



FUN FOR VOLLEY BALL

**COSTRUIRE FONDAMENTA SOLIDE E SALUTARI
PER LA PALLAVOLO IN PICCOLA ETÀ (6-9 ANNI)**

NUOVO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO FUNBALL

ZAGABRIA, NOVEMBRE 2019

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



1. INTRODUZIONE

2. FATTORI DETERMINANTI PER LA CREAZIONE DEL PROGRAMMA

3. PROGRAMMA PER ETÀ 6-7 ANNI

4. PROGRAMMA PER ETÀ 8-9 ANNI

5. ELENCO DEI GIOCHI

6. ELENCO DEGLI ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

7. CONTENUTI MULTISPORT

8. CONTENUTI DELLA PALLAVOLO

9. LETTERATURA

1. INTRODUZIONE

INFORMAZIONI SULLA PARTNERSHIP

La partnership strategica coinvolge 7 partner provenienti da cinque paesi (Croazia, Italia, Francia, Slovenia e Slovacchia). Queste organizzazioni hanno una solida esperienza e un'eccellente storia nell'implementazione e diffusione di miglioramenti e buone pratiche relativi alla pallavolo (ZOS), raggiungimento di risultati sportivi (HAOK Mladost, Scuola di Pallavolo Anderlini, Avignon Volley Ball, Odbojgarsko društvo Šempeter e VK Ekonom SPU), come facoltà accademica della Facoltà di Kinesiologia dell'Università di Zagabria (KIF) impegnata nella pratica attraverso la partecipazione attiva all'allenamento di squadre giovanili e junior in società sportive di pallavolo.

INFORMAZIONI SUL COORDINATORE



ZOS, Zagabria, Croazia, porta in questo progetto una vasta esperienza nella gestione di organizzazioni sportive, coordinamento di allenatori, giocatori e altri esperti poiché hanno organizzato e condotto numerosi progetti, competizioni annuali, tornei ed eventi. Negli ultimi 5 anni, i membri di ZOS hanno partecipato attivamente all'organizzazione di molte competizioni internazionali ufficiali organizzate dalla

Federazione croata di pallavolo. Questo coinvolgimento nell'organizzazione degli eventi citati ha aiutato i membri di ZOS a sviluppare buone capacità organizzative, comunicative e interpersonali e di leadership che li rendono buoni coordinatori del progetto Erasmus + Sport. A parte questo, ZOS gestisce attualmente 24 scuole sportive (inclusi giovani atleti che non sono registrati in nessun club di pallavolo) e ha un quadro chiaro e consapevolezza della situazione attuale della pallavolo e delle carenze in Croazia e all'estero, in particolare di programmi rivolti ai bambini. La loro esperienza sarà una preziosa fonte di informazioni per lo sviluppo del programma FUN for volleyBALL.

INFORMAZIONI SUI PARTNER

Ognuno dei partner mette a disposizione diverse competenze, abilità ed esperienze precedenti, che sono rilevanti per la preparazione iniziale della pallavolo per i giovani atleti. Pertanto, il progetto FUNBALL riunisce un team di partner esperti dedicati a contribuire, ciascuno nella rispettiva area di competenza, alla corretta attuazione degli obiettivi del progetto:



LA FACOLTÀ DI KINESIOLOGIA DELL'UNIVERSITÀ DI ZAGABRIA (KIF), come principale Facoltà di Kinesiologia croata, mette in campo le competenze e le conoscenze del progetto relative alla metodologia, agli strumenti e ai metodi necessari per la creazione di programmi di formazione di alta qualità. La loro competenza scientifica, unita all'esperienza di coaching, garantisce che il nuovo programma di formazione contenga metodologie e linee guida pratiche, scritte in modo chiaro e con le informazioni più richieste dagli allenatori e dagli insegnanti di educazione fisica, poiché saranno loro a mettere in pratica il programma. La partecipazione della KIF assicurerà un'educazione fisica di alta qualità adatta all'età per i bambini, sia per quanto riguarda le istruzioni che per il contenuto, il che significa che il Funball incorporerà le pratiche più note derivate dalla ricerca e dall'esperienza dei partner nelle esperienze e nell'istruzione. In questo modo, Funball sfrutterà al massimo le opportunità offerte dalla pallavolo e da altri sport, nell'apprendimento per i bambini tra i 6-9 anni.



HAOK MLADOST, Croazia, con 348 giocatori attualmente attivi in diverse fasce di età, porta a questo progetto un'esperienza pertinente per quanto riguarda i diversi programmi di allenamento che hanno portato al raggiungimento di risultati significativi in Campionati Europei, Coppa del Mondo, Corona Europea, ecc. Inoltre, portano conoscenze acquisite nell'ambito del progetto "Pallavolo per tutti" durato 2 anni (incentrato su 5 scuole elementari con l'obiettivo di promuovere la pallavolo e lo sport in generale tra i giovani (10-12 anni). Nel progetto Funball HAOK Mladost desidera condividere queste conoscenze e contribuire con il proprio know-how del programma di formazione allo sviluppo di Funball. Questo progetto attualmente manca nell'elenco dei programmi sportivi di HAOK Mladost.



AVIGNON VOLLEY BALL, Francia, ha esperienza con i progetti scolastici, in particolare con Periscolaire Project, dedicato allo sviluppo di sport e pallavolo per le fasce di età più giovani, progettato in conformità con i requisiti e le esigenze della città e dei bambini in età scolare ad Avignone, in Francia e nella regione. Sulla base di tale esperienza, nonché dell'esperienza nell'organizzazione di numerosi tornei ed eventi, AVB fornirà un contributo significativo allo sviluppo di un nuovo programma di allenamento. Inoltre, contribuiranno alla promozione del progetto FUNBALL e alla diffusione dei risultati del progetto attraverso Multiplier Sport Events.



SCUOLA DI PALLAVOLO ANDERLINI, in Italia, è un famoso club di pallavolo italiano noto per il suo approccio di coaching ed educazione sul paese e in Europa. La filosofia principale di SPA che desideriamo applicare nel progetto FUNBALL è che i bambini devono divertirsi mentre fanno sport. La loro partecipazione al progetto è della massima importanza poiché SPA sta conducendo diversi programmi di pallavolo per i giovani atleti dai 3 ai 19 anni e la loro conoscenza, il loro know-how e la loro esperienza daranno un contributo significativo al progetto FUNBALL, specialmente per lo sviluppo di nuovi programmi di allenamento. Inoltre, contribuiranno alla promozione del progetto FUNBALL e alla diffusione dei risultati del progetto attraverso Multiplier Sport Events.



VK EKONOM SPU NITRA, Slovacchia, ha una lunga storia di promozione della pallavolo. Si dedica alla formazione dei giovani, cosa che si riflette nei loro risultati nelle categorie junior, raggiungendo la vetta dei campionati in Slovacchia. Con questa esperienza, contribuiranno al successo finale del progetto in termini di proposta e applicazione dei modi migliori per la diffusione dei risultati del progetto nel "mondo" della pallavolo. Inoltre, contribuiranno alla promozione del progetto FUNBALL e alla diffusione dei risultati del progetto attraverso Multiplier Sport Events.



OD ŠEMPETER, in Slovenia, ogni anno conta oltre 200 giovani giocatori e dal 2005 risultati significativi nei campionati nazionali di Mini Volleyball (<11 anni). In quanto club, che motiva e attrae ogni anno sempre più bambini, porterà la propria esperienza, conoscenza, strumenti e tecniche applicate per attrarre e mantenere una grande base di giovani giocatori impegnati nella pallavolo. Inoltre, contribuiranno alla promozione del progetto FUNBALL e alla diffusione dei risultati del progetto attraverso Multiplier Sport Events.



ZAGREBAČKI ODBOJKAŠKI SAVEZ

KINEZIOLOŠKI
FAKULTET
SVEUČILIŠTA U
ZAGREBU (KIF)

HAOK
MLADOST

AVIGNON
VOLLEY BALL

SCUOLA DI
PALLAVOLO
ANDERLINI

VK EKONOM
SPU NITRA

OD ŠEMPETER

INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA

QUAL È IL NOSTRO OBIETTIVO?

Creare un programma FunBall (con due sottoprogrammi per i bambini di età compresa tra 6 e 7 e 8 e 9 anni) che i bambini apprezzeranno e che faciliti lo sviluppo di un'ampia base di conoscenze e abilità, sulla base delle quali essi potranno rimanere nello sport, agonistico o ricreativo, a lungo termine. Il programma sopperisce alla mancanza di contenuti simili nella pallavolo (Multisport + Pallavolo) per i bambini di quell'età nei paesi partner.

COME LO REALIZZEREMO?

Il programma FunBall integra due tipologie di contenuti cruciali per lo sviluppo a lungo termine dei bambini negli sport di quell'età – pallavolo e multisport. Questo comprende una serie di abilità motorie di vari sport orientate allo sviluppo di abilità multiple e contenuti di pallavolo presentati in modo adatto ai bambini, adattati alle loro caratteristiche e capacità.

PERCHÉ LO VOGLIAMO?

Con la creazione di questo programma vogliamo risolvere due problemi: uno è coinvolgere i bambini in giovane età in un programma che, a lungo termine, consentirà loro di partecipare con successo allo sport e quindi mantenerli attivi nello sport; mentre l'altro deve andare incontro alla loro esigenza di giocare a pallavolo, quindi questa deve essere una parte significativa del programma, in modo da garantire che molto di questi bambini rimangano legati alla pallavolo.

FUNIRAIL

VOLLEY

DETERMINANTI PER LA

CREAZIONE DI PROGRAMMI

2. DETERMINANTI PER LA CREAZIONE DI PROGRAMMI

Lo sviluppo sportivo a lungo termine dei giocatori di pallavolo implica la partecipazione a lungo termine ad attività pianificate e programmate di carattere generale e specifico. Affinché un atleta raggiunga il livello di "maestro" in un'attività prescelta - lo sport (compresa la pallavolo) - secondo vari studi sono necessarie 10.000 ore di esercizio formale e informale (esercizio libero). Un'ampia base di giocatori, un curriculum adeguato, buoni allenatori e buone condizioni di lavoro (infrastrutture e tempo di allenamento disponibile) sono fattori che facilitano la produzione di giocatori di pallavolo di alto livello. In vari sport individuali come la ginnastica, il nuoto o il tennis, l'inizio anticipato dell'attività è ormai una cosa normale perché l'età in cui questi atleti ottengono i migliori risultati è inferiore rispetto agli sport di squadra.

Negli sport di squadra che rientrano negli sport di specializzazione successivi, era opinione generale che l'inizio ideale per l'allenamento di pallavolo fosse all'età di dieci anni. A causa della grande competizione tra sport, dell'accessibilità dei media ai contenuti sportivi e dell'adattamento delle attività stesse all'età dei bambini e degli sport di squadra, il limite di età per il riconoscimento dei giocatori è stato abbassato, quindi ora i bambini giocano a pallavolo a 6 o 7 anni. Di per sé, questo fenomeno non è problematico se viene attuato un programma di lavoro adeguato. Un buon piano e programma assicurerà che i bambini iscritti alla pallavolo rimangano nella pallavolo. Perché? Le caratteristiche del gioco della pallavolo e il processo di apprendimento delle tecniche di pallavolo sono "problematici" per i bambini di 6 anni. Vale a dire, le tecniche di pallavolo comprendono deviazioni della palla (in alto, avambraccio), salti e calci (lancio e tiro), mentre le forme naturali di movimento (correre, prendere e lanciare) nella pallavolo sono quasi inesistenti.

Un'altra importante circostanza aggravante è l'altezza della rete, che impedisce ai bambini di eseguire gli elementi che caratterizzano la pallavolo (schiacciata e muro). Con tutte queste informazioni in mente, non è certamente

facile creare un programma che consenta ai bambini di partecipare in modo proattivo a un gioco che garantisca loro di giocare a pallavolo a lungo termine, soddisfacendo allo stesso tempo tutti i requisiti per uno sviluppo psicomotorio di successo coerente con l'età dei giocatori. È proprio la creazione di un tale programma che sarà l'obiettivo principale di questo progetto, per i bambini alla loro età più sensibile - tra i 6 - 7 e gli 8 - 9 anni di età. La maggior parte dei programmi di pallavolo rivolti a bambini di questa età si concentrano principalmente sullo sviluppo delle abilità e delle forme di pallavolo adattate all'età dei giocatori. Parti del programma che non sono specificamente legate alla pallavolo sono ciò che manca davvero a questi programmi.

Questo contenuto multisport è integrato nel programma e insieme alla pallavolo consentirà una migliore "alfabetizzazione fisica" e faciliterà la partecipazione alle prossime fasi della preparazione sportiva a lungo termine, ma influenzerà anche positivamente l'effetto psicosociale dei bambini degli studenti. La programmazione selezionata di questa fase di sviluppo sportivo a lungo termine dovrebbe sviluppare le competenze chiave dei biomotori: agilità, equilibrio, coordinazione e velocità. L'apprendimento e il perfezionamento dei contenuti della pallavolo dovrebbero essere implementati attraverso il gioco, poiché il godimento dell'esercizio fisico è fondamentale per quell'età. La competizione attraverso il gioco non dovrebbe enfatizzare la vittoria come obiettivo, poiché può portare all'abbandono precoce delle attività. In breve, vogliamo creare un programma che piaccia ai bambini e che sia orientato a lungo termine. Nel creare il programma siamo stati guidati dalle raccomandazioni di un articolo di ricerca: Ricerca sui programmi sportivi (per età 6-9) che comprendono i fondamenti della pallavolo.

Sulla base delle raccomandazioni di cui sopra, il programma FUNBALL dovrebbe essere progettato come segue::

1. Definire gli obiettivi del programma di allenamenti per ciascuna fascia di età

(6 - 7 e 8 - 9) separatamente.

2. Definire i contenuti multisport che forniranno una solida base per lo sviluppo sportivo poliedrico e la partecipazione a lungo termine negli sport.

3. Definire contenuti specifici (pallavolo) adeguati alle caratteristiche degli atleti e alle loro capacità.

4. Garantire un approccio metodologico ottimale all'apprendimento di nuovi contenuti di pallavolo, tenendo conto dei principi dell'apprendimento (da più facile a più difficile, da più vicino a più lontano, da più familiare a meno familiare)

5. Quando apprendi e acquisisci diverse tecniche di gioco della pallavolo, definisci:

- Regole del gioco
- Numero di giocatori
- Dimensione del campo
- Altezza della rete
- Tipo di palla da utilizzare

6. Pianificare la preparazione quotidiana per ogni sessione di allenamento specifica - come unità di base per il raggiungimento degli obiettivi. Dato che il ciclo di allenamenti annuali per i bambini di età compresa tra 6 e 7 e 8 e 9 anni dura circa 35 settimane e che i bambini si allenano due volte a settimana nell'ambito di questo progetto, dovrebbero essere progettate 70 sessioni di allenamento per ogni fascia di età. Poiché non è consigliabile modificare il contenuto specifico della pallavolo, in ogni allenamento (per sviluppare schemi motori è necessario un numero maggiore di interazioni), è preferibile ripetere la parte principale (specifica della pallavolo) dell'allenamento per due allenamenti consecutivi. L'allenamento dovrebbe durare 60 minuti per ogni fascia di età. Si suggerisce di dividere i 70 allenamenti in 7 fasi (10 allenamenti per fase) con risultati specifici per ciascuna fase. L'ultimo allenamento (decimo) di ogni fase specifica dovrebbe concludersi con una competizione per bambini in base al modello di gioco specifico.

STRUTTURA E CONTENUTO DELL'ALLENAMENTO

Tradizionalmente, l'allenamento è diviso in quattro parti connesse (Mejovšek e Vukotić, 1954; Neljak, 2011). Tuttavia, abbiamo suddiviso la struttura dell'allenamento all'interno di questo programma in 3 parti, semplificandolo in base all'età dei bambini. Vale a dire, la PARTE PRINCIPALE integra i contenuti della tradizionale parte principale A e principale B dell'allenamento. I parti dell'allenamento sono le seguenti: Parte iniziale (la fase di riscaldamento è composta dal gioco iniziale di riscaldamento e da esercizi di riscaldamento), Parte principale (composta dalla parte Multisport e dalla pallavolo e da un gioco legato alla pallavolo) e parte finale dell'allenamento (diversi giochi a conclusione dell'allenamento).

L'allenamento inizia con la parte iniziale, che consiste in un "gioco di riscaldamento" ed "esercizi di riscaldamento". Per entrambe le fasce di età sono necessari 18 minuti, ovvero il 30% del tempo totale disponibile per l'allenamento.

Lo scopo di questa parte dell'allenamento, che abbiamo chiamato "Warm up" o riscaldamento, è la preparazione fisica (attivazione dei locomotori e di altri sistemi del corpo) e psicologica (impegno emotivo positivo all'inizio dell'allenamento) dei bambini alle

fatiche dell'allenamento. In questa parte dell'allenamento, l'impegno emotivo positivo dell'allenatore è cruciale, il quale con il suo approccio motiverà gli atleti a raggiungere il massimo coinvolgimento durante l'allenamento. L'allenatore utilizza un approccio analogico - simbolico nei giochi e negli esercizi iniziali.

Il contenuto di questa parte allenamento è composto da vari giochi elementari ("Warm up game") e contenuti motori di carattere generale (esercizi per l'elaborazione globale dell'apparato locomotore - che abbiamo chiamato "fase di riscaldamento").

Dopo il riscaldamento, segue la parte principale dell'allenamento. Questa parte della formazione richiede 37 minuti per entrambe le fasce di età, che rappresenta circa il 61% del tempo totale disponibile per la formazione.

È costituito da una parte universale multisport, una parte specifica per la pallavolo e una parte per il gioco della pallavolo. L'obiettivo della parte universale - Multisport è quello di padroneggiare, cioè apprendere e migliorare un'ampia base di contenuti motori di diversi sport, che mira a fornire una solida base generale per la successiva partecipazione ad attività specializzate (in questo caso la pallavolo). Questa parte della formazione per la

fascia d'età di 8 - 9 anni dura 12 minuti e 15 minuti per la fascia di età di 6 - 7 anni.

La parte specifica della pallavolo dura 12 minuti per la fascia d'età 6 - 7 e 15 minuti per la fascia d'età 8 - 9 e l'obiettivo è acquisire e migliorare le abilità motorie specifiche nella pallavolo adattate all'età, alle caratteristiche e alle capacità dei giocatori.

L'ultima fase è la parte di gioco che dura 10 minuti (16% del tempo di allenamento rimanente) per entrambe le fasce d'età. Lo scopo di questa parte dell'allenamento è l'applicazione di abilità motorie specifiche di pallavolo in diverse forme del gioco di pallavolo adattate all'età, alle caratteristiche e alle capacità dei giocatori. La parte finale dell'allenamento dura 5 minuti (circa l'8% del tempo di allenamento rimanente) per entrambe le fasce d'età. L'obiettivo di questa parte dell'allenamento è che i bambini completino l'allenamento attraverso giochi divertenti.



FUNDAVOLLEY

**SOTTOPROGRAMMA PER
FASCIA DI ETÀ 6 - 7 ANNI**

3. SOTTOPROGRAMMA PER FASCIA DI ETÀ 6 - 7 ANNI

Il focus in questo sottoprogramma sarà lo sviluppo di abilità di movimento di base a tutto tondo (agilità, equilibrio, coordinazione) e abilità sportive fondamentali (come correre, saltare, flettersi, spostarsi, calciare, lanciare e prendere) con un'enfasi sulla correttezza della tecnica. Il sottoprogramma assicurerà che tutti i bambini di età compresa tra 6 e 7 anni raggiungano "l'alfabetizzazione motoria" e acquisiscano sicurezza nelle abilità e nei modelli di movimento di base, sviluppando un amore per l'attività fisica e consentendo di fare attività sportiva per tutta la vita.

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 DURATA: 60 MIN.

INTRODUZIONE: 18 min

Giochi di riscaldamento + esercizi di riscaldamento

MAIN PART OF THE TRAINING Durata: 37 min

Attività multisport – 15 minuti

Pallavolo – 12 minuti

Giochi legati alla pallavolo (specifici per ogni fase) – 10 minuti

END PART: Durata: 5 min

Gioco finale

PIANO DI FORMAZIONE E PROGRAMMA

La tabella 1 mostra gli elementi del programma e i risultati auspicati dell'insegnamento dei contenuti multisport, della pallavolo, del modo in cui inizia il gioco e della forma che deve raggiungere il gioco per ciascuna delle 7 fasi.

	PROGRAMMA	ATTIVITÀ MULTISPORT	ATTIVITÀ PALAIVOLE	GIOCO INIZIALE CON	MODALITÀ DI GIOCO	CAMPO	PALLA
FASE 1	Settimane 1-5 (10 allenamenti)	Ginnastica Pallamano	Posizione base di pallavolo prendi e lancia	Lancio a due mani	1 vs 1 – prendi e lancia	3m/2,5m	Spugna 625 mm 180 g
FASE 2	Settimane 6-10 (10 allenamenti)	Atletica Football	Lancio dall'alto e lancio dal basso	Lancio a due mani	1 vs 1 – prendi e lancia dopo un rimbalzo	4,5m/3m	Spugna 625 mm 180 g
FASE 3	Settimane 11-15 (10 allenamenti)	Ginnastica Judo Bowling	Passaggi con lancio dall'alto e dal basso Battuta dal basso	Imitazione della battuta con lancio dal basso	1 vs 1 – prendi e lancia imitazione del gioco della pallavolo/passaggi	3m/2,5m	Spugna 625 mm 180 g
FASE 4	Settimane 16-20 (10 allenamenti)	Atletica Basketball	Passaggi con lancio dall'alto e lancio dal basso	Imitazione della battuta con lancio dal basso	1 vs 1 – prendi e lancia imitazione del gioco della pallavolo/passaggi	3m/2,5m	Volley 670 mm 170 g
FASE 5	Settimane 21-25 (10 allenamenti)	Judo pallamano Calcio	schiacciata	Imitazione della battuta con lancio dal basso	1 vs 1 – prendi e lancia imitazione del gioco della pallavolo/passaggi + schiacciata	4,5m/3m	Volley 670 mm 170 g
FASE 6	Settimane 26-30 (10 allenamenti)	Hockey Basketball	Gioco base 2 vs 2	battuta	2 vs 2 – prendi e lancia imitazione del gioco della pallavolo/passaggi	4,5m/4,5 m	Volley 670 mm 170 g
FASE 7	Settimane 31-35 (10 allenamenti)	Calcio Hockey Ginnastica	Gioco base 2 vs2 gioco dell'attacco/ schiacciata dopo il lancio	battuta	2 vs 2 – prendi e lancia imitazione del gioco della pallavolo/passaggi + schiacciata	4,5m/4,5 m	Volley 670 mm 170 g

RISULTATI TRA LE FASI 1-7

FASE 1

PALLAVOLO	- i partecipanti sanno come eseguire le tecniche base della pallavolo e il gioco base 1 vs 1 - i partecipanti sanno come si gioca 1 vs 1
MULTISPORT	- i partecipanti sanno come si fa a rotolare lateralmente (Ginnastica) - i partecipanti sanno come si effettua un passaggio e ricezione e tirare un goal (pallamano)
FASE 1 GIOCO 1 contro 1 (1vs1)	- Il gioco inizia con un lancio - primo tocco: prendi e lancia oltre la rete - Misure Campo: 3m/2,5m - Altezza Rete: 180 cm - Palla: Spugna – peso 180 g , circonferenza 625 mm

FASE 2

PALLAVOLO	- i partecipanti conoscono i movimenti base della pallavolo e il passaggio con il lancio dall'alto e dal basso. - I Partecipanti sanno come si gioca uno contro uno (1vs1)
MULTISPORT	- i partecipanti sanno come si esegue la corsa ad ostacoli (Atletica) - i partecipanti conoscono come si esegue un passaggio e una ricezione e un tiro per fare goal
FASE 2 GIOCO 1 contro 1 (1vs1)	- il gioco inizia con un lancio - Primo tocco: prendere la palla dopo un rimbalzo e lanciarla nel campo avversario - Misure Campo: 4,5m/3m - Altezza Rete: 180 cm - Palla: Spugna - peso 180 g, circonferenza 625 mm

FASE 3

PALLAVOLO	- i partecipanti sanno come si esegue un passaggio da sopra la testa e un passaggio con lancio dal basso e battuta - i partecipanti sanno giocare uno contro uno (1vs1)
MULTISPORT	- i partecipanti sanno eseguire capovolta in avanti e indietro (ginnastica) - i partecipanti sanno smarcarsi e tirare a canestro (Pallacanestro) - i partecipanti sanno eseguire breakfall (Judo)
FASE 3 GIOCO 1 contro 1 (1vs1)	- Il gioco inizia con la battuta dal basso - Primo tocco: prendi e passa con un lancio dall'alto o un lancio dal basso oltre la rete. - Misure Campo: 3m/2,5m - Altezza Rete: 180 cm - Palla: Spugna - peso 180 g, circonferenza 625 mm

FASE 4

PALLAVOLO	• i partecipanti sanno eseguire un lancio dall'alto, un lancio dal basso e la battuta dal basso • i partecipanti sanno come giocare 1vs1
MULTISPORT	• i partecipanti sanno fare il salto in lungo e il salto in alto (atletica) • i partecipanti sanno far rotolare la palla a terra (bowling)
FASE 4 GIOCO 1 contro 1 (1vs1)	• Il gioco inizia con la battuta dal basso • Primo tocco: prendi e passa con un lancio dall'alto o un lancio dal basso oltre la rete. • Misure Campo: 3m/2,5m • Altezza Rete: 180 cm • Palla: da pallavolo - peso 170 g, circonferenza 670 mm

FASE 5

PALLAVOLO	• i partecipanti sanno eseguire la schiacciata • i partecipanti sanno come giocare 1vs1
MULTISPORT	• i partecipanti sanno fare un dribbling coi piedi (calcio) • i partecipanti sanno fare un dribbling con le mani (pallamano) • i partecipanti sanno fare giochi di push out (spingere fuori dal campo - judo)
FASE 5 GIOCO 1 contro 1 (1vs1)	• Il gioco inizia con la battuta dal basso • Primo tocco: prendi e passa e fai pallonetto o schiaccia con una mano sopra la rete • Misure Campo: 4,5m/3m • Altezza Rete: 180 cm • Palla: da pallavolo - peso 170 g, circonferenza 670 mm

FASE 6

PALLAVOLO	• i partecipanti conoscono le posizioni di partenza e quando ruotare durante il gioco • i partecipanti sanno come giocare 2vs2
MULTISPORT	• i partecipanti sanno fare un dribbling con le mani davanti al corpo e dietro al corpo (hockey) • i partecipanti sanno ricevere e passare la palla (basket)
FASE 6 GIOCO due contro due (2vs2)	• Il gioco inizia con la battuta dal basso • Primo tocco: prendi e passa con passaggio dall'alto o dal basso • Secondo tocco: prendi e passa con passaggio dall'alto o dal basso • Terzo tocco: lancio dal basso o dall'alto oltre la rete • Misure Campo: 4,5m/4,5m • Altezza Rete: 180 cm • Palla: da pallavolo - peso 170 g, circonferenza 670 mm

FASE 7

PALLAVOLO	• i partecipanti riescono a schiacciare dopo la presa e il passaggio • i partecipanti sanno come giocare 2vs2
MULTISPORT	• i partecipanti riescono a ricevere, passare e prendere la mira per fare goal (hockey) • i partecipanti riescono a ricevere, passare e prendere la mira per fare goal (calcio)
FASE 7 GIOCO due contro due (2vs2)	• Il gioco inizia con la battuta dal basso • Primo tocco: prendi e passa con passaggio dall'alto o dal basso • Secondo tocco: prendi e passa la palla con palleggio • Terzo tocco: fai pallonetto o schiaccia oltre la rete • Misure Campo: 4,5m/4,5m • Altezza Rete: 180 cm • Palla: da pallavolo - peso 170 g, circonferenza 670 mm

FUNDAVOLLEY

**SOTTOPROGRAMMA PER
FASCIA DI ETÀ 8 - 9 ANNI**

4. SOTTOPROGRAMMA PER FASCIA DI ETÀ 8 - 9 ANNI

Questo sottoprogramma si concentrerà sullo sviluppo della seconda parte del programma che introdurrà i fondamentali della pallavolo ai più giovani: elementi di pallavolo come il passaggio dall'alto, il bagher, la schiacciata e la battuta. È importante sottolineare che ciò avverrà nel modo più semplice possibile, come strumento per migliorare lo sviluppo dei movimenti di base e come incoraggiamento ad avvicinarsi a sport diversi. Particolare attenzione verrà data allo sviluppo di esercizi che enfatizzeranno le specificità fisiche nei bambini di età compresa tra 8 e 9 anni, poiché questa fascia d'età rappresenta il periodo critico per lo sviluppo della resistenza, della forza (principalmente dovuta all'adattamento neuromuscolare) e dell'elasticità (a questa giovane età gli atleti possono migliorare la propria flessibilità).

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO



DURATA: 60 MIN.

INTRODUZIONE: 18 min

Giochi di riscaldamento + esercizi di riscaldamento

MAIN PART OF THE TRAINING Durata: 37 min

Attività multisport – 12 minuti

Pallavolo – 15 minuti

Giochi legati alla pallavolo (specifici per ogni fase) – 10 minuti

END PART: Durata: 5 min

Gioco finale

PIANO DI FORMAZIONE E PROGRAMMA

La tabella 1 mostra gli elementi del programma e i risultati auspicati dell'insegnamento dei contenuti multisport, della pallavolo, del modo in cui inizia il gioco e della forma che deve raggiungere il gioco per ciascuna delle 7 fasi.

	PIANO	CONTENUTO MULTISPORT	CONTENUTO DI PALLAVOLO	INIZIO DEL GIOCO	FORMULA DI GIOCO	CAMPO	PALLA
FASE 1	Settimane 1-5 (10 allenamenti)	Ginnastica pallamano atletica	Passaggio dall'alto	Lancio dal basso	2:2 (prendi-passa, prendi passa – passaggio dall'alto)	4,5m/3m	Volley 670 170 g
FASE 2	Settimane 6-10 (10 allenamenti)	Atletica calcio judo	Passaggio dal basso	Lancio dal basso	2:2 (gioca – prendi e auto alzata con palleggio – gioca con passaggio dall'alto o dal basso)	4,5m/4,5m	Volley 670 170 g
FASE 3	Settimane 11-15 (10 allenamenti)	Ginnastica pallamano Hockey	Basi del 3x3 e enfasi sul palleggio	Lancio dal basso	3:3 (prendi-passa, auto alzata e palleggio, gioco)	4,5m/6m	Volley 670 170 g
FASE 4	Settimane 16-20 (10 allenamenti)	Basket Bowling Judo	Battuta dal basso	Battuta dal basso	3:3 (gioco – autoalzata con palleggio - gioco)	4,5m/6m	Volley 670 170 g
FASE 5	Settimane 21-25 (10 allenamenti)	Atletica Calcio Hockey	Approccio alla schiacciata	Battuta dal basso	3:3 (gioco – auto alzata e palleggio – attacco)	4,5m/6m	Volley 670 170 g
FASE 6	Settimane 26-30 (10 allenamenti)	Ginnastica Basket Judo	Schiacciata dopo presa/passaggio o palleggio	Battuta dal basso	3:3 (gioco – auto alzata e palleggio – schiacciata)	4,5m/6m	Volley 670 170 g
FASE 7	Settimane 31-35 (10 allenamenti)	Ginnastica Calcio Atletica Basket	Schiacciata dopo palleggio	Battuta dal basso	3:3 (gioco – palleggio -schiacciata)	4,5m/6m	Volley 670 170 g

RISULTATI ATTESI NELLA FASE 1-7

PHASE 1

PALLAVOLO	• i partecipanti sanno fare un passaggio dall'alto • i partecipanti sanno giocare 2vs2
MULTISPORT	• i partecipanti sanno rotolare lateralmente e fare la capriola in avanti (ginnastica) • i partecipanti sanno correre (atletica) • i partecipanti sanno passare e ricevere la palla (pallamano)
PFASE 1 GIOCO due contro due (2vs2)	• Il gioco parte con un lancio dal basso. • Primo tocco: prendi e passa • Secondo tocco: prendi e passa • Terzo tocco: passaggio dall'alto • Dimensione del campo: 4,5m/3m • Altezza della rete: 190 cm • Palla: da pallavolo – 170 g, 670 mm di circonferenza

PHASE 2

PALLAVOLO	• i partecipanti sanno fare un passaggio dal basso • i partecipanti sanno giocare 2vs2
MULTISPORT	• i partecipanti sanno fare una corsa a ostacoli e il salto in lungo (atletica) • i partecipanti sanno prendere, passare e driblare la palla (calcio) • i partecipanti sanno cadere sul posto (judo)
FASE 2 GIOCO due contro due (2vs2)	• Il gioco parte con un lancio dal basso. • Primo tocco: passaggio dall'alto o dal basso • Secondo tocco: prendi e auto-alzata-palleggio • Terzo tocco: passaggio dall'alto o dal basso • Dimensione del campo: 4,5m/3m • Altezza della rete: 190 cm • Palla: da pallavolo – 170 g, 670 mm di circonferenza

PHASE 3

PALLAVOLO	• i partecipanti sanno giocare 3vs3 e conoscono le posizioni di partenza • i partecipanti sanno giocare 3vs3
MULTISPORT	• i partecipanti sanno fare una capriola all'indietro (ginnastica) • i partecipanti sanno prendere, passare e driblare la palla davanti e dietro con le mani (hockey) • i partecipanti sanno prendere la mira per fare goal (pallamano)
FASE 3 GIOCO tre contro tre (3vs3)	• Il gioco parte con un lancio dal basso. • Primo tocco: presi e passa • Secondo tocco: prendi e auto-alzata-palleggio • Terzo tocco: passaggio dall'alto o dal basso • Dimensione del campo: 4,5m/6m • Altezza della rete: 190 cm • Palla: da pallavolo – 170 g, 670 mm di circonferenza

PHASE 4

PALLAVOLO	• i partecipanti sanno fare la battuta dal basso • i partecipanti sanno giocare 3vs3
MULTISPORT	• i partecipanti sanno come fare rotolare una palla (bowling) • i partecipanti sanno come prendere, passare e driblare (basket) • i partecipanti sanno come lottare per buttare fuori dal campo (judo)
FASE 4 GIOCO tre contro tre (3vs3)	• Il gioco parte con una battuta dal basso. • Primo tocco: passaggio dal basso o dall'alto • Secondo tocco: prendi e auto-alzata-palleggio • Terzo tocco: passaggio dall'alto o dal basso • Dimensione del campo: 4,5m/6m • Altezza della rete: 190 cm • Palla: da pallavolo – 170 g, 670 mm di circonferenza

PHASE 5

PALLAVOLO	• i partecipanti sanno come avvicinare la schiacciata • i partecipanti sanno giocare 3vs3
MULTISPORT	• i partecipanti sanno come fare un salto in alto (atletica) • i partecipanti sanno come driblare la palla, prendere la mia e fare goal (calcio) • i partecipanti sanno come tirare la palla (hockey)
FASE 5 GIOCO tre contro tre (3vs3)	• Il gioco parte con una battuta dal basso. • Primo tocco: passaggio dal basso o dall'alto • Secondo tocco: prendi e auto-alzata-palleggio • Terzo tocco: salti di preparazione alla schiacciata e passaggio dall'alto (attacco) • Dimensione del campo: 4,5m/6m • Altezza della rete: 190 cm • Palla: da pallavolo – 170 g, 670 mm di circonferenza

PHASE 6

PALLAVOLO	• i partecipanti sanno come fare la schiacciata • i partecipanti sanno giocare 3vs3
MULTISPORT	• i partecipanti sanno come tirare a canestro (basket) • i partecipanti sanno come saltare in alto (atletica) • i partecipanti sanno come lottare per buttare fuori dal campo (judo)
FASE 6 GIOCO tre contro tre (3vs3)	• Il gioco parte con una battuta dal basso. • Primo tocco: passaggio dal basso o dall'alto • Secondo tocco: prendi e auto-alzata-palleggio • Terzo tocco: schiacciata o pallonetto • Dimensione del campo: 4,5m/6m • Altezza della rete: 190 cm • Palla: da pallavolo – 170 g, 670 mm di circonferenza

PHASE 7

PALLAVOLO

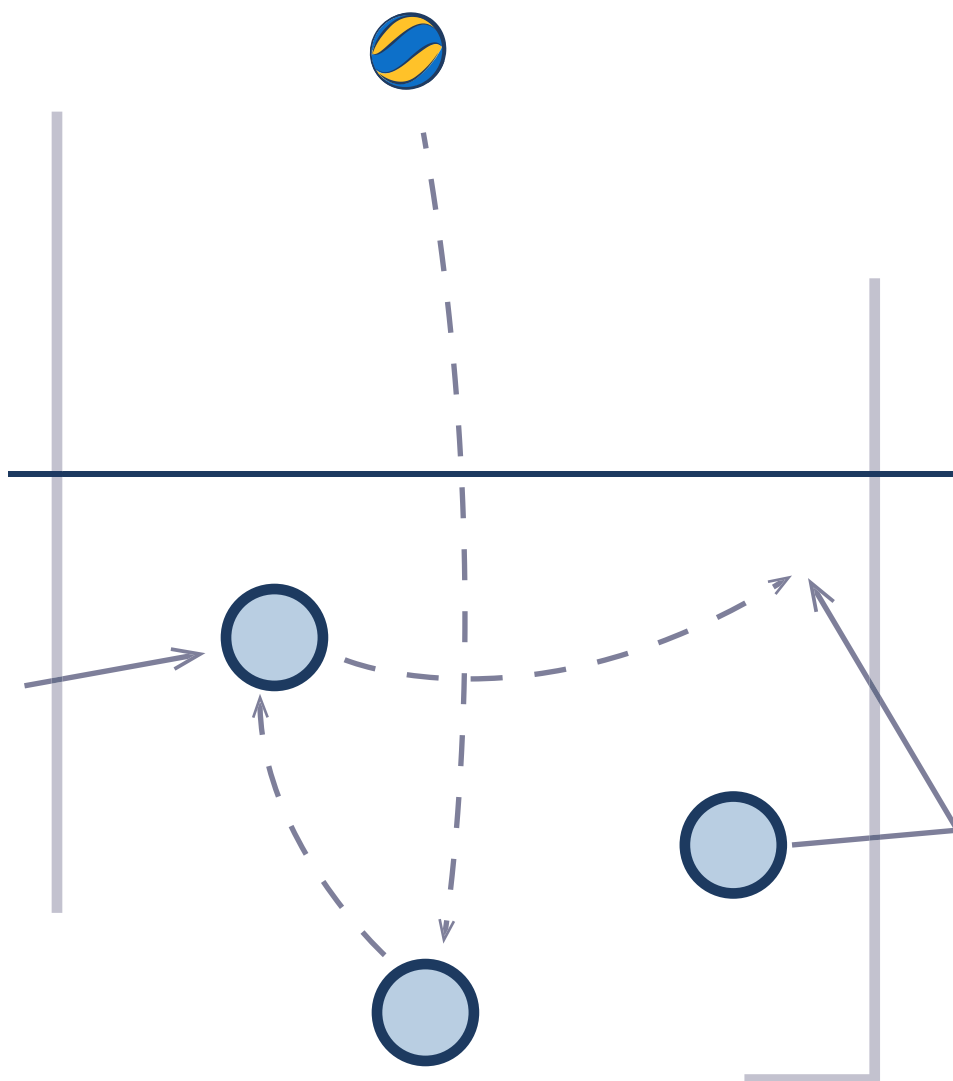
- i partecipanti sanno come schiacciare dopo un palleggio
- i partecipanti sanno giocare 3vs3

MULTISPORT

- i partecipanti sanno come combinare diversi elementi della ginnastica, del calcio, dell'atletica e del basket

FASE 7 GIOCO tre contro tre (3vs3)

- Il gioco parte con una battuta dal basso.
- Primo tocco: passaggio dal basso o dall'alto
- Secondo tocco: palleggio
- Terzo tocco: schiacciata o pallonetto
- Dimensione del campo: 4,5m/6m
- Altezza della rete: 190 cm



FUNIBALL

GIOCHI

Facendo giochi per aumentare le abilità motorie elementari, il bambino soddisfa i suoi bisogni biologici di muoversi e partecipare a gruppi. L'obiettivo dei giochi elementari è principalmente quello di sviluppare e mantenere le abilità motorie e funzionali, che vengono utilizzate nelle parti iniziali e finali dell'allenamento. Nella parte iniziale dell'allenamento, l'obiettivo di questi giochi è principalmente fisiologico (attivazione dei sistemi locomotori e di altri sistemi del corpo) e psicologico (impegno emotivo positivo all'inizio dell'allenamento) dei bambini per le successive fasi dell'allenamento. In questa parte della formazione, l'impegno emotivo positivo dell'istruttore è cruciale, poiché con il suo approccio motiverà gli atleti a raggiungere il massimo coinvolgimento durante l'allenamento. Nella parte finale dell'allenamento, l'obiettivo di questi giochi è completare l'allenamento attraverso un gioco divertente e divertente. Questo programma è stato adattato all'età e allo stato antropologico dei bambini.

5. GIOCHI:

TAG - "IL MIO NOME È..."

Un giocatore è il Cacciatore, deve catturare gli altri giocatori mentre corre. Qualsiasi giocatore toccato dal cacciatore cambia ruolo con lui / lei e poi diventa il cacciatore, e il nuovo cacciatore - alza il braccio e grida forte il suo nome o soprannome (voglio sapere chi sei!).

REGOLE: il giocatore che esce dal campo di gioco diventa il cacciatore / i ruoli vengono cambiati dopo un tocco / dando un segnale alzando un braccio - Ora sono il cacciatore!

VINCITORE: tutti i giocatori che non sono stati catturati durante il gioco.

IL LOMBRICO - "IL TUO NOME È...!?"

Un giocatore è il Cacciatore, deve catturare gli altri giocatori mentre si siede e si tira in avanti con le braccia e le gambe. Quando il cacciatore tocca un giocatore con la sua mano e indovina il suo nome o soprannome (ti conosco, so chi sei!), cambiano ruolo in modo che il giocatore catturato diventi ora il cacciatore - alza il braccio e grida forte Sono io!!! (bambini più grandi si muovono seduti senza l'aiuto delle mani)

REGOLE: un giocatore che esce dal campo di gioco diventa il cacciatore / i ruoli vengono cambiati dopo un tocco e indovinando il nome / soprannome / dando un segnale alzando il braccio - Sono io!!!

VINCITORE: tutti i giocatori che non sono stati catturati durante il gioco / il cacciatore che conosceva più nomi.

TAG A COPPIE - "IL MIO NOME È..."

Tenendosi per mano in coppia, i giocatori scappano dalla coppia di cacciatori e, se vengono toccati dalla coppia di cacciatori, cambiano ruolo e diventano la coppia di cacciatori.

REGOLE: le coppie non si possono separare / è sufficiente un tocco a uno dei due giocatori della coppia di cacciatori.

VINCITORE: tutte le coppie che non sono state catturate durante il gioco.

SCIALUPPA DI SALVATAGGIO

Le scialuppe (materassi, pizette, cinesini, ecc.) sono i rifugi per i giocatori che scappano dal cacciatore.

Solo un giocatore può stare sulla scialuppa di salvataggio, ma non più di 3 secondi - dopo la scialuppa di salvataggio affonderà! Quando il cacciatore tocca un giocatore, cambiano ruolo. (bambini più grandi - in piedi su una gamba sola su un tappetino morbido / mezza palla morbida)

REGOLE: Il cacciatore non è autorizzato ad aspettare che la scialuppa affondi.

Vincitore: tutti i giocatori che non sono stati catturati durante il gioco.

FREEZE

Un giocatore è il Cacciatore, il cacciatore cattura gli altri giocatori che li inseguono; quando li tocca con la mano - li congela - si fermano e allargano le braccia e le gambe; gli altri giocatori possono sbloccare i giocatori congelati strisciando tra le loro gambe (bambini più grandi - dopo 4 congelati, il 5 diventa il cacciatore)

REGOLE: passare attraverso le gambe sempre e solo dalla parte anteriore / si può giocare con 2 o più cacciatori

VINCITORE: il cacciatore che ha congelato tutti i giocatori o tutti i giocatori che non sono stati congelati alla fine del gioco.

NONNI CONGELATI

Un giocatore è il Cacciatore, cattura gli altri giocatori tirandolo su mani e gambe mentre è seduto; quando li tocca con qualsiasi parte della mano o della gamba - si congelano - si siedono chinati tenendo le ginocchia con le braccia; gli altri giocatori possono sbloccarli correndo intorno a loro (bambini più grandi - saltandoci sopra).

REGOLE: strisciare attraverso le gambe sempre e solo dal davanti / si può giocare con 2 o più cacciatori

VINCITORE: un giocatore se riesce a congelare tutti o tutti coloro che non sono stati catturati alla fine del gioco.

LA MOLTIPLICAZIONE DELLE COPPIE

Un giocatore è il cacciatore con una palla - che cerca di catturare gli altri giocatori lanciando loro la palla mentre corre. Il giocatore che viene toccato cambia ruolo con lui / lei e quando il cacciatore sbaglia il bersaglio, deve afferrare di nuovo la palla il più velocemente possibile e continuare il gioco (i bambini più grandi possono salvarsi prendendo la palla)

REGOLE: ogni giocatore che viene toccato riceve le lettere che compongono la parola "BOOM" (una lettera alla volta).

VINCITORE: sono tutti i giocatori che sono stati toccati meno di 3 volte (la parola "BOOM" non è ancora completa).

BOOM

Un giocatore è il cacciatore con una palla - che cerca di catturare gli altri giocatori lanciando loro la palla mentre corre. Il giocatore che viene toccato cambia ruolo con lui / lei e quando il cacciatore sbaglia il bersaglio, deve afferrare di nuovo la palla il più velocemente possibile e continuare il gioco (i bambini più grandi possono salvarsi prendendo la palla)

REGOLE: ogni giocatore che viene toccato riceve le lettere che compongono la parola "BOOM" (una lettera alla volta).

VINCITORE: sono tutti i giocatori che sono stati toccati meno di 3 volte (la parola "BOOM" non è ancora completa).

PASSAMI LA PALLA

I giocatori sono divisi in 2 squadre (con magliette distinte) - il compito è passare la palla tra i giocatori di una squadra 5 volte di seguito (bambini più grandi - il passaggio viene eseguito 10 volte con due mani sopra la testa o con un sottopasso a due mani (imitazione del bagher)

REGOLE: il conteggio inizia ogni volta da capo - i giocatori devono passare almeno a 3 giocatori diversi (non possono restituire la palla al giocatore da cui l'hanno ricevuta).

VINCITORE: è la squadra in cui raggiunge per primo il numero di passaggi stabilito

DOTTOR DOOLITTLE

Un giocatore è il cacciatore, il quale cambia ruolo quando tocca un altro giocatore - il nuovo cacciatore insegue gli altri mentre tiene la mano sulla parte del corpo toccata dal precedente cacciatore.

REGOLE: i giocatori devono essere toccati nelle parti inferiori del loro corpo.

VINCITORE: sono i giocatori che sono stati taggati il minor numero di volte

COLPISCIMI!

3 - 4 palline vengono posizionate in un cerchio nel mezzo del campo - a ciascun giocatore viene assegnato un numero da 1 a 6 - e iniziano a muoversi lentamente intorno al cerchio - l'allenatore lancia un dado - chiama il numero sul dado - tutti i giocatori con questo numero afferrano una palla il più rapidamente possibile e gridano: "STOP!" - per fermare gli altri giocatori che sono scappati in campo - lui/lei colpisce con la palla gli altri giocatori.

REGOLE: a un giocatore che è stato colpito viene data la parola "QUADRATO" - se un giocatore prende la palla o se riesce a schiavare la palla muovendosi solo il proprio corpo e non coi piedi, la parola viene data al giocatore che gli/le ha tirato la palla.

VINCITORE: tutti i giocatori che non hanno raccolto la parola impostata

PALLA AVVELENATA

I giocatori sono divisi in 2 squadre disposte in 2 campi - i giocatori lanciano reciprocamente la palla - ogni giocatore che è stato colpito si sposta verso la squadra avversaria.

VINCITORE: è la squadra che alla fine della partita ha più giocatori (bambini più grandi - dopo essere stati colpiti si siedono sulle linee laterali puntando i giocatori delle squadre avversarie).

PRENDIMI LA PALLA!

I giocatori si muovono liberamente in campo, ognuno con la propria palla sotto la parte superiore della schiena - i giocatori cercano di rubarsi a vicenda - i giocatori senza palla continuano a correre intorno al campo.

REGOLE: le palle rubate vengono messe nel cestino.

VINCITORE: è l'ultimo giocatore con la palla.

PRENDI E LANCIA DALL'ALTO

I giocatori sono ugualmente distanziati all'interno del campo da pallavolo. Le palle sono posizionate sul campo. Due giocatori sono i cacciatori. I cacciatori tengono la palla tra le mani e corrono verso uno spazio designato. Quando il cacciatore tocca un giocatore, questi si scambiano ruolo. I giocatori possono avere una zona di sicurezza di 3 secondi in cui devono fare un lancio dall'alto della palla.

REGOLE: i cacciatori non sono autorizzati ad aspettare i giocatori.

VINCITORE: tutti i giocatori che non sono stati catturati durante il gioco.

PALLA RILASSATA

I giocatori sono divisi in due squadre uguali sul campo da pallavolo. L'obiettivo del gioco è quello di lanciare la palla sopra la rete nel campo avversario o provare a prendere una palla che è stata lanciata dal campo avversario.

REGOLE: si gioca con 2 - 4 palle. Quando una palla cade nel campo di una squadra, la squadra avversaria segna un punto.

VINCITORE: la squadra che segna 10 punti è il vincitore.

SOTTOSOPRA

I giocatori sono divisi in due squadre uguali sul campo da pallavolo. La squadra A lancia la palla sopra la rete nel campo avversario. La squadra B prova a prendere le palle lanciate dal campo avversario e cerca di colpire i giocatori della squadra A sotto la rete.

REGOLE: la palla deve cadere nel campo dell'avversario o un giocatore deve colpire un altro giocatore con la palla.

VINCITORE: la partita si gioca fino a quando la squadra A segna 10 punti o la squadra B segna 5 colpi.

IL RE

I giocatori sono divisi in due squadre uguali sul campo da pallavolo. Ogni squadra è nella propria area designata. Ogni squadra sceglie un re che va sulla linea di fondo campo del campo opposto. I giocatori di ogni squadra devono provare a passare la palla a terra al proprio re.

REGOLE: ogni volta che la palla raggiunge il re, la squadra guadagna un punto.

VINCITORE: la partita si gioca fino a quando la squadra A segna 10 punti o la squadra B segna 5 colpi.

FACCIAMO VISITA AL RE

I giocatori sono divisi in due squadre uguali sul campo da pallavolo. Ogni squadra sceglie un re che va sulla linea di fondo campo del campo opposto. I giocatori di ogni squadra devono cercare di passare la palla tra di loro fino a raggiungere il re.

REGOLE: ogni volta che la palla raggiunge il re, la squadra guadagna un punto.

VINCITORE: la partita si gioca fino a quando una squadra guadagna 5-10 punti.

TOUCH AND GO (TOCCA E VAI) - POSIZIONE DELLA PALLAVOLO

I giocatori sono divisi in coppie. La posizione iniziale è faccia a faccia in una posizione base di pallavolo. L'obiettivo è toccare il ginocchio del compagno, muovendosi in una posizione di pallavolo.

REGOLE: dopo che il giocatore viene toccato, si scambiano di ruolo o si toccano uno alla volta per un minuto

FREEZE «CONGELATO» - POSIZIONE DELLA PALLAVOLO

I giocatori sono ugualmente distanziati all'interno del campo da pallavolo. Due giocatori sono cacciatori. I cacciatori devono congelare (toccare) i giocatori che scappano, i quali si congelano in una posizione della pallavolo. I giocatori congelati si possono sbloccare facendo strisciando un compagno tra le gambe.

REGOLE: passare attraverso le gambe sempre e solo dalla parte anteriore

VINCITORE: il cacciatore che ha congelato tutti i giocatori o tutti i giocatori che non sono stati congelati alla fine del gioco.

SCALPO - GIOCO ELEMENTARE

Ogni giocatore prende un pezzo di nastro e lo infila nei suoi pantaloncini, come una coda.

VERSIONE 1: i giocatori corrono in un'area cercando di rubare le reciproche code e dopo un certo periodo di tempo vince chi ha il maggior numero di "code".

VERSIONE 2: i giocatori corrono nell'area cercando di rubare le reciproche code. I giocatori possono vincere una partita se la loro coda non è stata rubata da un altro giocatore.

GIOCO DELLA BATTUTA

I giocatori sono divisi in due o più squadre. Metà di ogni squadra si trova dall'altra parte della rete. Questi prendono la palla che arriva e corrono dalla parte opposta della rete. L'altra metà della squadra batte e corre dalla parte opposta della rete. Il gioco termina quando l'intera squadra ha fatto un

REGOLE: il giocatore deve ripetere il servizio quando commette un errore.

VINCITORE: la squadra che finisce il giro.

GIOCO PRENDI E PASSA

I giocatori sono divisi in due gruppi, che si dispongono frontalmente in fila indiana. Il giocatori in prima fila passa la palla al giocatore in prima fila dell'altra squadra, poi corre in fondo alla fila avversaria.

REGOLE: quando un giocatore commette un errore, esce dal gioco.

VINCITORE: giocano fino a quando rimane un solo giocatore.

CERCA LO SPAZIO VUOTO

I giocatori sono divisi in due gruppi. Ogni squadra è sul proprio campo. L'allenatore decide se i giocatori lanciano la palla dall'alto, dal basso o con la battuta dal basso. Il primo giocatore lancia/batte la palla dall'altra parte del campo e si sdraia nel punto in cui la palla è rimbalzata per la prima volta. Tutti i giocatori fanno la stessa cosa, uno alla volta.

Regole: Se un giocatore della squadra colpisce la rete, lancia la palla fuori dal campo o colpisce il suo compagno sdraiato sul pavimento, il giocatore ripete il servizio fino a che non riesce.

Vincitore: la squadra che ha tutti i giocatori sul pavimento vince la partita.

TIENI IL PALLONE SU DA TERRA

Ogni giocatore ha il proprio pallone, che viene palleggiato in aria in diversi modi. Successivamente possiamo cambiare il pallone con un pallone da pallavolo. L'allenatore decide in che modo i giocatori palleggiano: con le mani sopra la testa, con un rimbalzo sulla testa, con le braccia, con il piede o una combinazione di questi.

REGOLE: una volta che il pallone di un giocatore tocca il pavimento, il giocatore deve sedersi sul lato del campo e lasciare che gli altri finiscano l'esercizio

VINCITORE: giocatori il cui pallone non ha toccato il terreno durante il gioco.

TIRO AL BERSAGLIO

Ogni giocatore ha la propria palla. Ogni lato del campo ha un canestro / bersaglio, che i giocatori devono colpire lanciando la palla / palleggiandola / passandola. Per ogni colpo ottengono un punto.

REGOLE: ai giocatori non è consentito tirare al bersaglio due volte di seguito.

Dopo ogni tentativo, devono correre verso l'altro canestro / bersaglio.

VINCITORE: giocatore che segna due volte il canestro.

PALLA PRIGIONIERA

I giocatori sono divisi in due gruppi. Ogni squadra è sul proprio campo. Il giocatore che è in possesso della palla deve colpire qualsiasi avversario lanciandogli la palla senza attraversare la linea di metà campo. Puoi essere colpito dal rimbalzo. Coloro che vengono colpiti vanno in prigione, cioè dietro il campo dell'avversario e da lì non possono essere rilasciati, ma se la palla finisce in prigione può essere usata per continuare a colpire gli avversari. Finché non ci sono prigionieri, i giocatori possono prendere solo le palle che arrivano sul campo o sui lati, ma non quelle che entrano in prigione.

VINCITORE: la squadra che per prima riesce a catturare tutti gli avversari o che ha più prigionieri nel tempo stabilito.

UNDERBALL

I giocatori sono divisi in due squadre uguali sul campo da pallavolo divise da una rete elastica a 70 cm dal pavimento. Hanno bisogno di 2, 3 o 4 palline a seconda del numero di giocatori. Lo scopo del gioco è quello di lanciare la palla sotto il nastro. Per guadagnare un punto la palla deve passare la linea di servizio della squadra avversaria.

REGOLE: i giocatori possono solo lanciare palle e catturarle con entrambe le mani.

VINCITORE: la partita si gioca fino a quando una squadra non guadagna 15 punti.

RUBA PALLA

I giocatori sono divisi in due o quattro squadre uguali. La palla viene posizionata al centro del campo e i giocatori si trovano sulle linee laterali. I giocatori iniziano quando l'allenatore chiama il loro numero e corrono verso la palla, prendono la palla, ritornano nella loro squadra, dribblano tra tutti i compagni di squadra e ritornano al centro. Il primo che arriva guadagna un punto.

REGOLE: il primo che arriva guadagna un punto.

VINCITORE: la partita si gioca fino a quando una squadra non guadagna 5 punti.

INSIDE OUT

I giocatori sono divisi in due squadre. I giocatori della squadra A sono posizionati sulle linee laterali. I giocatori della squadra B sono all'interno del campo in un'area designata (su un tappetino o spazio con coni) con le palle nel carrello. La squadra A corre sulle linee laterali in una direzione ed evita di essere colpita dai giocatori della squadra B.

REGOLE: la squadra A non può lasciare l'area designata. La squadra B non deve cambiare direzione. Vincitore: il gioco si gioca fino a quando tutti i giocatori non vengono colpiti o una squadra non ha palle da lanciare.

CORRI IN CERCHIO

I giocatori sono seduti in cerchio con le gambe incrociate (mani sulle caviglie), nella direzione del movimento. Un giocatore si alza e inizia a correre facendo lo slalom tra i giocatori il più velocemente possibile. Quando il giocatore passa vicino al primo giocatore accanto a lui, quest'ultimo inizia a rincorrerlo in slalom, tentando di catturarlo. Il gioco continua fino a quando tutti i giocatori tornano al loro posto.

REGOLE: non è obbligatorio iniziare subito a correre facendo lo slalom.

VINCITORE: tutti i giocatori che non sono stati catturati dal giocatore che li segue.

CERCHIO VUOTO

I giocatori fanno zig-zag tra i coni, correndo in direzione della rete. Quando sono vicini alla rete, eseguono un lacio dall'alto per centrare il bersaglio, un cerchio vuoto. Il giocatore passa sotto la rete, recupera la palla e mentre torna esegue un lancio basso dalla linea di fondo campo, per rimandarla al punto di partenza.

CAMPO VUOTO

I giocatori sono divisi in due squadre. Ogni squadra ha il proprio campo diviso da una rete. Ogni squadra ha la stessa quantità di palle. Quando l'allenatore dà il segnale, i giocatori provano a lanciare (o palleggiare) la palla sopra la rete nel campo avversario.

REGOLE: la partita si gioca fino a quando l'allenatore non ferma il gioco.

VINCITORE: la squadra con meno palle è il vincitore.

GIRA IL CONO

I coni sono ugualmente distanziati sul campo da pallavolo. I giocatori sono equamente divisi in due squadre e ogni squadra ha due gruppi. Ogni squadra si posiziona sulla linea di battuta del campo da pallavolo. Al segnale dell'allenatore, il primo gruppo della squadra inizia a capovolgere i coni. Quando hanno finito, l'altra squadra li rimette in piedi.

VINCITORE: la squadra che impiega meno tempo a ruotare tutti i coni e a tornare sulla linea di battuta.

SHOCK BALL

Due squadre composte dallo stesso numero di giocatori. Squadra A schierata fuori dal campo. Squadra B all'interno del campo.

BASE: Al segnale dell'insegnante, il primo bambino della fila della squadra A entra in campo e rimane lì fino a quando riesce a eliminare un avversario colpendolo con la palla. Il giocatore eliminato si trova nel punto in cui è stato colpito. Il lanciatore recupera la palla e la porta alla seconda della sua fila che farà la stessa cosa.

OPZIONE 1: senza eliminazione, ma un giocatore non può essere colpito da giocatori consecutivi.

OPZIONE 2: coloro che non possono colpire possono essere scambiati

PRENDI E CORRI

Due squadre in fila stanno dietro la linea di fondo campo. Per ogni giocatore viene posizionato un cerchio con una palla all'interno del campo (sui 6 metri). All'inizio, tutti i giocatori della squadra A devono correre, prendere la propria palla, tornare indietro e attraversare la linea di partenza senza essere scoperti.

Allo stesso segnale, la squadra B dovrà correre in avanti per cercare di toccare ciascuno dei suoi avversari, prima di aver attraversato la linea di partenza. Un punto viene ricevuto da ogni giocatore che riesce in questo compito (prendere o scappare). Dopo 3 o 4 manches (forse variando la posizione di partenza - seduti, sdraiati, in ginocchio) si scambiano i ruoli.

PASSAGGI

Si formano due squadre con segni riconoscibili di distinzione (pettorali, nastro adesivo su una spalla ecc.). Una squadra deve passare la palla tra i compagni di squadra 7 volte, lanciandola o usare un fondamentale di pallavolo. L'altra squadra cerca di bloccare ogni tentativo di passaggio della palla.

REGOLE: è vietato consegnare la palla a un compagno di squadra; è vietato restituire la palla al giocatore che ti ha appena passato la palla; se l'avversario intercetta la palla torna di nuovo a 0 punti; si può correre con la palla in mano.

VINCITORE: la squadra che esegue 7 passaggi

TIRA E SCHIVA

Due squadre in due campi sono divise da una linea centrale, senza rete, con una palla per squadra.

REGOLE: colpisci direttamente l'avversario, dalle spalle in giù. Ogni colpo vale un punto, senza eliminazione.

VINCITORE: vince la squadra che raggiunge i 15 punti.

RUBA PALLONE

I giocatori sono divisi in due squadre di attaccanti e difensori, ma i ruoli possono essere scambiati continuamente e il loro numero dipende dalle tattiche della squadra.

Gli attaccanti devono attraversare il campo senza essere toccati, entrare nella zona neutrale, prendere la palla e portarla nel loro campo. Un giocatore toccato da un avversario si ferma a braccia aperte e può essere rilasciato dal tocco di un compagno di squadra.

I difensori tirano per prevenire il furto della palla e quindi il movimento degli avversari toccandoli esclusivamente per renderli prigionieri se l'attaccante ha la palla, la restituiscono nel suo campo.

Regole: solo gli attaccanti della squadra avversaria possono entrare nella zona neutrale dietro il campo. nella zona neutra la fermata è indefinitamente. Se viene toccato l'attaccante che ha la palla in mano, si ferma e la palla torna nella zona neutrale. I passaggi della palla tra i compagni di squadra sono possibili purché si verifichino nello stesso campo. Le transizioni da un campo all'altro sono vietate.

VINCITORE: squadra che ruba tutte le palle

VOLLEY GOLF

Creare un campo da golf, con disegnando coi pennarelli la buca.

I giocatori tentano di lanciare la palla e colpire la buca con il minor numero di tiri possibile. I giocatori possono iniziare in qualsiasi buca desiderino e ruotare attorno al percorso. I giocatori tengono il punteggio dei tentativi. Puoi anche variare la lunghezza dei fori per rendere il percorso più impegnativo se i bambini sono lanciatori precisi.

VINCITORE: il giocatore che completa per primo il corso o il giocatore che completa il corso nel minor numero di tiri.

BERSAGLIO

Due squadre in due campi sono divise da una linea centrale, senza rete, con una palla per squadra.

Ogni squadra nomina un lanciatore. Il resto dei giocatori della squadra camminano sul campo di gioco e costituiscono i bersagli.

I due lanciatori rimarranno sulla linea di fondo campo e tenteranno di lanciare la palla ai giocatori della loro squadra.

Se un giocatore prende la palla, lascia il campo. La squadra guadagna un punto per ogni giocatore colpito. La squadra vincente è quella che "pulisce il proprio campo."

DOV'È LA PALLA

I giocatori stanno in fila, gli ultimi della fila hanno la palla. Decidono se lanciarla a destra o sinistra o in alto. Il primo della fila deve prendere la palla prima che oltrepassi la riga dei 9 metri. Deve bloccare la palla, correre il più velocemente possibile alla fine della propria fila e passa la palla al giocatore davanti a lui.

REGOLE: la palla deve essere lanciata con forza, in modo che possa attraversare il campo. I giocatori possono muovere in modi diversi per prendere la palla davanti, di dietro, a quattro zampe, correndo all'indietro etc.

VINCITORE: la squadra più veloce.

PRENDIMI

I giocatori di due squadre stanno in fila sulla linea centrale con le spalle rivolte l'una all'altra - l'allenatore chiama vari colori - i giocatori di questo colore devono girarsi il più velocemente possibile e catturare il giocatore dalla parte opposta fino alla linea impostata - ogni giocatore catturato (toccato) porta un punto per la propria squadra.

(Per i bambini più grandi - le squadre sono SÌ! - NO! squadre che rispondono a una domanda prestabilita, ad esempio $3 \times 5 = 12?$)

Vincitore: la squadra con più punti / più giocatori catturati.

LANCIA E CORRI

I giocatori giocano 3 contro 3, in fila. Ogni gruppo ha una palla. Un giocatore lancia la palla alla squadra avversaria, poi corre più veloce che può alla fine della fila degli avversari. Ogni volta che la palla cade, il giocatore prendere 1 punto errore.

VINCITORE: la squadra con il minor numero di errori

SALTA PER LA VITTORIA

I giocatori si dispongono su due linee, gli uni di fronte agli altri. Tra loro ci sono 10 cerchi a zig-zag. L'obiettivo è che i giocatori saltino con le due gambe in tutti i cerchi, fino a raggiungere l'ultimo. I giocatori delle due squadre iniziano a giocare contemporaneamente. Quando due giocatori si trovano nello stesso cerchio, devono giocare un gioco (es.: sasso carta forbice). Il vincitore continua a saltare, mentre quello che ha perso ritorna in squadra e fa partire un suo compagno dandogli il 5.

VINCITORE: la squadra che vince un numero maggiore di cerchi

CAROTE

I giocatori giacciono sul pavimento, al centro del campo, rappresentando le "carote". Uno dei giocatori rappresenta un "giardiniere" che vuole estrarre le "carote". Il giardiniere può tirarli fuori afferrandoli per le caviglie e allontanandoli dagli altri, in modo che non possano più tenersi per mano.

VINCITORE: la squadra che estrae per primi le "carote" di tutti i giocatori sulle linee laterali del campo.

STAFFETTA CON COMBINAZIONE DI SALTI

I giocatori sono equamente divisi in 4-6 squadre (a seconda del numero di giocatori). La posizione di partenza è su una riga, di fronte a una linea di arrivo. Al segnale dell'allenatore, inizia la gara. Devono correre dalla loro posizione di partenza ai coni e, mentre stanno tornando, devono eseguire una combinazione di salto.

VINCITORE: la squadra che finisce per prima.

PRENDI E SQUAT

I giocatori sono divisi in squadre. In ogni squadra c'è un palleggiatore e altri giocatori gli stanno intorno. Il palleggiatore palleggia la palla ai giocatori che lo circondano e, non appena uno di loro prende la palla, si mettono in squat e rimangono in questa posizione.

VINCITORE: la squadra che per prima ha tutti i propri giocatori in posizione di squat, vince la partita.

PONTE

I giocatori sono equamente divisi in due squadre e assumono la loro posizione di partenza coi palloni sulle linee del campo da pallavolo. In mezzo al campo c'è una panchina con coni.

L'obiettivo del gioco è quello di lanciare le palle contro i coni e spingerle nel campo dell'avversario.

REGOLA: quando la palla viene lanciata devono prendere un'altra palla e correre verso la linea, è vietato lanciare la palla da un'altra posizione.

VINCITORE: la squadra che ha meno coni dalla propria parte è il vincitore.

CERCHI-BERSAGLIO

I giocatori sono divisi in quattro squadre, disposte in quattro file. Il primo giocatore nella fila si trova su un segno sul pavimento e cerca di centrare il cerchio con la palla.

VINCITORE: l'allenatore e la squadra tengono il punteggio e la squadra che fa più centri vince

VARIAZIONE: a) lancio dall'alto b) lancio dal basso c) lancio con una mano.

TIRA PIÙ FORTE

I giocatori siedono in cerchio o in piedi in riga, divisi in due squadre, gli uni di fronte agli altri, separati da una linea. Tirare l'avversario oltre la linea che li separa, tirandolo per le braccia, le spalle, un braccio. In alternativa, tirare l'avversario, mentre si tiene un altro compagno per la vita.

PROTEGGI IL CAMPO

I giocatori sono equamente divisi in due squadre e assumono la posizione di partenza coi palloni sulle linee laterali del campo da pallavolo. Nel mezzo del campo l'allenatore piazza una palla da pilates. L'obiettivo del gioco è quello di lanciare i palloni sulla palla pilates e spingerla nel campo avversario.

VINCITORE: la squadra che spinge la palla sull'altra linea laterale.

VARIAZIONE: a) lancio dall'alto b) lancio dal basso c) lancio con una mano.

AEROPLANO IN VOLO

I giocatori corrono liberamente nell'area di gioco mentre imitano gli aerei - a braccia larghe, guardano per altri aerei aerei.

REGOLE: quando i giocatori si toccano devono fare 3 squat.

VINCITORE: è il giocatore che non è stato toccato da altri aerei.

TELEFONO ROTTO

I giocatori devono essere vicini in modo che possano sussurrarsi l'un l'altro, ma non così vicini che gli altri giocatori possano sentirli sussurrare. L'allenatore sussurra alla prima persona nella linea o nel cerchio, sussurra una parola o una frase nell'orecchio della persona seduta o in piedi alla loro destra. I giocatori continuano a sussurrare la frase ai loro vicini fino a quando non raggiunge l'ultimo giocatore nella linea o nel cerchio.

VINCITORE: la squadra il cui ultimo giocatore dice la parola o la frase ad alta voce in modo che tutti possano sentirla è il vincitore, se la parola non è stata cambiata.

MURO

I giocatori stanno in cerchio e uno dei giocatori ha la palla. Il giocatore lancia la palla attraverso il cerchio. Se un giocatore prende la palla, i due giocatori accanto a lui / lei devono alzare le braccia (murare). Devono tenere le braccia in aria fino a quando il giocatore con la palla non la lancia a qualcun altro.

REGOLE: il giocatore che non riesce a prendere la palla o il giocatore vicino non riesce ad alzare le braccia, abbandonano.

VINCITORE: quando al gruppo rimangono solo 4 giocatori, vengono dichiarati vincitori.

PORTAVALORI

I giocatori sono in coppia sulla linea laterale del campo, ogni coppia con una palla - al segnale, devono portare la palla sulla linea opposta il più rapidamente possibile in coppia, tenendo la palla insieme con una mano, con l'altra mano sulla schiena. (bambini più grandi - portare la palla tenendola tra le spalle, avambracci intrecciati).

VINCITORE: la coppia più veloce

LA COLPIRÒ PER PRIMO!

I giocatori si dispongono su due file opposte - tra loro c'è un cerchio sul pavimento - l'obiettivo è quello di colpire il cerchio 10 volte lanciando la palla in vari modi (con entrambe le mani, una mano, ...) e dopo aver lanciato la palla il giocatore va al fine della fila - (bambini più grandi - lancio dall'altro, bagher, calcio - dopo aver lanciato la palla il giocatore va alla fine della fila opposta).

Regole: i colpi vengono conteggiati ad alta voce

VINCITORE: la fila più veloce e precisa

PASSARE LA PALLA TRA LE GAMBE

I giocatori stanno in piedi con le gambe divaricate, uno dietro l'altro in fila a distanza di un braccio. Il primo giocatore nella fila ha la palla. Al segnale (battito di mani) fa rotolare la palla attraverso le gambe degli altri giocatori - fino all'ultimo che prende la palla e corre il più rapidamente possibile al primo posto nella fila e così via fino a quando il primo giocatore del gioco arriva di nuovo in testa alla fila. (bambini più grandi - saltate sopra la grande palla pilates)

REGOLE: le ginocchia sono allungate per tutto il tempo / ogni giocatore deve tirare la palla con le proprie mani

VINCITORE: la fila più veloce

PRENDIMI!

I giocatori di squadre diverse si trovano su due file una di fronte all'altra a una distanza di 2-3 m - i giocatori che si trovano in fondo alla fila hanno la palla - al segnale fanno rotolare la palla sul pavimento - il giocatore all'inizio della fila deve prenderla il più rapidamente possibile (bambini più grandi - scegli il metodo di lancio, es.: in alto, facendo rimbalzare la palla da terra o facendola rotolare).

VINCITORE: la fila i cui giocatori prendono la palla prima

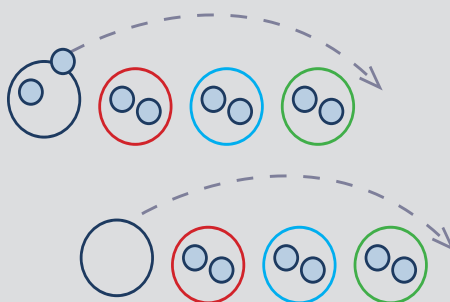
SPINGI - TIRA

I giocatori sono divisi in due file - di fronte alle quali si trovano degli ostacoli - il compito è spingere la palla a quattro zampe il più rapidamente possibile con la testa o le mani - quando arrivano all'ultimo ostacolo si alzano e lanciano la palla al giocatore successivo nella fila (bambini più grandi - lancio dall'alto)

VINCITORE: la fila più veloce

PASSARE PER IL CERCHIO

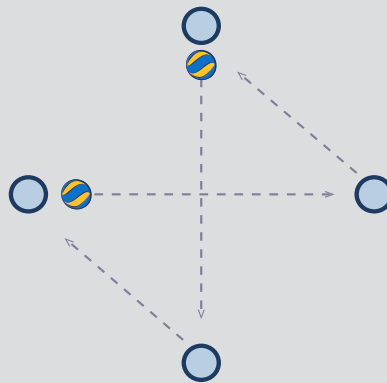
I giocatori stanno in coppia uno dietro l'altro dentro a un cerchio - il giocatore davanti si muove al segnale - prende il cerchio dal pavimento e lo passa sopra il suo partner che corre in avanti e lo lancia sopra il giocatore - quando lui / abbassa il cerchio aspetta che il compagno raccolga il cerchio dal pavimento e corre e si ferma di fronte a lui - così fino alla linea dei 9 m.



PASSAMI LA PALLA 1-2-3-4!

I giocatori stanno in cerchio - si passano la palla l'uno con l'altro il più rapidamente possibile - lanciando la palla al giocatore opposto e catturandola dal lato destro / sinistro (dopo 3 passaggi si cambia direzione della palla).

I giocatori possono trovarsi in diverse posizioni iniziali (in piedi, sdraiati, seduti, ...) - possono passare la palla in diversi modi (farla rotolare, lanciarla con 1 o 2 mani, con o senza colpire il pavimento, passarla, ...).



PRENDI E TIRA

I giocatori si posizionano in un cerchio - le coppie sono una di fronte all'altra - ognuna con la propria palla - al segnale tutti i giocatori contemporaneamente lanciano la palla alla coppia opposta nel cerchio con l'obiettivo di evitare un impatto dei palloni.

VINCITORE: tutti i giocatori quando hanno successo.

PERDI, RETE

I giocatori sono divisi in coppie o giocano uno contro uno. Un giocatore o una coppia rappresenta la rete e si trova tra altri giocatori o coppie. Due giocatori giocano a pallavolo. Il giocatore che perde punti diventa la rete

VINCITORE: la squadra che segna cinque punti.

CALCIO ELEFANTE

I giocatori si trovano in una formazione circolare di fronte all'altro. Le loro gambe sono estese in una posizione stabile e toccano i piedi dei giocatori vicini. I giocatori usano il lancio dal basso per far spostare la palla sul pavimento attraverso i piedi degli altri giocatori.

REGOLE: l'allenatore e i giocatori tengono il punteggio e il giocatore che ha fatto passare meno palle attraverso le gambe è il vincitore.

BATTAGLIA

I giocatori sono divisi in squadre e stanno in un'area designata (tappetino). Di fronte a loro, vengono posizionati dei coni che rappresentano le navi da guerra. I giocatori cercano di colpire (affondare) le navi da battaglia lanciando o usando le abilità di pallavolo (picco, passaggio).

VINCITORE: la squadra che affonda per prima le corazzate.

CORSA IN CERCHIO

I giocatori corrono attorno allo spazio designato - cerchio. I cinesini sono posizionati all'interno di un cerchio. C'è sempre un cinesino in meno rispetto ai giocatori nel gioco. Al segnale dell'allenatore i giocatori cercano di trovare un cinesino libero il più rapidamente possibile e stare in posizione base di pallavolo con un piede sul marcatore. Il giocatore che non riesce a trovare un cinesino esce dal gioco. Il gioco continua fino a quando rimane solo un giocatore.



FUNID RALLY

WARM UP

ESERCIZI

Il contenuto della fase di "Warm up - Riscaldamento" è rappresentato attraverso forme naturali di movimento che vengono eseguite singolarmente o in coppia, sul posto o in movimento e con o senza vari attrezzi. Le prestazioni delle strutture di movimento di natura generale rappresentate nella fase di riscaldamento influiscono positivamente sulle capacità motorie e sulle capacità funzionali dei bambini.

6. WARM UP - ESERCIZI

ESERCIZI 1

- 1. CORRERE A SCUOLA** – correre sul posto
- 2. GIRA L'OMBRELLO** – Allunga le braccia e gira – avanti e indietro di 180° e 360°
- 3. AEROPLANO** – In piedi, braccia allungate all'infuori, fai l'aeroplano spostandoti da una parte all'altra
- 4. ELICOTTERO** – In piedi, le due braccia girano e imitano le pale dell'elicottero
- 5. PULIZIA DEGLI SCAFFALI** - In posizione eretta, le braccia tese in alto raggiungono i libri per la scuola, le braccia a terra, mettono i libri nella borsa della scuola.
- 6. GAMBE LUNGHE** - Da una posizione riancchiata, allunga le gambe! - stendi le gambe tenendo le mani sul pavimento
- 7. FAI ATTENZIONE ALLA PALLA!** - Posizione a cavallo - il braccio laterale si alza - Ehi, fai attenzione alla palla! - salta e raccogli rapidamente le gambe in modo che la palla non entri in porta! Con le braccia vicine al tuo corpo
- 8. NUOTO** - sdraiati sul pavimento, falciare le braccia come se stessi nuotando
- 9. SONNO** - svegliati - Sdraiati sul pavimento - i giocatori dormono, svegliati - crunch
- 10. SALITA** - A carponi, scalare la montagna
- 11. PERFORAZIONE** - In posizione eretta, le braccia tese, i giocatori imitano un trapano e provano a perforare saltando sul posto e girandosi

ESERCIZI 2

- 1. APRI L'OMBRELLO** - Allarga le braccia e le gambe !!! - aprire / chiudere l'ombrello
- 2. SONO COSÌ ALTO!** - Le gambe si avvicinano, le braccia sollevate sopra le spalle, cadono in una profonda curva in avanti, muovono le braccia, le faccio oscillare verso l'alto, chi riesce a toccare il soffitto?
- 3. BRACCIO DI FERRO** - Allarga le gambe e le braccia – in alternativa piega e raddrizza le braccia - chi è il più forte?
- 4. MULINO A VENTO** - Metti le braccia sopra la testa - gira mentre esegui una profonda curva in avanti - gira il grande mulino a vento
- 5. PANINO** - Abbassa le braccia a terra e cammina in avanti sulle braccia, abbassa i fianchi – panino
- 6. LASCIA PASSARE LA FORMICA** - Rampa - scendi a un push-up - ecco che arriva la formica, lascialo passare! - alzati panino
- 7. FINO A ... IL MIO POLLICE** - Siediti con le gambe distese e una accanto all'altra, quindi cammina con le dita su una gamba in una profonda curva in avanti
- 8. LOMBRICHI SULLA LINEA!** - Siediti e tirati in avanti con le gambe / le braccia sul pavimento mentre raggiungi la linea - chi lo farà più velocemente?
- 9. COCCODRILLO** - Strisciare sdraiati / scivolando sullo stomaco
- 10. ANDARE IN BICICLETTA PER ALLENARSI** - Sdraiati sulla schiena - muovi le gambe come se stessi andando in bicicletta - l'allenatore guida l'allenamento in bicicletta - guida la bici in salita / discesa / su un percorso accidentato / prendendola comoda / ...

ESERCIZI 3

1. **STELLA NASCENTE** - Squat: salta
2. **NON NE HO IDEA** - Alza le spalle - rispondi alla domanda: come ti chiami ?; Cosa mangerai oggi?
3. **FAMMI UNA DOMANDA, CHIEDI** - Ti piacciono i broccoli? - Muovi la testa a sinistra e a destra - No, no !; Sei stato bravo oggi? Muovi la testa su e giù - Sì, sì !; ...
4. **VENTO** - In posizione eretta le braccia in alto si appoggiano ai lati mentre soffia il vento.
5. **NUOTO** - In posizione eretta, il giocatore si sporge in avanti e nuota in stile libero, si alza in piedi e nuota a dorso, quindi si ripete.
6. **BOSCAIOLO** - In posizione eretta, il giocatore fa oscillare un'ascia come un taglialegna
7. **EQUILIBRIO QUA E LÀ** - Gambe aperte - le mani sul pavimento - sposta il tuo peso da una gamba all'altra fino a quando non ti accovacci - Bilancia qua e là! o quanto è lunga la mia gamba! O ... Vieni qui, vieni!
8. **ROTOLO DI MATITA** - Sdraiati sul pavimento con le braccia distese, quindi rotola da un lato all'altro
9. **PASSEGGIATA A POLLO** - In posizione accovacciata, camminare in diverse direzioni
10. **CORRI SUL POSTO IN PALESTRA** - L'allenatore indica un posto in palestra e i bambini devono correre in quella posizione

ESERCIZI 4

1. **KNEE HIGH** - stomp - Alza le ginocchia in alto e calpesta, prima rallenta e poi accelera
2. **Orologio** - Con le gambe dritte, sposta la parte superiore del corpo con un movimento circolare "le tue braccia sono le lancette dell'orologio"
3. **PIZZA** - hot dog - Siediti con le gambe divaricate - pizza / metti insieme le gambe - hot dog (con le gambe vicine al suolo) - chi è il più affamato? / la mia pizza è la più grande?
4. **IL BRACCIO PIÙ ALTO** - Siediti con le gambe divaricate, sostenendoti su un braccio mentre alzi l'altro braccio in alto in aria
5. **LA GAMBA PIÙ LUNGA** - Siediti con una gamba piegata mettendo il piede vicino al ginocchio - cammina con le dita sulla gamba e conta i passi. Quanto lontano puoi arrivare? - Assicurati che nemmeno una formica possa passare sotto il ginocchio
6. **LASCIA PASSARE IL TOPO**, ... Siediti con le braccia sul pavimento, alza entrambe le gambe insieme - lascia passare il topo, il serpente lungo, il gatto, l'elefante, ...
7. **QUA E LÀ** - In piedi con braccia e gambe distese - salta con le gambe e avvicinale alle braccia
8. **BUNNY HOP** - squat basso - salto in alto - chi andrà più in alto?
9. **ELICA** - Alza le braccia in alto - ruota sempre più velocemente con le braccia stese - gira l'elica!
10. **LANCIA IL MISSILE** - Accovacciati, preparati all'accensione, conto alla rovescia 1,2,3, salta - lancia il razzo

ESERCIZI 5 - IN MOVIMENTO

- 1. FARE JOGGING** - Con le braccia piegate davanti al corpo
- 2. AGO DA CUCITO** - Cammina sulle punte dei piedi - posizionando un piede di fronte all'altro / le braccia lungo il corpo / con il corpo sodo e stretto
- 3. POLLICE AHI!** - Cammina sui tuoi talloni - ahi, mi sono punto il pollice nella foresta!
- 4. AGO PER MAGLIERIA** - Cammina sulle punte dei piedi - posizionando un piede davanti all'altro / braccia poste in alto sopra la testa con i palmi delle mani che formano un occhiello dell'ago / con il tuo corpo fermo e stretto (chi finisce per primo ottiene la lettera O - come un ORSO)
- 5. COWBOY JACK** - Cammina sulla parte esterna del piede - con le mani che tengono le redini di un cavallo (qual è il rumore di un cavallo al trotto / qual è il suono che fa un cavallo?)
- 6. PASSO DELL'ELEFANTE** - Cammina con affondi lunghi / rumorosi mentre esegui un mezzo squat / braccia estese e palmi uniti
- 7. HONK** - naso - Corri verso un giocatore dalla parte opposta - spingi il clacson sul suo naso e corri indietro!
- 8. TOPO CIECO** - Cammina all'indietro - finché non raggiungi il giocatore dalla parte opposta che si ferma - scappa da lui / lei! - corri avanti
- 9. GATTO** - Cammina in avanti a quattro zampe - gatto miagola
- 10. CHI È PIÙ VELOCE !?** - Corri - chi sarà il primo ad arrivare dalla parte opposta come un atleta professionista

ESERCIZI 6 - IN MOVIMENTO

- 1. PASSAGGIO RAPIDO E SEMPLICE** - Camminata veloce
- 2. AGO PER MAGLIERIA** - Cammina in alto sulle punte dei piedi - posizionando un piede davanti all'altro / braccia sollevate sopra la testa e i palmi delle mani che formano un occhiello dell'ago / con il corpo fermo e stretto (chi finisce per primo ottiene la lettera O - come un ORSO)
- 3. PASSO DELL'ELEFANTE** - Cammina con affondi lunghi / rumorosi mentre fai mezzo squat / braccia distese e palmi uniti - ehi guarda il mio passo da elefante (qual è il suono che fa un elefante? - più forte)
- 4. TOPO CIECO** - Cammina all'indietro - finché non raggiungi il giocatore dalla parte opposta che ti ferma - scappa da lui / lei! - corri avanti
- 5. SUPERMAN** - Una mano in su, gamba opposta dritta, piega anteriore su una gamba
- 6. PARRUCCHIERE TOP** - Corri - finché non raggiungi il giocatore dalla parte opposta - grattalo sulla testa e corri indietro!
- 7. ORSO** - Cammina a carponi con le gambe raddrizzate - guardami, sono un grande orso!
- 8. COCCODRILLO** - Strisciare sdraiati / scivolando sullo stomaco
- 9. CORRI X SDRAIATI X** - Corri - dopo il segnale - batti le mani - sdraiati - batti le mani - corri
- 10. CRESCI** - Inizia strisciando, dopo che il segnale accovacciati, dopo l'altro segnale corri

ESERCIZI 7 - IN MOVIMENTO

- 1. CORRENDO DA UNA RIGA ALL'ALTRA** - Corri per vedere chi arriva più velocemente
- 2. PASSEGGIATA ALTA** - Cammina in punta di piedi
- 3. PASSEGGIATA DA PING-PONG** - Cammina alle calcagna
- 4. PASSAGGI DI DINOSAURO** - Passeggiata di affondo
- 5. CORSA INDIANA** - Salta, corri con le ginocchia alte e il braccio opposto si alza
- 6. CARIOCA** - Incrocia la gamba posteriore davanti e poi dietro e prosegui lateralmente
- 7. SALTO LATERALE** - Piedi insieme da un lato all'altro salti
- 8. PASSEGGIATA DEL RAGNO** - Muoviti a quattro zampe
- 9. TAVOLINO MOBILE** - Muoviti a quattro zampe, a faccia in su
- 10. SPIKE** - Avvicinamento, salto e spike

ESERCIZI 8 - IN MOVIMENTO

- 1. CORRI ACCANTO A ME** - In coppia tenendosi per mano - corri l'uno accanto all'altro - fino a raggiungere la linea opposta - si ruota di 180° - e poi torna indietro
- 2. SVIGNARSELA ALL'INDIETRO** - Corri all'indietro - finché non raggiungi il giocatore della coppia opposta che ti ferma con le mani - scappa da loro!
- 3. SIAMO PIÙ VELOCI!** - Corri più veloce che puoi
- 4. TIRARE** - tirare più forte - In alternativa, tiratevi l'un l'altro per mano
- 5. GUARDAMI LE SPALLE** - Stando schiena a schiena con il compagno, con le braccia tese, mi allontanano e mi avvicinano per allargare e restringere il buco che si crea dietro le spalle
- 6. NON RIDERE** - Stesso esercizio guardandosi negli occhi
- 7. GUSCIO DI LUMACA** - Trasporta il tuo compagno sulla schiena
- 8. TUNNEL** - Un giocatore fa un tunnel mentre l'altro passa attraverso e poi si ripete
- 9. TI CORRO DIETRO** - Corri prestando attenzione allo spazio: tieni la maglietta!
- 10. SPECCHIO** - Prova a riflettere ogni esercizio del tuo partner, come uno specchio

ESERCIZI 9 - IN MOVIMENTO

- 1. LA SCALA** - Mani sulle spalle, squat alternato.
- 2. CIRCOLARE** - Mani tese, i giocatori alternandosi girano intorno alle mani degli altri giocatori.
- 3. APPOGGIATI A ME** - Mani tese, i giocatori si appoggiano alternandosi sulla schiena mentre l'altro giocatore gli tiene il polso
- 4. DAMMI CINQUE** - Le mani davanti, i giocatori stanno schiena contro schiena, i giocatori si alternano girando e toccando con le mani.
- 5. GUARDA IN BASSO** - Mani davanti, i giocatori stanno in piedi dietro, i giocatori si piegano alternandosi e si toccano con le mani.
- 6. PONTE** - Un giocatore è a terra, in posizione di ponte, l'altro giocatore passa sotto, alternando posizioni.
- 7. SALTO A ROCCIA** - Un giocatore è a terra, in posizione di squat, l'altro giocatore salta su di lui, alternandosi cambiano posizione.
- 8. INTORNO A ME** - Un giocatore è fermo, l'altro giocatore corre intorno a lui, alternandosi cambiano posizione.

ESERCIZI 10 - CON BASTONCINI

- 1. SALTARE SUL BASTONE** - Saltate lateralmente il bastone
- 2. ROTAZIONE DEL BASTONE** - In posizione eretta, ruotare il bastone in orizzontale - verticale
- 3. ALLUNGAMENTO DEL BRACCIO** - In posizione eretta, tieni il bastone dietro la schiena, distendi le braccia dalla parte posteriore
- 4. EQUILIBRIO** - In posizione eretta, tieni il bastone in avanti e piega una gamba
- 5. BANDA LATERALE** - In posizione eretta, tieni il bastone in alto, piegalo da un lato all'altro
- 6. TOCCATI IL POLLICE** - In posizione seduta, le gambe si estendono cercando di toccare le dita dei piedi con un bastone.
- 7. ALZATI** - In posizione eretta, camminata sul posto con ginocchio alto
- 8. SQUAT** - In posizione eretta, bastone in alto, squat



ESERCIZI 11 - CON BASTONCINI

- 1. GRATTACIELO** – Casa - In posizione eretta con le braccia sopra la testa con i bastoni - grattacielo, acquattati, bastone a terra - casa
- 2. GUIDA DELLA MOTOCICLETTA** - In posizione eretta, corri sul posto, sterza con un bastone
- 3. CAMMINA SUL BASTONE** - In posizione eretta, il giocatore tiene il bastone con entrambe le mani e cerca di passarci sopra con una gamba e poi con l'altra finché non ha il bastone dietro le gambe
- 4. ARCO E FRECCIA** - In posizione eretta, muoviti come se tirassi una freccia dall'arco
- 5. CANOTTAGGIO** - In posizione seduta, fingi di remare (dai un nome al luogo in cui vuoi andare)
- 6. FASCIA FRONTALE** - In posizione eretta, il bastone è posizionato su spalle, fascia frontale, gambe dritte.
- 7. ROTOLAMENTO** - In posizione accovacciata il giocatore fa rotolare il bastone con le mani il più lontano possibile
- 8. PRENDI IL BASTONCINO** - In posizione eretta, un'estremità del bastone è sul pavimento e il giocatore tiene l'altra estremità. Il giocatore rilascia il bastone e assume la posizione di pallavolo e quindi cerca di prenderlo
- 9. LANCIO RAPIDO** - In posizione eretta, lancia il bastone e cerca di afferrarlo
- 10. SALTARE SUL BASTONE** - Salta sopra il bastone

ESERCIZI 12 - CON LE PALLE

- 1. CORRERE** - Corri sul posto mentre manipoli la palla tra le mani
- 2. SOLE** - In posizione eretta, con le braccia aperte su un lato con la palla. Trasferisci la palla da un lato sopra la testa dall'altro lato
- 3. GIGANTE** - In posizione eretta, tieni la palla davanti al corpo, sollevandola in alto in aria. Il giocatore è un gigante
- 4. LANCIA LA PALLA** - In posizione eretta, tieni la palla davanti al corpo, fai rotolare la palla lungo le gambe sul pavimento
- 5. ASCENSORE** - In posizione eretta, accovacciati con la palla e poi come un ascensore, vai su e giù.
- 6. L'8** - In posizione eretta con le gambe divaricate, sposta la palla tra le gambe come a disegnare un 8
- 7. RIMBALZARE LA PALLA** - In posizione eretta, fai rimbalzare la palla sul pavimento
- 8. LANCIA LA PALLA** - In posizione rannicchiata, fai rotolare la palla sul pavimento tra le gambe
- 9. TEETER** - In posizione seduta con le gambe vicine e distese. La palla viene posizionata sulle gambe e fatta arrotondata verso piedi, quando la palla è in fondo alla gamba, alzare la gamba coi piedi per aria e far rotolare indietro la palla
- 10. SFERA** - In posizione eretta con la palla sul pavimento. I giocatori corrono intorno alla palla

ESERCIZI 13 - CON LE PALLE

- 1. CORRERE E RIMBALZARE** - Corri sul posto facendo rimbalzare la palla con entrambe le mani
- 2. CIRCOLAZIONE** - In posizione eretta, sposta la palla intorno alla testa, ai fianchi e alle ginocchia.
- 3. ALTALENA LATERALE** - In posizione eretta, le braccia davanti al corpo oscillano da un lato all'altro.
- 4. SIEDITI SULLA PALLA** - Squat sulla palla
- 5. LANCIA LA PALLA** - In posizione eretta, tieni la palla davanti al corpo, fai rotolare la palla lungo le gambe sul pavimento
- 6. SFERA ATTRAVERSO IL TUNNEL** - In posizione accovacciata, la palla viene posizionata sulla schiena e rotola attraverso le gambe (tunnel)
- 7. TEETER** - In posizione seduta, le gambe aperte. La palla viene posizionata alla fine del piede, quindi sopra la testa e poi alla fine dell'altro piede
- 8. OVERSTEP** - In posizione eretta, palla sul pavimento. I giocatori oltrepassano la palla

ESERCIZI 14 - CERCHI

- 1. SALTA DENTRO E FUORI** - Il giocatore posiziona un cerchio sul pavimento, quindi salta dentro e fuori
- 2. CERCHIO** - In posizione eretta, braccia davanti al corpo con un cerchio, il giocatore disegna dei cerchi
- 3. DENTRO E FUORI DAL CERCHIO** - In posizione eretta, il giocatore mette il cerchio sopra la testa, lo fa passare sul corpo e salta fuori
- 4. INTORNO AL CERCHIO** - A quattro zampe, le mani del giocatore sono sul cerchio e i piedi sono fuori dal cerchio, quindi corre con i piedi attorno al cerchio
- 5. CENTRIFUGA** - In posizione seduta all'interno del cerchio, ruotando
- 6. MANI FUORI** - A quattro zampe, le mani del giocatore sono sul cerchio e i piedi sono fuori dal cerchio, le mani verso l'esterno
- 7. POLLO GIRA ALL'INTERNO DEL CERCHIO** - In una posizione accovacciata e poi cammina in diverse direzioni
- 8. RUOTARE IL CERCHIO** - Il giocatore lancia il cerchio e cerca di prenderlo

ESERCIZI 15 - CERCHI

- 1. DENTRO E FUORI DAL CERCHIO** - In posizione eretta, il giocatore mette il cerchio sopra la testa, lo fa passare sul corpo e salta fuori
- 2. C'È QUALCUNO QUI** - In posizione eretta, il giocatore tiene il cerchio (finestra) davanti alla faccia, guarda a sinistra guarda a destra c'è qualcuno
- 3. TENERE IL CERCHIONE** - In posizione eretta, il giocatore mette le mani all'interno del cerchio e lo tiene in alto spingendo le braccia verso l'esterno
- 4. CERCHIO** - In una posizione eretta nel mezzo del cerchio, il giocatore disegna dei cerchi
- 5. GUIDA** - In posizione distesa a pancia in su, con le braccia davanti al corpo che reggono un cerchio, il giocatore imita la guida
- 6. BERSAGLIO** - In posizione distesa a pancia in su, gambe estese con le caviglie all'interno del cerchio, tieni il cerchio spingendo le gambe verso l'esterno, mirando al bersaglio
- 7. AL CONTRARIO** - In posizione eretta, cerchio davanti al giocatore sul pavimento, il giocatore entra ed esce dal cerchio
- 8. GIRA IL CERCHIO** - Il giocatore gira il cerchio e cerca di prenderlo prima che cada





ATTIVITÀ

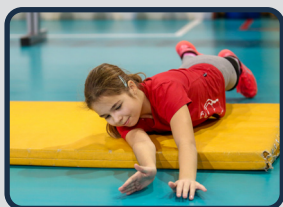
MULTISPORT

Questo contenuto multisport è integrato nel programma e insieme alla pallavolo consentirà una migliore "alfabetizzazione fisica" e faciliterà la partecipazione alle prossime fasi della preparazione sportiva a lungo termine, ma influenzerà anche positivamente l'effetto psicosociale dei bambini degli studenti. La programmazione selezionata di questa fase di sviluppo sportivo a lungo termine dovrebbe sviluppare le competenze chiave dei biomotori: agilità, equilibrio, coordinazione e velocità.

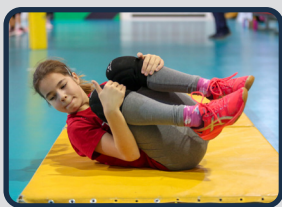
7. ATTIVITÀ MULISPORT

GYMNASTICS

ROTOLATA LATERALEI



ROTOLATA
RACCOLTA



CAPRIOLA IN AVANTI



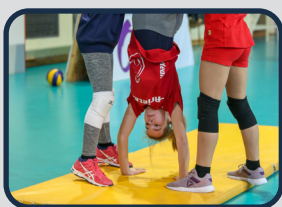
CAPRIOLA INDIETRO



GIRAVOLTA



CAMMINARE SULLE
MANI

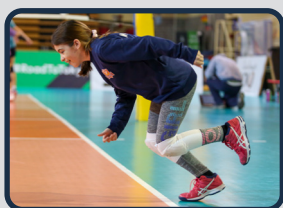


RUOTA



ATLETICA

ABC DELLA CORSA



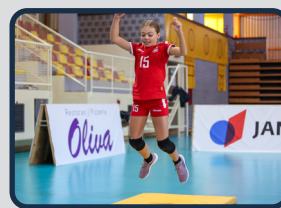
PARTENZA



CORSA A OSTACOLI



SALTO IN LUNGO



SALTO IN ALTO



HOCKEY

DRIBLARE – PASSAGGIO
IN AVANTI E INDIETRO



PASSARE



RICEVERE



MIRARE DRITTO

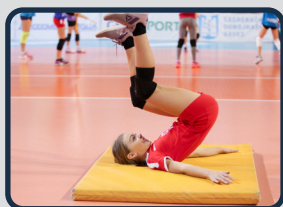


MIRARE DRITTO



JUDO

CADUTA



LOTTA CON LE
SPINTE



CALCIO

PASSARE E RICEVERE



DRIBLARE

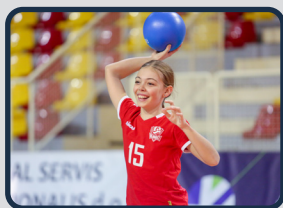


CALCIARE



PALLAMANO

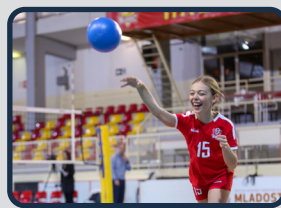
PRENDI E LANCIA



DRIBLARE



MIRARE

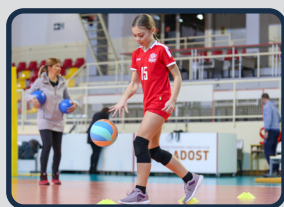


BASKETBAL

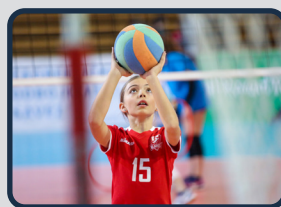
PRENDI E LANCIA



DRIBLARE



MIRARE



BOWLING



CONTENUTI DELLA PALLAVOLO

8. CONTENUTI DELLA PALLAVOLO

CONTENUTI DELL'À PALLAVOLO - 6 - 7

Posizione e movimenti base della pallavolo

Prendi e lancia

Imitazione del lancio dall'alto

Imitazione del lancio dal basso

Imitazione della battuta dal basso

Lancio dall'alto

Lancio dal basso

Battuta dal basso

Basi del gioco 1vs1

Basi del gioco 2vs2

Approccio alla schiacciata

Schiacciata dopo prendo/rito + palleggio

Schiacciata dopo palleggio

Passaggio dall'alto

CONTENUTI DELL'À PALLAVOLO 8 - 9

Imparare il passaggio dall'alto

Imparare il passaggio dal basso

Imparare le basi del gioco 3vs3 con enfasi sul palleggio

Imparare il passaggio dal basso

Imparare l'approccio alla schiacciata

Imparare la schiacciata dopo prendo/rito + palleggio

Imparare la schiacciata dopo palleggio

Imparare il passaggio dall'alto

MODALITÀ DI GIOCO 8 - 9

2vs2 (prendo/tiro – prendo/tiro – gioco (passaggio dall'alto))

2vs2 (play – prendo/tiro+ set – gioco (passaggio dall'alto e dal basso))

3vs3 (prendo/tiro – prendo/tiro + palleggio – gioco)

3vs3 (gioco – prendo/tiro + palleggio – gioco)

3vs3 (gioco – prendo/tiro + palleggio – attacco)

3vs3 (gioco – prendo/tiro + palleggio – schiacciata)

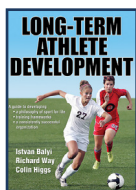
3vs3 (gioco – palleggio – schiacciata)

2vs2 (prendo/tiro – prendo/tiro – gioco (passaggio dall'alto))

FUN r VOLLEY BALL

LETTERATURA

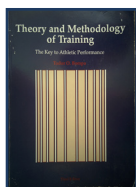
9. LETTERATURA



1. Balyi, I., Way, R., & Higgins, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.



5. Gould D, Feltz D, Horn T, Weiss M. Reasons for attrition in competitive youth swimming. J.Sport Behav. 1982, 5, 155–165.



2. Bompa T. (1994). Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance. Kendall/Hunt, Dubuque, IA.



6. Mejovšek, M., Vukotić, E. (1954). Metodika nastave fizičkog odgoja. Školska knjiga, Zagreb.



3. Eime R, Young J, Harvey J, Charity M, Payne W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Int J Behav Nutr Phys Act. 2013; 10(98):1.



7. Neljak, B. (2011). Opća kineziološka metodika. Priručnik za studente VI. semestra Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Interno izdanje.



4. Ericsson KA, Krampe RT, Tesch - Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review. 1993; 100,363-406.



8. Valeriote, T.A. & Hansen, L. (1986). Youth sport in Canada. In Sport for Children and Youths (Edited by M.R. Weiss and Gould, D.) pp. 17-20. Champaign, Ill: Human Kinetics.



9. Veltsista, A., Kanaka, C., Gika, A., Lekea, V., Roma, E., Bakoula, C. Tracking of overweight and obesity in Greek youth. Obesity Facts. 2010 Jun; 3(3):166-72.



