TAMBURELLO PALLAVOLO



Tamburello pallavolo

I giocatori formano squadre di 2-6 persone su ogni lato del campo. Devono colpire la palla da una parte all'altra della linea centrale. La palla può essere giocata ad uno o più rimbalzi e può essere colpita una o più volte su ogni lato. Contare in *games* come a tamburello o *set* come a pallavolo.

Variazioni:

i bambini più piccoli possono giocare finché la palla finisce di rotolare. Introdurre la regola di un solo rimbalzo man mano che i giocatori acquisiscono più capacità.

Obiettivi: sviluppo del controllo del tamburello e della palla. muoversi verso la palla. sviluppo del gioco di gambe.

Corsa con colpo al volo e rotazione

I giocatori formano due squadre dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

L'istruttore si trova dall'altra parte della linea centrale. I primi due giocatori corrono alla linea ed eseguono una voleé, ruotano di 360 gradi e la rieseguono nuovamente.

Quando sono state eseguite con successo entrambe le voleé, i giocatori tornano alla riga di fondo e fanno partire i compagni successivi.

Vince la squadra che ha eseguito per prima tutte le voleé e si trova seduta.

Variazioni:

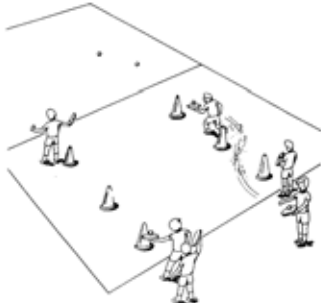
fare una voleé di dritto ed una di rovescio. Fare giocare la voleé in profondità.

Obiettivi: correre veloci e fermarsi in fretta. Split-step e voleé.

CORSA CON VOLEÉ E ROTAZIONE



TAMBURELLO ZIG ZAG



Tamburello zig-zag

I giocatori formano 2-3 squadre che vengono disposte in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale.

Sulla riga di fondo si trovano dei mucchi di palle e da questa riga parte, per ogni squadra, una fila di coni che finisce poco prima della linea centrale.

I giocatori a turno corrono a zig-zag tra i coni con una palla sul tamburello fino alla linea centrale e mandano la palla dall'altra parte, quindi tornano indietro sempre zigzagando e si fanno dare il cambio dal giocatore successivo.

Vince la squadra che finisce le palle per prima e si trova seduta sulla riga di fondo.

Variazioni:

usare solo un tamburello per quadra. Colpire di dritto, di rovescio o servire quando si è davanti alla linea. Chi perde la palla durante la corsa deve ricominciare da capo o eseguire una prova (saltelli o piegamenti) prima di continuare.

Obiettivi: sviluppo della forza del braccio. Equilibrio. Muoversi in fretta e con controllo del tamburello.



COMPOSIZIONE DEL KIT DI ATTREZZATURA SPORTIVA

Il Kit federale si compone di **n. 10 tamburelli** dal diametro di **28 cm** *(che potranno essere personalizzati con logo Federale e grafica del progetto)* e
n. 10 palline Artengo TB110

