

# IL TAMBURELLO VA A SCUOLA

**PROGETTO SCOLASTICO PER LA SCUOLA  
PRIMARIA E SECONDARIA  
DI PRIMO E SECONDO GRADO**



**ANNO SCOLASTICO  
2023 / 2024**



## Sommario progetto scolastico “Il Tamburello va a Scuola”

<b>IL TAMBURELLO VA A SCUOLA .....</b>	<b>4</b>
<b>Piano formativo di Palla Tamburello nelle scuole Primarie, Secondarie di 1° grado e di 2° grado.....</b>	<b>4</b>
Premesse generali.....	4
Contenuti.....	5
Programma delle attività .....	5
Focus attività Scuola Primaria .....	6
Focus attività Scuole Secondarie di 1° e 2° grado .....	7
Struttura della lezione .....	7
Esercizi tipo da poter proporre alle classi .....	7
Attività Extra-Scolastiche .....	8
<b>Conclusioni .....</b>	<b>8</b>
<b>MODULO ADESIONE AL PROGETTO .....</b>	<b>10</b>
<b>DATI DELL’INSEGNANTE REFERENTE DEL PROGETTO.....</b>	<b>12</b>
<b>ELENCO CLASSI INTERESSATE E N° ALUNNI .....</b>	<b>14</b>
<b>ELENCO NOMINATIVI ALUNNI CLASSI INTERESSATE.....</b>	<b>16</b>
<b>MODULO DI AUTORIZZAZIONE E RICHIESTA DI TESSERAMENTO .....</b>	<b>18</b>
<b>Appendice Esercizi .....</b>	<b>20</b>
Esercizi Longitudinali .....	20
Esercizi Trasversali .....	24
Attività didattiche per l’avviamento alla palla tamburello.....	26





## IL TAMBURELLO VA A SCUOLA

### Piano formativo di Palla Tamburello nelle scuole Primarie, Secondarie di 1° grado e di 2° grado

#### Premesse generali

Il progetto “**Il tamburello va a scuola**” prevede un programma formativo indirizzato agli alunni delle scuole Primarie e secondarie di 1° grado e 2° grado Italiane, la fascia d’età ideale per l’avvicinamento a questa disciplina.

Scopo di questo progetto è incentivare l’attività giovanile lavorando sui corretti stili di vita dei bambini/ragazzi.

Le classi degli Istituti Scolastici aderenti saranno affiancate da tecnici delle società 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 (*i dati dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, dell’American Institute for Cancer Research, del World Cancer Research Fund International in “Cancer Prevention e Survival” e del Ministero della Salute evidenziano come le più comuni patologie ed i più comuni tumori potrebbero essere prevenuti attraverso uno stile di vita salutare, che comprenda precoci abitudini alimentari corrette, mantenimento del peso ideale e adeguata attività fisica*).

La federazione Italiana Palla Tamburello F.I.P.T. propone questo progetto alla scuola perché ritiene che esso rappresenti valori molto importanti e che –in aggiunta – si dia risalto ad uno sport di tradizione, oltre che di sani principi.

In questa disciplina infatti 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 (art.1.3, DPR 567/96 e art.2, Dir. 133/96. Convenzione Coni -M.P.I./97 -CM 466/97).

L’attività che sarà svolta a titolo gratuito per la scuola prevede l’utilizzo di Laureati in Scienze motorie e/o in possesso di un diploma ISEF, all’interno delle classi primarie e tecnici provvisti di patentino



federale per le classi secondarie di 1° grado e 2° grado, da affiancare agli insegnanti di educazione fisica.

Qualora vi fosse una realtà in cui siano presenti entrambe le tipologie di istituto, verrà valutata anche la possibilità di utilizzare l'insegnante di educazione fisica per le attività nelle classi primarie, in affiancamento ad un tecnico federale.

Se fossero in organico insegnanti con grande conoscenza del tamburello, verrà dato loro incarico diretto per svolgere l'attività, sempre però con il supporto e l'accompagnamento costante della Federazione.

### Contenuti

Le lezioni comprenderanno moduli da 60 minuti circa, a cadenza settimanale, per ciascuna delle classi aderenti all'iniziativa e si svilupperanno in pieno accordo con le indicazioni nazionali per i curricula. I corsi potranno iniziare a partire dal mese di settembre, in un'area attrezzata dell'istituto. Qualora vi sia la disponibilità di una palestra o di altro luogo idoneo, l'attività potrà proseguire nel periodo invernale; diversamente, sarà la società stessa/il tecnico stesso a concordare con il dirigente scolastico la sospensione e il ripristino delle lezioni nel periodo più mite, o partendo direttamente da marzo.

Il termine per lo sviluppo del progetto sarà fine maggio, per una durata complessiva massima di n° 6 lezioni per classe.

Per il buon andamento dell'iniziativa, il soggetto organizzatore si impegnerà a prevedere una quantità di attrezzi idonea 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.

Come già anticipato, all'interno di questa cornice, si intende non solo far conoscere il tamburello ma soprattutto avvicinare i bambini ad uno stile di vita sportivo, sano, ludico e socializzante anche al di fuori dell'orario pertinente all'attività scolastica. A tal proposito, si intende divulgare il concetto di "condivisione" ed enfatizzare il principio didattico della multilateralità, capacità importantissima e necessaria all'interno della disciplina della Palla Tamburello, la quale richiede l'acquisizione dell'ambidestria al fine di un uso completo, corretto e totale dell'attrezzo.

### Programma delle attività

Per l'avviamento allo sport bisognerà rispettare i tempi dello sviluppo non soltanto motorio, ma anche cognitivo, emotivo e relazionale. Ci sono dei "periodi critici" - diversi per abilità diverse - determinati dalla maturazione generale del bambino/ragazzo; ad esempio, il lancio della palla è "pronto" verso i 6 anni ed il senso dell'equilibrio si sviluppa durante gli anni della scuola primaria. Un bambino è "pronto" per una determinata attività motoria quando possiede e padroneggia i prerequisiti di un apprendimento.

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’acceptare 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.

### **Focus attività Scuola Primaria**

Nell’attività proposta agli alunni delle scuole primarie prevarrà l’aspetto ludico del gioco, dove verranno utilizzati anche altri attrezzi non convenzionali, utili a sviluppare la creatività motoria del bambino; il tutto, come sopra specificato, in piena conformità con quanto riportato nel piano nazionale dei curricula.

Si tenderà dunque a sviluppare le seguenti competenze, integrando ovviamente i bambini con BES:

- **Relazione spazio-tempo:** approccio ai primi schemi motori di base, grazie al proponimento di attività ludiche finalizzate all’acquisizione di nozioni base sul Tamburello;
- **Regole e fair play:** attraverso le diverse proposte didattiche, far passare messaggi quali rispetto delle regole e rispetto dell’avversario;

- **Corretti stili di vita:** attraverso lo sport far comprendere ai bambini quanto sia importante avere un corretto stile di vita per il benessere del proprio corpo e della propria mente.

### **Focus attività Scuole Secondarie di 1° e 2° grado**

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**

In ambito Curriculare, come già precedentemente esposto, saranno concordate un massimo di n.10 lezioni da 60 minuti per classe e, di seguito, si riporta la strutturazione tipo di una serie di n. 10 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.

**Al termine del numero delle lezioni prefissate**, sarà cura del tecnico e dell'insegnante sottoporre agli alunni un **questionario di valutazione** sulle nozioni apprese durante lo svolgimento delle sedute.

Saranno poi **consegnati agli alunni gli attestati di partecipazione al progetto**, durante la festa finale di Istituto (se prevista).

### **Esercizi tipo da poter proporre alle classi**

Per avere un'idea di quali potrebbero essere degli esempi di esercizi da poter proporre alle varie classi, adattandoli per età e – eventualmente – BES, si veda la sezione "APPENDICE" alla fine di questo documento.



### **Attività Extra-Scolastiche**

A conclusione delle attività curricolari sarà possibile, da parte delle famiglie che ne facessero richiesta, partecipare agli allenamenti presso le strutture ove operano i tecnici incaricati dell'attività presso gli Istituti Sportivi.

**Per tale attività, è previsto il tesseramento dei ragazzi a carico federale (All.4).**

Il tesseramento è presupposto necessario per poter usufruire della copertura assicurativa all'interno delle sedi societarie.

### **Conclusioni**

Alla luce di quanto esposto, si stipula quanto segue:

La Federazione Italiana Palla tamburello F.I.P.T. si impegna a:

- ✓ Informare gli istituti scolastici inseriti nel piano formativo con brochure dettagliate, contenenti tutte le informazioni della palla tamburello, anche attraverso visite con il personale tecnico;
- ✓ Assicurare che in ogni classe aderente vi sia la disponibilità di un tecnico abilitato e/o un qualificato ISEF (o laureando) competente ed idoneo per la formazione;
- ✓ Insegnare agli alunni delle classi primarie, secondarie di 1° grado e di 2° grado le nozioni base ed avanzate del gioco della Palla Tamburello;
- ✓ Mettere a disposizione una quantità di attrezzi idonea a consentire l'effettivo coinvolgimento di tutti i partecipanti (tamburelli e palline);
- ✓ Garantire un'attività anche al di fuori dalla scuola attraverso le Società che operano già sul territorio, o trovare nuove società disposte ad avviare l'attività del tamburello al loro interno;
- ✓ Supportare i docenti nello sviluppo delle loro abilità personali riguardanti la disciplina della Tamburello;

Il MIM si impegna a:

- ✓ Diffondere il presente Protocollo d'intesa presso gli Uffici Scolastici del territorio e, per loro tramite, presso le Istituzioni Scolastiche primarie e secondarie di 1° e 2° grado;
- ✓ Promuovere, coordinare e programmare congiuntamente le iniziative di formazione, che rientrano nel presente Protocollo di Intesa, monitorandone l'andamento e verificandone gli esiti;
- ✓ Favorire le più opportune collaborazioni con le Istituzioni Scolastiche e in accordo con le associazioni dei genitori e del Comparto Scuola, per garantire una buona adesione degli istituti scolastici;

Il docente si impegna a:

- ✓ Affiancare il personale tecnico addetto per la formazione, supportandolo nell'attività;
- ✓ Mettere a disposizione eventuali attrezzature presenti nell'istituto;
- ✓ Assicurare che l'attività possa svolgersi regolarmente presso la palestra dell'istituto, o un'area idonea e attrezzata e/o direttamente sui campi di tamburello limitrofi (distanze permettendo) o impianti sportivi idonei;
- ✓ Garantire la compresenza nella/e classi primarie, se si tratta di insegnate di educazione fisica delle classi secondarie di 1° e 2° grado.

Il presente protocollo di intesa avrà durata annuale.

In ogni caso nulla è dovuto per oneri ovviamente sostenuti in attuazione dello stesso.

## MODULO ADESIONE AL PROGETTO

Il Dirigente Scolastico .....dell'Istituto .....

sito in ..... via .....

tel. .... e-mail .....

intende aderire al progetto "Il Tamburello va a Scuola",

compreso all'interno delle attività progettuali scolastiche a carattere nazionale e regionale ammesse e promosse dagli Organismi Sportivi affiliati al CONI e al CIP per l'a.s. 2023/2024.

Luogo e Data

FIRMA e timbro del Dirigente Scolastico

.....

.....

**Allegare alla presente i dati dell'insegnante referente del progetto e della sua preparazione tecnica (All.2), l'elenco delle classi interessate e n° di alunni (All.3) e l'elenco dei nominativi degli alunni delle classi partecipanti (All. 3bis).**

Inviare via e-mail a: [federtamburello@federtamburello.it](mailto:federtamburello@federtamburello.it)



## DATI DELL'INSEGNANTE REFERENTE DEL PROGETTO

Nome: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Data e luogo di nascita: \_\_\_\_\_

Insegnante di educazione fisica presso l'istituto: \_\_\_\_\_

- Laureato IUSM / Diplomato ISEF
- Docente scuola primaria, con assegnazione delle ore di educazione fisica

### Preparazione tecnica sul Tamburello

- In possesso di patentino scolastico
- Non in possesso di patentino scolastico

(in caso non abbia patentino scolastico)

Sarebbe interessato a partecipare ad un corso di formazione per insegnanti?

- SI
- NO

Qualora il docente fosse interessato, potrebbe coinvolgere altri colleghi?

- SI
- NO

Qualora ci fosse un interesse concreto, comunicarlo al Delegato/Presidente Provinciale/Regionale di riferimento o alla Commissione Scuola Federale al seguente indirizzo: [federtamburello@federtamburello.it](mailto:federtamburello@federtamburello.it)

**IMPORTANTE:** Si sottolinea che la Federazione rimane a completa disposizione per organizzare corsi di formazione per insegnanti negli istituti interessati, al fine di avviare e proseguire l'attività di Tamburello in forma autonoma nelle classi.

Luogo e Data

FIRMA dell'insegnante

.....

.....

**Allegare alla presente il modulo di adesione al progetto (All.1), l'elenco delle classi interessate e n° di alunni (All.3) e l'elenco dei nominativi degli alunni delle classi partecipanti (All. 3bis).**

Inviare via e-mail a: [federtamburello@federtamburello.it](mailto:federtamburello@federtamburello.it)





## ELENCO CLASSI INTERESSATE E N° ALUNNI

L'Istituto Scolastico, sottoscrivendo il modulo di adesione al progetto, intende partecipare alla seguente attività in orario scolastico, durante le ore destinate all'attività fisica, con le seguenti classi:

### PRIMARIE

Istituto/Plesso	Città	Classe	Sezione	N. Alunni	Ore Totali

### SECONDARIE DI 1° E 2° GRADO

Istituto/Plesso	Città	Classe	Sezione	N. Alunni	Ore Totali

Luogo e Data

FIRMA dell'insegnante

.....

.....

**Allegare alla presente il modulo di adesione al progetto (All.1), i dati dell'insegnante referente del progetto e della sua preparazione tecnica (All.2) e l'elenco dei nominativi degli alunni delle classi partecipanti (All. 3bis).**

Inviare via e-mail a: [federtamburello@federtamburello.it](mailto:federtamburello@federtamburello.it)



## ELENCO NOMINATIVI ALUNNI CLASSI INTERESSATE

Inserire di seguito l'elenco dei nominativi dei ragazzi delle classi partecipanti:

Nome Istituto: \_\_\_\_\_

Indirizzo Istituto: \_\_\_\_\_

*(Se secondaria di secondo grado, indicare se Liceo Scientifico, Classico, Sportivo, ecc...)*

Classe: \_\_\_\_\_ Sezione: \_\_\_\_\_

N.	Cognome	Nome
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

**Allegare alla presente il modulo di adesione al progetto (All.1), i dati dell'insegnante referente del progetto e della sua preparazione tecnica (All.2) e l'elenco delle classi interessate e n° di alunni (All.3).**

Inviare via e-mail a: [federtamburello@federtamburello.it](mailto:federtamburello@federtamburello.it)



## MODULO DI AUTORIZZAZIONE E RICHIESTA DI TESSERAMENTO

### DATI ANAGRAFICI DELL'ALUNNO/A *(i campi sono tutti obbligatori)*

Cognome e Nome \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_ Il \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ Cittadinanza \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Comune \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_ nato/a \_\_\_\_\_

il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_, residente a \_\_\_\_\_ via \_\_\_\_\_,

dichiarando di essere nel possesso dei diritti di esercizio della responsabilità genitoriale/tutoria nei confronti dell'Alunno - autorizzato dall'altro genitore - presta esplicito consenso affinché l'Alunno partecipi alle attività extra-curricolari, in continuità con il progetto scolastico "Il Tamburello va a scuola", come da programma di cui dichiaro di aver preso visione.

Per la partecipazione dell'alunno alle attività extracurricolari previste dal progetto, il sottoscritto presta esplicito il consenso al tesseramento dell'Alunno *(obbligatorio anche per garantire la copertura assicurativa contro gli infortuni durante lo svolgimento dell'attività)*, senza nessun onere economico a proprio carico, presso la Federazione di riferimento della disciplina sportiva alla quale verrà avviato l'Alunno e autorizza il trattamento dei dati necessari per tali finalità secondo i consensi espressi nell'allegata Informativa Privacy.

Luogo e data

Firma del dichiarante

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### **INFORMATIVA PRIVACY**

La Federazione Italiana Palla Tamburello (la "FIPT"), con sede in (00135) Roma, c/o Palazzo del Coni – Foro Italico Largo Lauro De Bosis, 15, desidera informarLa di avere la necessità di procedere al trattamento dei dati personali dell'Alunno, qualora, in occasione della sua partecipazione al progetto "Il Tamburello Va a Scuola", egli dovesse essere avviato alla pratica extra-curriculare della disciplina, regolamentata dalla Federazione.

Il Titolare del trattamento (il "Titolare") sarà esclusivamente la Federazione Italiana Palla Tamburello.

#### **Finalità e base giuridica del trattamento.**

I dati personali trattati sono quelli da forniti in occasione della compilazione del modulo per partecipazione al progetto "Il Tamburello Va a Scuola". Questi dati verranno trattati per le seguenti finalità:

**A.** consentire il rilascio della relativa tessera federale e la registrazione sui canali (siti internet e software gestionali) previsti dalla Federazione, la gestione e pubblicazione dell'attività sportiva in occasione della partecipazione a gare e tornei, nonché la gestione e la pubblicazione di eventuali provvedimenti disciplinari o sanzionatori cui dovesse essere sottoposto da parte degli organi di giustizia sportiva;

**B.** consentire di ricevere notizie sempre aggiornate sulle attività e le promozioni federali, tramite comunicazioni ed informazioni di natura commerciale e di marketing diretto sui servizi e sulle offerte della Federazione o dei suoi partner, sugli sconti e su ogni altra iniziativa promozionale e di fidelizzazione adottata, così come per permettere l'invio di newsletter.

La base giuridica su cui si fonda il trattamento è il consenso e l'adempimento ad un obbligo legale al quale è soggetto il Titolare. I dati personali potranno essere trattati sia attraverso strumenti informatici che supporti cartacei.

- 1. Periodo di conservazione.** Il Titolare intende conservare i dati personali per un arco di tempo non superiore a quello necessario per il conseguimento delle finalità per i quali sono trattati. In merito alle attività di trattamento dei dati per le finalità di marketing diretto, si è stabilito di provvedere alla loro cancellazione automatica, ovvero alla loro trasformazione in forma anonima in modo permanente e non reversibile, entro 24 mesi dalla registrazione dei dati raccolti. In merito ad altri eventuali dati personali, non potendo predeterminare con precisione il loro periodo di conservazione, il Titolare si impegna fin da ora ad ispirare questo trattamento ai principi di adeguatezza, pertinenza e minimizzazione dei dati, così come richiesto dal Regolamento (UE) 2016/679 (il "Regolamento"), verificando periodicamente la necessità della loro conservazione. Pertanto, una volta raggiunte le finalità per le quali sono stati trattati, i dati personali verranno rimossi dai sistemi e registri e/o verranno resi anonimi. Ciò, fatto salvo il caso in cui sorga la necessità di mantenerli per adempire ad obblighi di legge oppure per accertare, esercitare o difendere un diritto in sede giudiziaria o, ancora, per esigenze storiche o di archivio.
- 2. Categorie di destinatari.** I dati trattati non saranno oggetto di diffusione a terzi. Potranno comunque venire a conoscenza dei dati, in relazione alle finalità di trattamento precedentemente esposte:
  - i) soggetti che possono accedere ai dati in forza di disposizione di legge;
  - ii) i titolari del trattamento facenti parte del gruppo FIPT;
  - iii) i soggetti che svolgono, all'interno dei confini dell'Unione Europea, in totale autonomia, come distinti titolari del trattamento, ovvero in qualità di responsabili del trattamento all'uopo nominati dalla FIPT, finalità ausiliarie alle attività e ai servizi di cui al Paragrafo 1, ovvero istituti bancari e assicurativi, studi legali e notarili, compagnie assicurative, società di recupero crediti, centri di servizio, società o consulenti incaricati di fornire ulteriori servizi al Titolare. Inoltre, potrà venire a conoscenza dei dati personali anche il personale dipendente della FIPT, purché precedentemente designato come soggetto che agisce sotto l'autorità del Titolare a norma dell'art. 29 del Regolamento o come amministratore di sistema. L'eventuale comunicazione dei dati personali avverrà nel rispetto delle disposizioni di legge e delle misure tecniche e organizzative predisposte dal Titolare per garantire un adeguato livello di sicurezza.
- 3. Trasferimento verso paesi terzi.** Il Titolare potrebbe trasferire i dati personali verso paesi al di fuori dell'Unione Europea, per la gestione dei servizi offerti e dell'attività sportiva. Tale trasferimento è sempre soggetto a garanzie adeguate in quanto il Titolare si è assicurato che i destinatari si trovino all'interno di paesi che godono di una Decisione di Adeguatezza (art. 45) oppure facciano parte del Privacy Shield, che protegge i diritti fondamentali di ciascun interessato i cui dati personali sono trasferiti negli Stati Uniti d'America. Per maggiori informazioni sulle norme di trasferimento dei dati, consultare il sito della Commissione Europea ([https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection/data-transfers-outside-eu/eu-us-privacy-shield\\_en](https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection/data-transfers-outside-eu/eu-us-privacy-shield_en)) o quello del Privacy Shield (<https://www.privacyshield.gov/welcome>).
- 4. Processi decisionali automatizzati.** Il Titolare non intende utilizzare processi decisionali automatizzati, ivi compresa la profilazione di cui all'articolo 22, co. 1 e 4, del Regolamento. Pertanto, il Titolare ritiene di non dover fornire informazioni sulla logica utilizzata, nonché sull'importanza e le conseguenze per l'interessato relative a questo tipo di trattamento.
- 5. Natura del conferimento.** Il conferimento dei dati per le finalità di cui al par. 1.A è facoltativo, ma la mancata autorizzazione al loro trattamento comporta l'impossibilità del rilascio della tessera federale. Il conferimento dei dati per le finalità di cui al par. 1.B è facoltativo, ma la mancata autorizzazione al loro trattamento non consentirebbe di fruire dei vantaggi offerti dalla Federazione di riferimento e dai suoi partner.
- 6. Diritti dell'Interessato.** In relazione al trattamento dei dati personali, ha il diritto di: chiedere l'accesso ai dati (art. 15), ottenerne la rettifica e l'integrazione (art. 16), ottenerne la cancellazione (art. 17), ottenere la limitazione del trattamento (art. 18), ricevere i dati personali in un formato strutturato nonché di trasmettere tali dati a un altro titolare (art. 20), opporsi in qualsiasi momento al trattamento svolto ai sensi dell'art. 6, co. 1, lettere e) o f) del Regolamento, non essere sottoposto a decisioni basate unicamente sul trattamento automatizzato (art. 22). Per esercitare tali diritti, può contattare il Titolare, indirizzando una comunicazione presso la sede legale oppure via email all'indirizzo [privacy@federtamburello.it](mailto:privacy@federtamburello.it). Ha inoltre diritto di proporre reclamo ad un'autorità di controllo (art. 77) oppure adire le opportune sedi giudiziarie (art. 79), qualora ritenga che il trattamento violi il Regolamento. Il reclamo può essere proposto nello Stato membro in cui risiede abitualmente, lavora oppure nel luogo ove si è verificata la presunta violazione.
- 7. Consenso al trattamento dei dati personali.** Il/la sottoscritto/a, letta e compresa la sopra riportata Informativa Privacy, dichiarando di essere nel pieno possesso dei diritti di esercizio della responsabilità genitoriale/tutoria nei confronti dell'Alunno, espressamente e liberamente:

CONSENTE  NON CONSENTE

il trattamento dei dati per le finalità di cui al Paragrafo 1.A (la mancata autorizzazione comporta l'impossibilità del rilascio della tessera federale);

CONSENTE  NON CONSENTE

il trattamento dei dati per le finalità di cui al Paragrafo 1.B.

Luogo e data

Firma del dichiarante



## Appendice Esercizi

### Esercizi Longitudinali

#### Esercizio 1:

Partendo dal punto P/A, proni, mani incrociate dietro la schiena, scatto, toccare fino punto 2 e ritornare senza girarsi (corsa indietro), e posizionarsi ancora proni (Fig.1).

#### Varianti all'esercizio 1:

Procedere come nell'esercizio A (P/A → 2 → P/A) ed aggiungere un ulteriore scatto (da P/A → 3 e ritorno) fino ad arrivare ad eseguire navette continue andata/ritorno dalla partenza (P/A) al n.5.

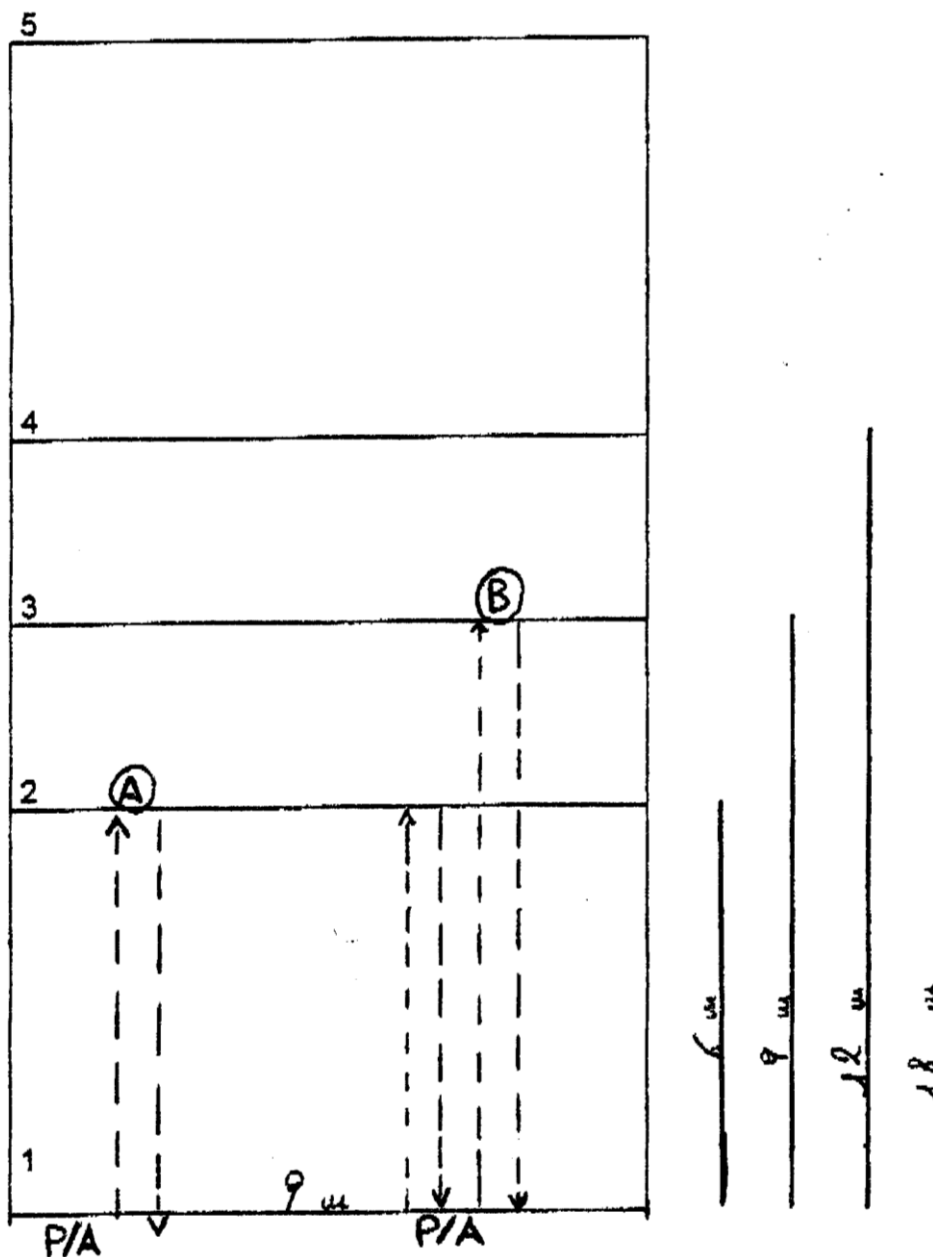


Fig.1

**Ulteriori Varianti:**

**Var.1:**

Uguale all'esercizio 1, con la variante di girare attorno ad un punto fisso (cono, palla medica, ecc.) con un giro di 360° per ritornare al punto n.1 (Fig.2).

**Var.2:**

Per le scuole secondarie di II grado: tutti gli esercizi possono essere fatti anche con l'aggiunta di una resistenza supplementare cioè un pallone medicale, delle cavigliere/polsiere, ecc....

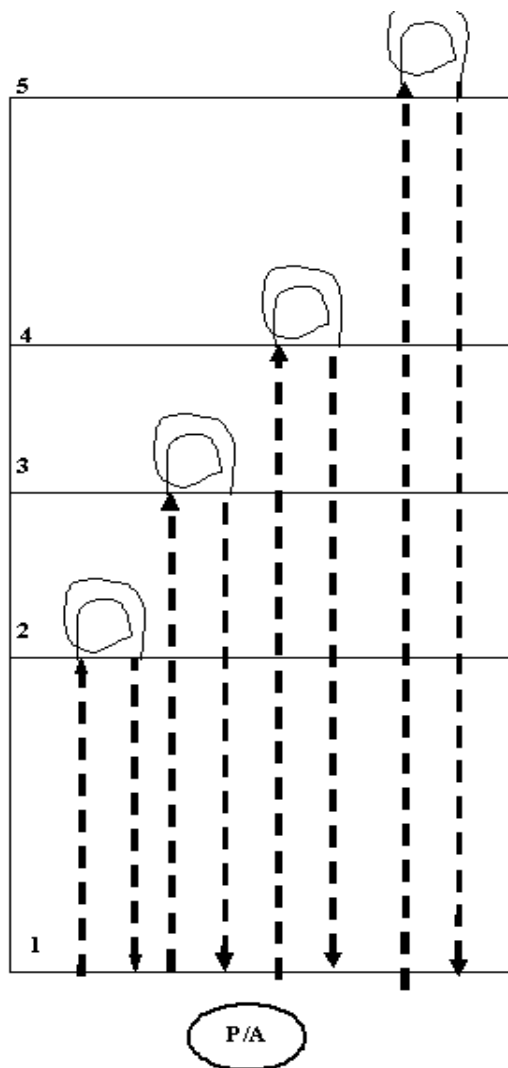


Fig.2

### Esercizio 2

Nello spazio fra 1 e 2, dove si hanno 6 mt, e fra quello compreso tra il 4 e il 5 è possibile collocare degli ostacoli e/o dei materassi per delle capovolte (con o senza assistenza a seconda della preparazione degli alunni). Fig.3

#### Variante:

Fra gli ostacoli (in un secondo tempo) potranno essere inseriti dei cerchi, per un duplice scopo:

- potenziamento degli arti inferiori
- maggior precisione spazio-temporale nel cadere nel cerchio.

Variante ulteriore:

superamento degli ostacoli dapprima a balzi alternati e, in seguito, con balzi a piedi paralleli.

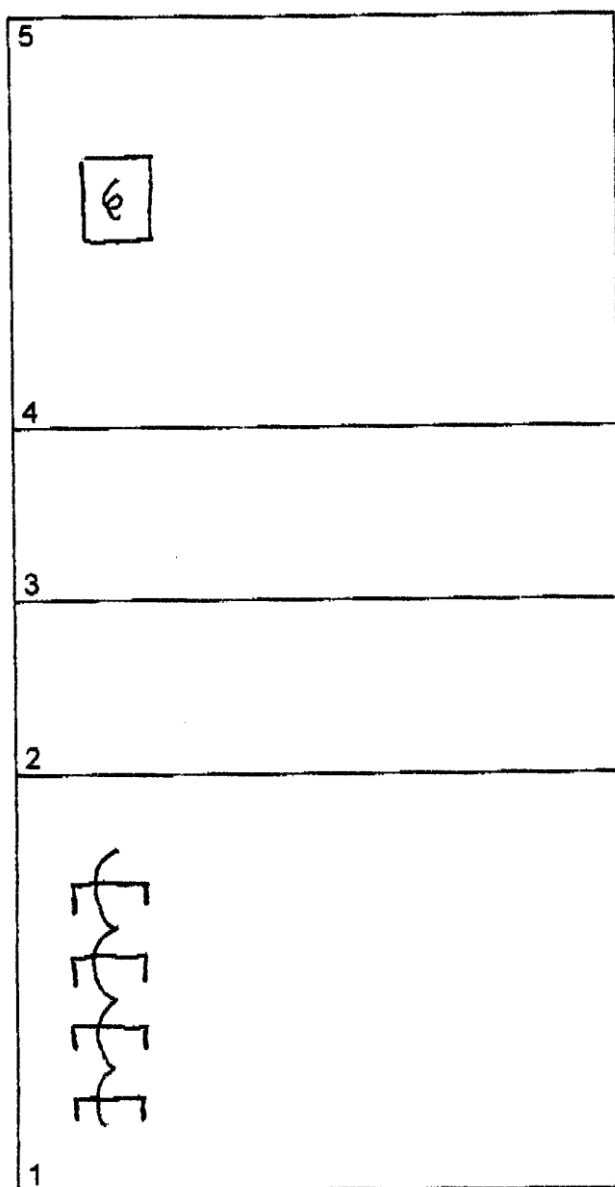


Fig.3

### Esercizio 3 - CIRCUITI

Sfruttando tutti gli attrezzi a disposizione, predisporre dei circuiti che siano il più possibile completi, per sviluppare coordinazione, destrezza, potenziamento, velocità, resistenza, ecc... (Fig.4)

#### Variante:

- Si può svolgere cronometrato (chi lo esegue correttamente ed in meno tempo possibile);
- A tempo, da 1' a 3' continuamente e sino allo stop del tecnico;
- PER LE SCUOLE SECONDARIE di II GRADO: A tempo, intervallando 40'' di lavori di potenziamento per addome e braccia;

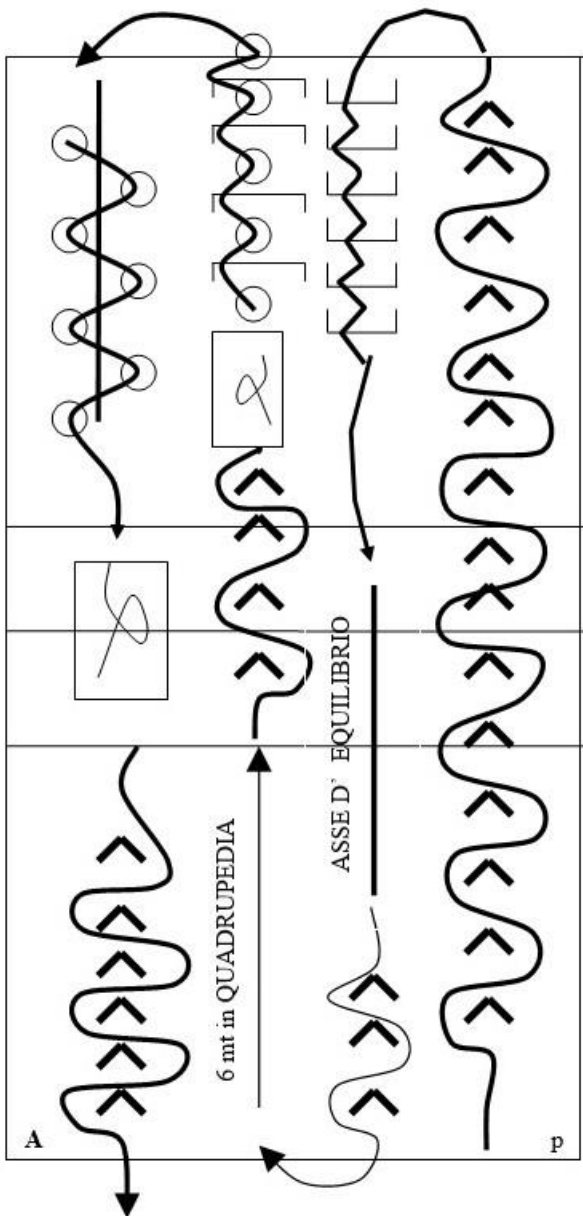


Fig.4

## Esercizi Trasversali

### Esercizio 1:

Strutturato sulla distanza dei nove metri (Fig.5).

### Varianti:

ausilio di cerchi e di palline da tennis (minimo di 3 palline fino ad un massimo di 8).

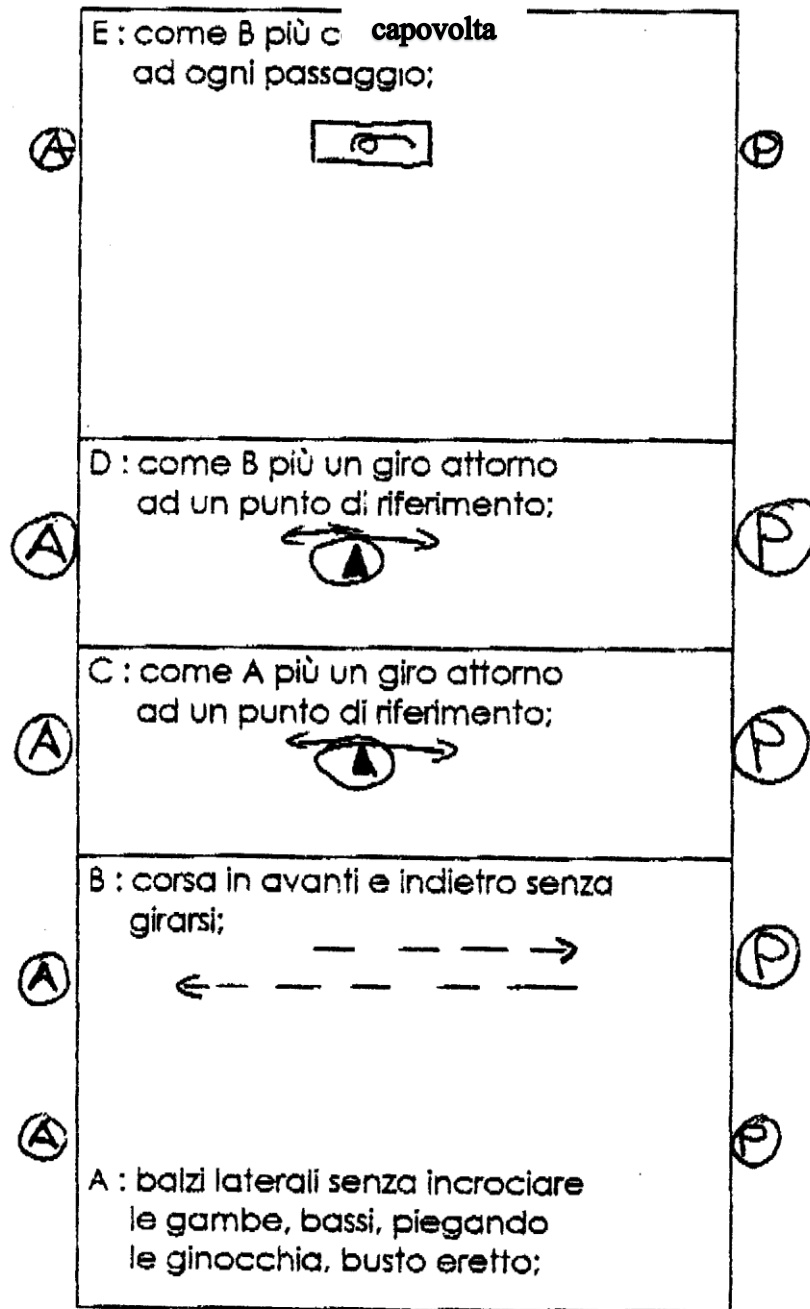


Fig.5

**Esercizio 2:**

Misura del luogo d'attività: 9 m x 9 m (Fig.6).

Si posizionano nei punti 1-2-3-4 n. 4 palloni (o palle mediche).

Il ragazzo, partendo dal punto P/A dovrà, nel minor tempo possibile, portare tutti i palloni al centro.

Non si può correre sulla stessa diagonale (es. P/A 2 – P/A 4) ma cambiare con un arresto e ripartire.

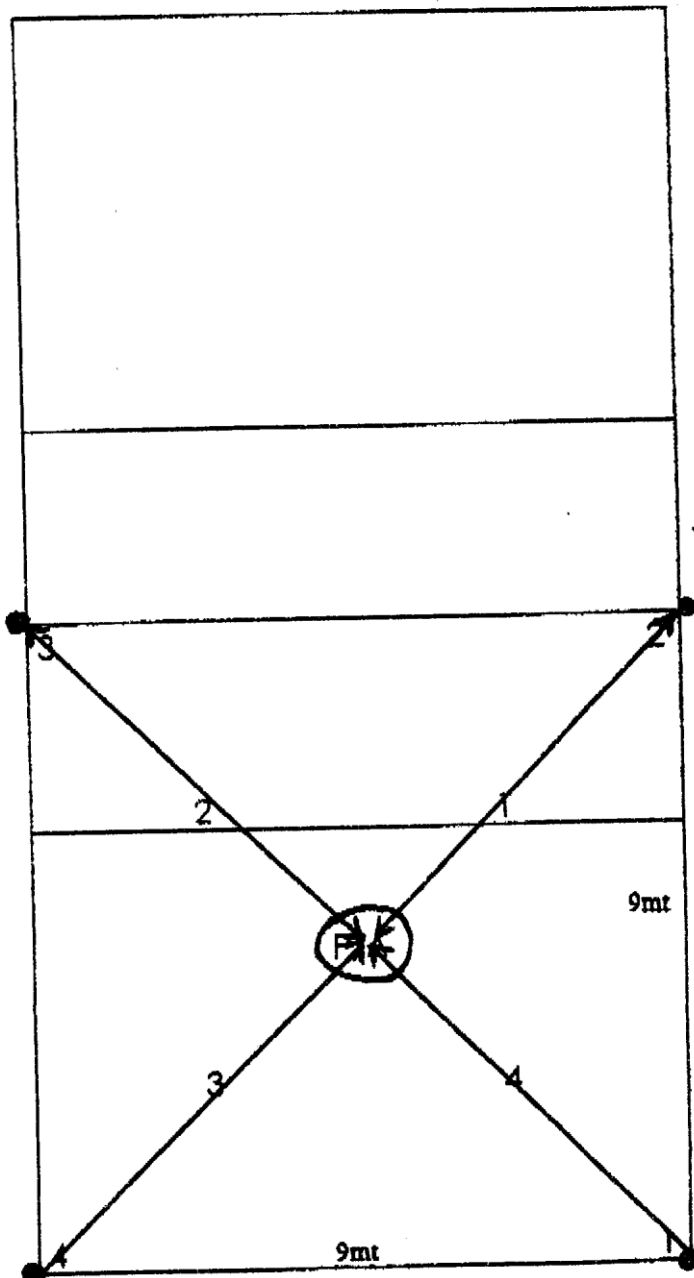


Fig.6



## Attività didattiche per l'avviamento alla palla tamburello

### Segui il leader

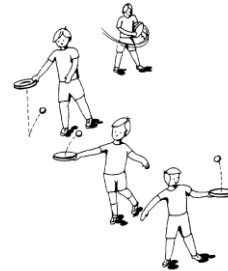
I bambini con un tamburello e una pallina si spostano in fila seguendo il percorso del capofila e palleggiando la pallina sul tamburello.

### Variazioni:

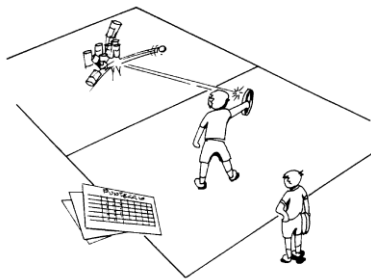
palleggiare a terra, spostarsi con andature diverse (corsa, passo saltellato, ecc.).

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

**SEGUI  
IL LEADER**



**BOWLING  
TAMBURELLO**



### 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.

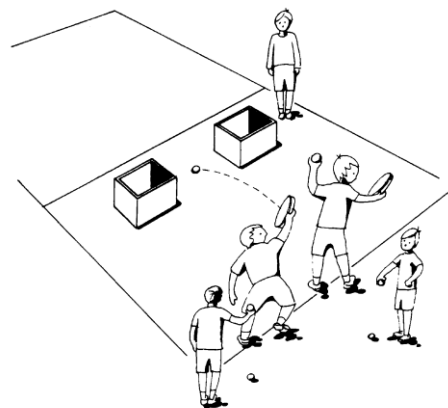
Il primo afferra o impugna un tamburello con il quale, dopo aver fatto un passo avanti, colpisce una palla alzata con l'altra mano, con l'intenzione di mandarla nel contenitore; subito dopo il colpo passa il tamburello al secondo e corre a recuperare la palla per lanciarla al giocatore ora primo della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

### Variazioni:

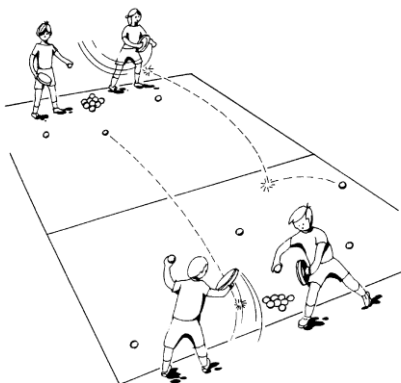
punteggi individuali o a squadre, gare a squadre e a tempo. Aumento delle distanze.

**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



### Pulisce 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.

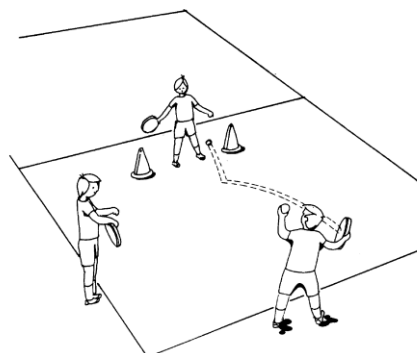
L'insegnante di fronte a loro lancia una palla che i bambini devono intercettare, colpendola ed evitando quindi che entri a fare goal.

#### Variazioni:

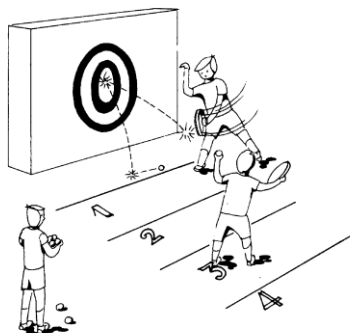
lanciare al balzo e/o al volo, a sx e/o a dx, formare due squadre, eliminare chi sbaglia, ecc.

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

## TAMBURELLO HOCKEY



## 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*).

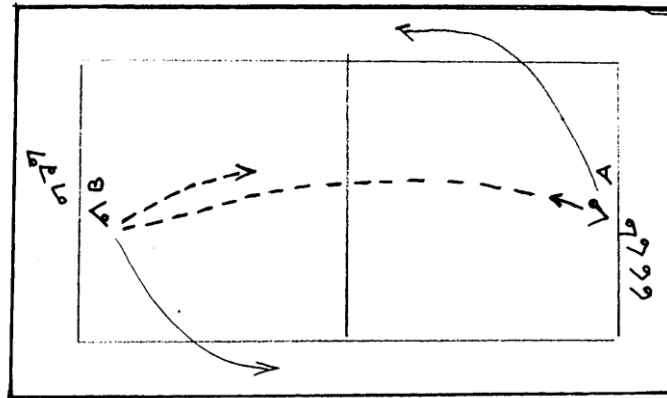
Il capofila della fila B fa altrettanto rinviano al nuovo capofila della fila A e correndo in fondo alla fila A.

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).

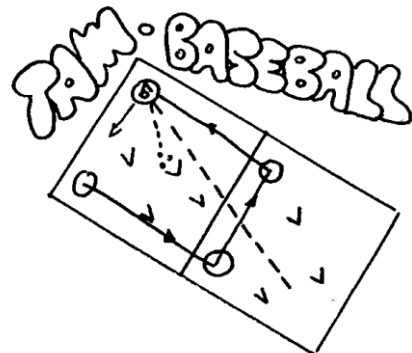


### Tam-baseball

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.

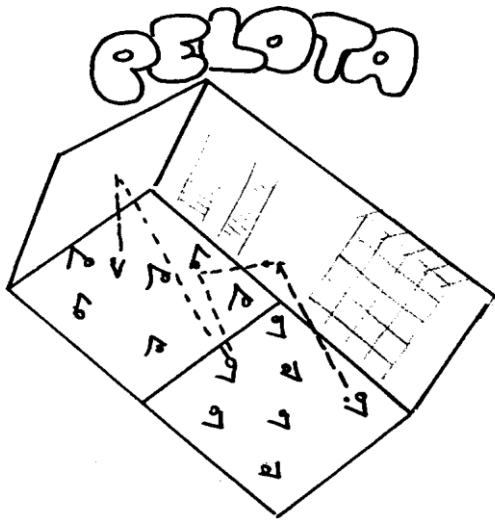


### Variazioni:

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

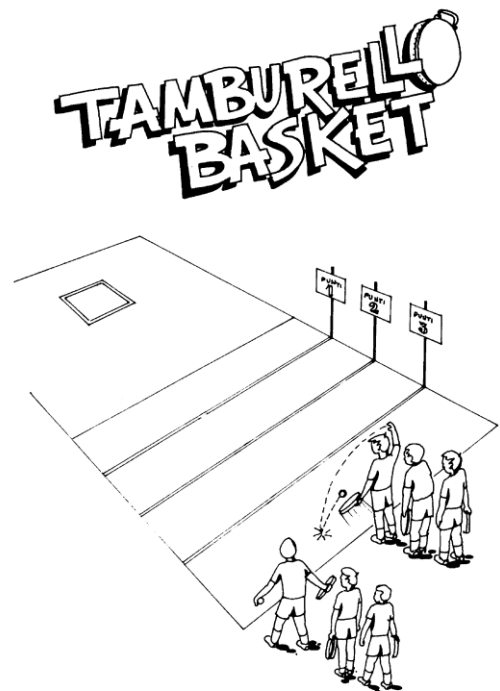
I giocatori formano squadre in fila dietro la riga di fondo, faccia alla linea. Ogni giocatore fa rimbalzare la palla in avanti con il tamburello verso un punto designato sul campo oltre la linea. I campi da tamburello possono essere segnati come un campo da basket. I tiri da lontano valgono tre punti,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

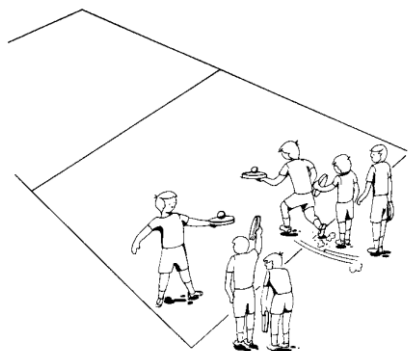
trasportare diverse palle o altri oggetti. I giocatori più esperti raccolgono la palla senza l'aiuto delle mani.

**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.

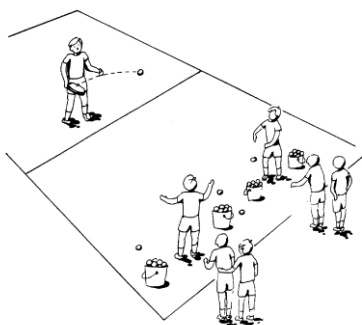
L'ultimo della fila corre in avanti con la palla sul tamburello. Le file avanzano gradatamente man mano che i giocatori cambiano posizione. Completare un giro intero con i giocatori che tornano alla loro posizione originale.

### 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 pazze

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

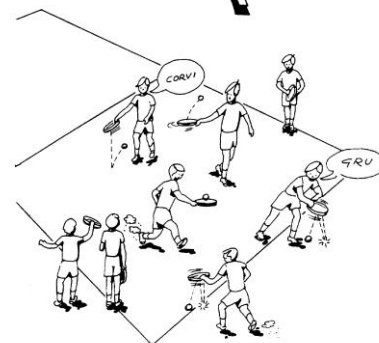
I giocatori sono divisi in due gruppi disposti a serpentina, in linea uno di fronte all'altro. Un gruppo rappresenta i corvi, l'altro le gru. Il maestro dice "Corvi!" oppure "Gru!". Il gruppo chiamato diventa cacciatore ed insegue l'altro verso la sua linea-casa. Quelli presi si uniscono all'altro gruppo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

### Variazione:

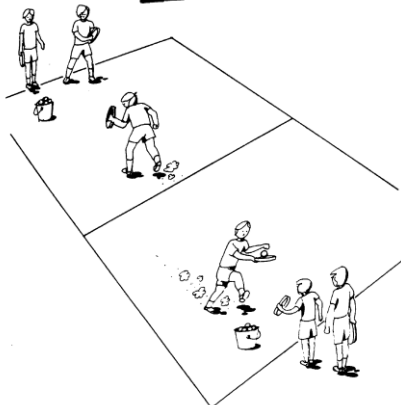
i giocatori possono giocare con o senza tamburello o palle. Possono portare la palla, farla rimbalzare con le mani o con i tamburelli.

**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.



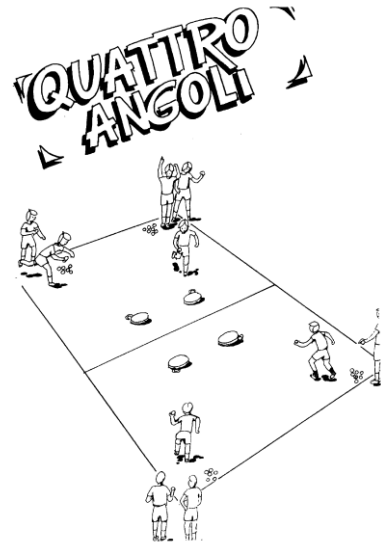
### Quattro angoli

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.



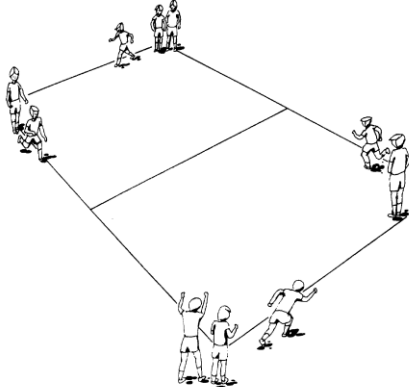
### Variazione:

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

**Obiettivo:** velocità, agilità, rapidi cambi di direzione. Piegarle 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.

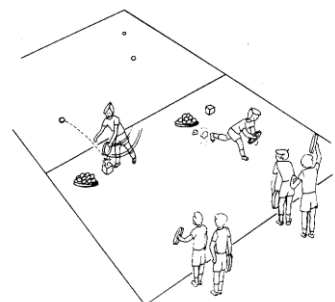
La squadra che finisce per prima a mandare tutte le palle dall'altra parte e si trova con tutti i giocatori seduti sulla riga di fondo, vince.

### 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.

### 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



### 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.





### 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.

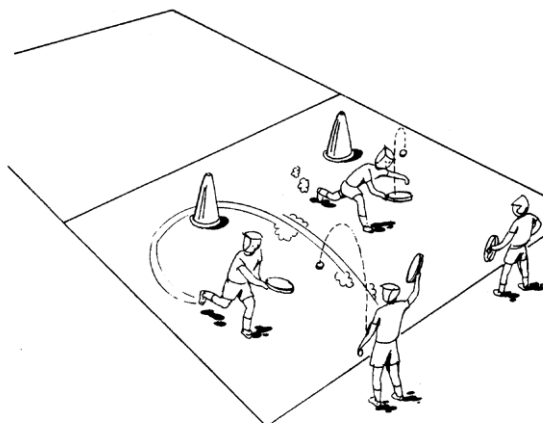
La squadra che completa il giro per prima vince.

### Variazione:

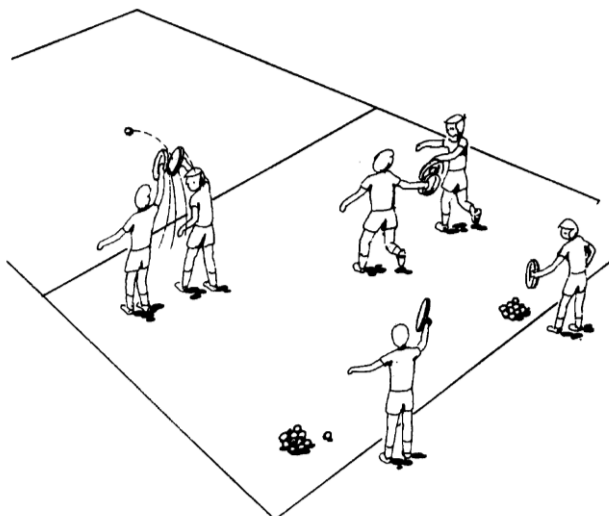
usare diverse palle.

**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.

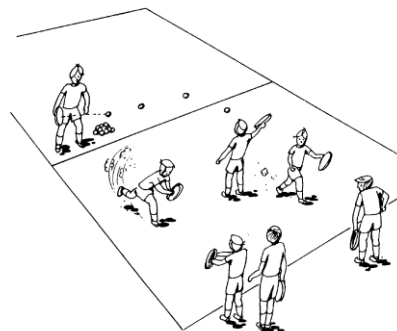
Vince la squadra che esegue tutte le voleé facendo meno errori.

### 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.

## SCATTA COME LE STELLE



## 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 rompighiaccio. 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.

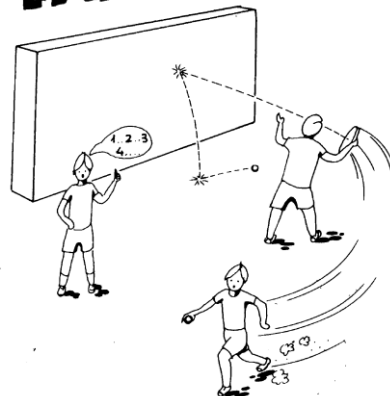
Contare il numero di colpi che il primo riesce a fare mentre il terzo corre. Ognuno deve correre una volta. Il giocatore che ha eseguito più colpi vince.

### Variazioni:

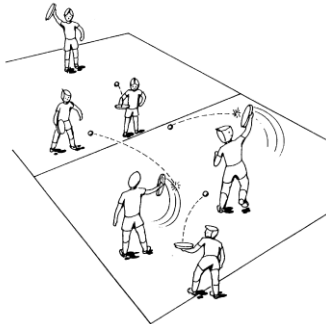
usare il dritto, il rovescio, il servizio. Far rimbalzare la palla nel campo, lanciare in aria o oltre la linea centrale ad un compagno.

**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.

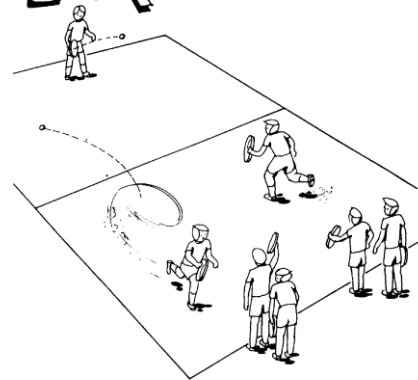
Vince la squadra che ha eseguito per prima tutte le voleé e si trova seduta.

#### Variazioni:

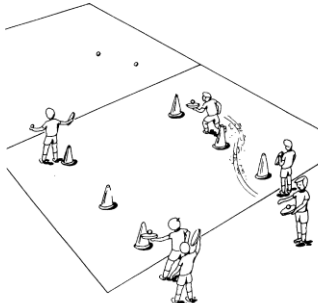
fare una voleé di diritto ed una di rovescio. Fare giocare la voleé in profondità.

**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 diritto, 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.

### Rimbalza rimbalza

Giocatori in piedi, in ordine sparso, con tamburello in una mano e pallina nell'altra.

Al via ognuno inizia a far rimbalzare la palla sul tamburello. Quando ne perde il controllo recupera la pallina e riprende a palleggiare in ginocchio e successivamente da seduto.

Vincono i giocatori che allo stop sono ancora in piedi.

### Variazioni:

palleggiare la palla a terra, usare prima una mano poi l'altra.

**Obiettivi:** coordinazione oculo-manuale. Presa.

### Caccia alla palla che scappa

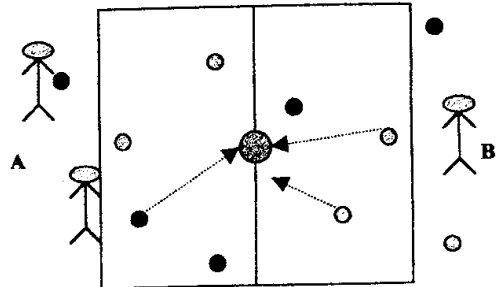
Il gioco si svolge tra due squadre che si dispongono una di fronte all'altra, su due lati del campo.

Al centro del campo è posizionata la palla più grande e ogni giocatore è munito di tamburello e di una pallina.

I giocatori dovranno cercare di colpire il pallone con le palline lanciate con i tamburelli in loro possesso, cercando di spingerlo oltre la linea di fondo campo avversaria.

Le palline sono sempre in gioco e ogni giocatore può recuperarle ogni volta.

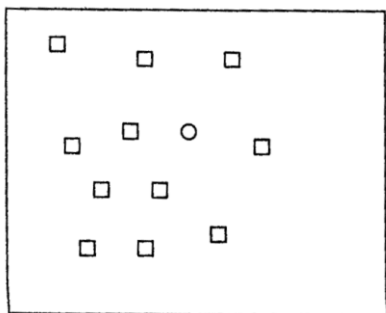
Il gioco termina quando il pallone oltrepassa la linea di fondo campo di una delle due squadre.



**Obiettivi:** coordinazione oculo-manuale.

### Caccia con il cerchio

Gli allievi, correndo, possono spostarsi liberamente per tutto lo spazio a disposizione, entro le linee del campo.



Si sceglie una coppia di cacciatori, di cui uno in possesso di tamburello e pallina e l'altro di un cerchio.

La pallina, prima di colpire la preda, deve passare attraverso il cerchio tenuto con le mani dal compagno cacciatore; il tiratore non può entrare nel cerchio con il braccio. Il lancio è valido se gli avversari sono colpiti direttamente oppure di rimbalzo.

I giocatori colpiti sono eliminati e devono uscire dal campo.

### Varianti:

si possono aumentare le coppie di cacciatori oppure si può ampliare l'area di gioco. Si possono assegnare agli allievi dei contrassegni che determinano il valore della preda, dotandoli di

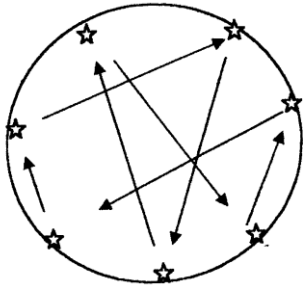
un nastro che può essere visibile o nascosto. Si può trasformare il gioco in una competizione a squadre dividendo il gruppo in cacciatori e prede.

**Obiettivi:** coordinazione oculo-manuale.

### **Palla asino (o altra parola scherzosa)**

I giocatori sono disposti in cerchio e palleggiano la pallina colpendola con il tamburello.

Chi lancia la pallina male o la fa cadere nella ricezione (si può prevedere un rimbalzo) è penalizzato ed acquista la lettera "A" (o altra, a seconda della parola da comporre); al secondo errore acquisterà la lettera "S" e così di seguito sino al raggiungimento della parola ASINO.



Chi diventa "ASINO" è escluso dal gioco.

#### **Varianti:**

se i giocatori sono molti si può ridurre la parola a "OCA" oppure si è eliminati al primo errore.

Chi sbaglia nel lancio o nella ricezione riceve una penalizzazione.

### **Tempo di volée**

I giocatori sono divisi in 2-4 squadre di 3-5 componenti. Una squadra viene verso la linea centrale mentre le altre stanno sulla riga di servizio, ciascuna con 2 palle a disposizione. Al segnale, la prima squadra di rifornitori lancia delle palle ai giocatori che, disposti sulla linea centrale, tentano di bloccare ogni palla eseguendo una volée.

Ogni squadra esegue quest'operazione a turno. Per ogni volée mandata aldilà della linea viene assegnato un punto. La distanza tra i giocatori dipende dal loro livello di abilità e dalla cura con cui tirano.

Nota di sicurezza: i giocatori devono lanciare le palle alla stessa persona e solo quando questa è pronta e sta guardando.

#### **Variazioni:**

i giocatori che lanciano la palla possono stare ovunque tra la riga di servizio e quella di fondo. Le volée si possono fare da qualsiasi lato della linea.

**Obiettivi:** controllo della palla e del tamburello. Cura dei riflessi.

### **La corsa dei cerchi**

I membri di ogni squadra si dispongono in fila dietro a una linea che non può essere superata.

Ciascun ragazzo dispone di un tamburello e una pallina, con la quale dovrà centrare l'interno del cerchio posto di fronte.

Quando il cerchio è centrato, può essere allontanato in avanti di una distanza pari al suo diametro. Ogni ragazzo, dopo aver lanciato la pallina, deve recuperarla e portarsi in fondo alla fila.

Vince la squadra che per prima raggiunge con il cerchio una determinata distanza.

#### **Variante:**

si può modificare il tipo di lancio: con la sinistra, oppure si possono prevedere bersagli di forma e dimensione diverse.

**Obiettivi:** controllo della palla e del tamburello.



### **Palla partenza**

Si formano due squadre di ragazzi disposti tutti insieme sulla linea di fondo: devono essere opportunamente contraddistinti tra loro.

Sulla linea mediana del campo si collocano tante palline quanti sono i componenti di ciascuna squadra.

Al primo fischio, i giocatori di un gruppo partono di corsa per oltrepassare le palline che trovano sulla linea mediana; al secondo fischio, a una distanza di tempo congrua e stabilita a discrezione dall'istruttore, parte anche il secondo gruppo con i tamburelli, che deve raccogliere le palline e cercare di colpire, lanciandole, uno dei compagni in fuga prima che questi abbia oltrepassato la linea di fondo. I due gruppi si alternano nella fuga e nel lancio; alla fine vince chi è riuscito a colpire più avversari.

**Obiettivi:** educazione alla precisione. Cura dei riflessi.

### **Palla orologio**

I ragazzi sono suddivisi in due squadre: la prima è disposta in cerchio e i suoi componenti hanno il compito di palleggiare con i tamburelli, contando ad alta voce il numero dei passaggi.

La seconda squadra si dispone in fila ed ognuno, a turno, corre attorno all'altra squadra, che termina di contare soltanto quando l'ultimo dei compagni ha completato il giro.

A questo punto si invertono i ruoli fra le squadre; vince quella che è riuscita ad effettuare il maggior numero di passaggi.

**Obiettivi:** controllo della palla e del tamburello. Cura dei riflessi.

### **Tempo di volée**

I giocatori sono divisi in 2-4 squadre di 3-5 componenti. Una squadra viene verso la linea centrale mentre le altre stanno sulla riga di servizio, ciascuna con 2 palle a disposizione. Al segnale, la prima squadra di *rifornitori* lancia delle palle ai giocatori che, disposti sulla linea centrale, tentano di bloccare ogni palla eseguendo una volée.

Ogni squadra esegue quest'operazione a turno. Per ogni volée mandata aldilà della linea viene assegnato un punto. La distanza tra i giocatori dipende dal loro livello di abilità e dalla cura con cui tirano.

Nota di sicurezza: i giocatori devono lanciare le palle alla stessa persona e solo quando questa è pronta e sta guardando.

### **Variazioni:**

i giocatori che lanciano la palla possono stare ovunque tra la riga di servizio e quella di fondo. Le volée si possono fare da qualsiasi lato della linea.

**Obiettivi:** controllo della palla e del tamburello. Cura dei riflessi.

