



# Palla Tamburello

ELEMENTI ESSENZIALI INDOOR E SCOLASTICI

[www.federtamburello.it](http://www.federtamburello.it)

# INDICE

## Introduzione

Obiettivo del programma 04

La federazione 05

## Storia

Le origini del gioco 06

Curiosità 08

## Risorse

Abilità motorie fondamentali 09

Cos'è Palla Tamburello 10

Entrare in un club 12

Attrezzi di gioco 13

## Salvaguardia

Creare un ambiente sicuro 15

## Informazioni preliminari

Categorie di riferimento	16
Ruoli	17
Campi da gioco	22

## Regole del gioco

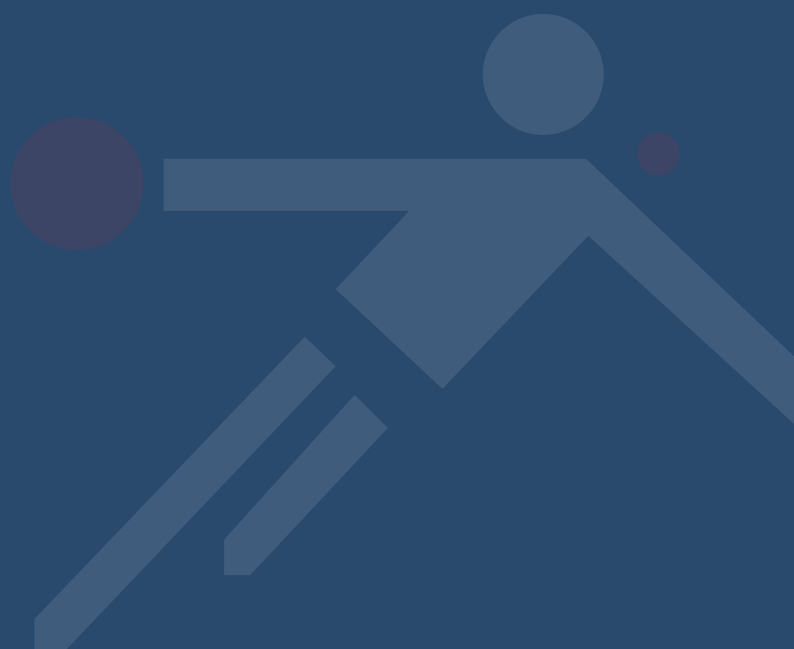
Partita o gara scolastica	25
Punti di classifica scolastica	28
Attività Federale	29

## Allenamento

L'istruttore di tamburello	31
L'allenamento giovanile	32
Osservazioni e feedback	36

## Attività didattiche

Tamburello e istruzione	36
Giochi di avviamento	39



# Obiettivo del programma

I progetti della **Palla Tamburello in ambito scolastico** prevedono un programma formativo indirizzato agli alunni delle **scuole Primarie e secondarie di 1° grado e 2° grado Italiane**, la fascia d'età ideale per l'avvicinamento a questa disciplina.

Il loro scopo è incentivare l'attività giovanile lavorando sui corretti stili di vita dei bambini/ragazzi e si pone in pieno accordo con quanto previsto per la scuola primaria dalle **Indicazioni Nazionali per i Curricula**. Pertanto, questi progetti contribuiscono a:

- 1.** far acquisire consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo;
- 2.** far utilizzare il linguaggio corporeo per comunicare i propri stati d'animo;
- 3.** far sperimentare una pluralità di esperienze di gioco-sport che evidenziano il concetto di multidisciplinarietà e multilateralità;
- 4.** far sperimentare in forme progressivamente più complesse, nuove gestualità;
- 5.** far riconoscere i principi essenziali del proprio benessere psico-fisico;
- 6.** far comprendere all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole;

**7.** far riflettere con un dialogo costruttivo e un progetto educativo interdisciplinare sui temi del benessere psico-fisico, educazione affettiva e relazionale, integrazione con varie tipologie di disabilità psico fisiche e sociali, rispetto dell'altro e delle regole.

È importante che l'approccio sia da stimolo ed interesse per la prosecuzione del percorso di crescita nelle realtà sportive locali, ai fini di implementare e tutelare la salute ed il benessere personale, che passa anche per un corretto stile di vita (i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, dell'American Institute for Cancer Research, del World Cancer Research Fund International in "Cancer Prevention e Survival" e del Ministero della Salute evidenziano come le più comuni patologie ed i più comuni tumori potrebbero essere prevenuti attraverso uno stile di vita salutare, che comprenda precoci abitudini alimentari corrette, mantenimento del peso ideale e adeguata attività fisica).

**La federazione Italiana Palla Tamburello F.I.P.T. propone tali progettualità perchè ritiene che esse rappresentino valori molto importanti e che – in aggiunta – si dia risalto ad uno sport di**

**tradizione, oltre che di sani principi.**

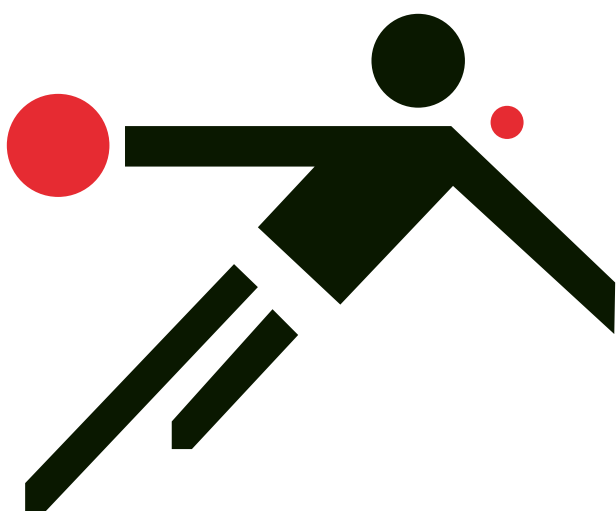
In questa disciplina infatti i giocatori hanno un ruolo ben determinato all'interno della squadra e ognuno di essi è fondamentale. Inoltre, si intende concorrere a potenziare le iniziative in ambito scolastico, riferite alla pratica delle attività mo-

torie pre-sportive e sportive, quale parte integrante del progetto educativo volto a garantire il successo formativo dell'alunno; ciò è inteso anche come valido strumento per prevenire e rimuovere i disagi e le patologie della condizione giovanile (art.1.3, DPR 567/96 e art.2, Dir. 133/96. Convenzione Coni -M.P.I./97 -CM 466/97).

# La federazione

## La F.I.P.T

Un'organizzazione efficiente che regola l'attività, concretizzata da una federazione dedicata a questo sport, per favorirne lo sviluppo e promuovere le manifestazioni, tutelando e coordinando le varie società e i vari giocatori.



## Federazione Trasparente

La federazione provvede a pubblicare i dati, le informazioni in riferimento a quanto previsto dall'art. 2-bis co. 3 del D.Lgs 33/2013 circa gli obblighi di trasparenza.

[federtamburello.it/federazione-trasparente.html](http://federtamburello.it/federazione-trasparente.html)

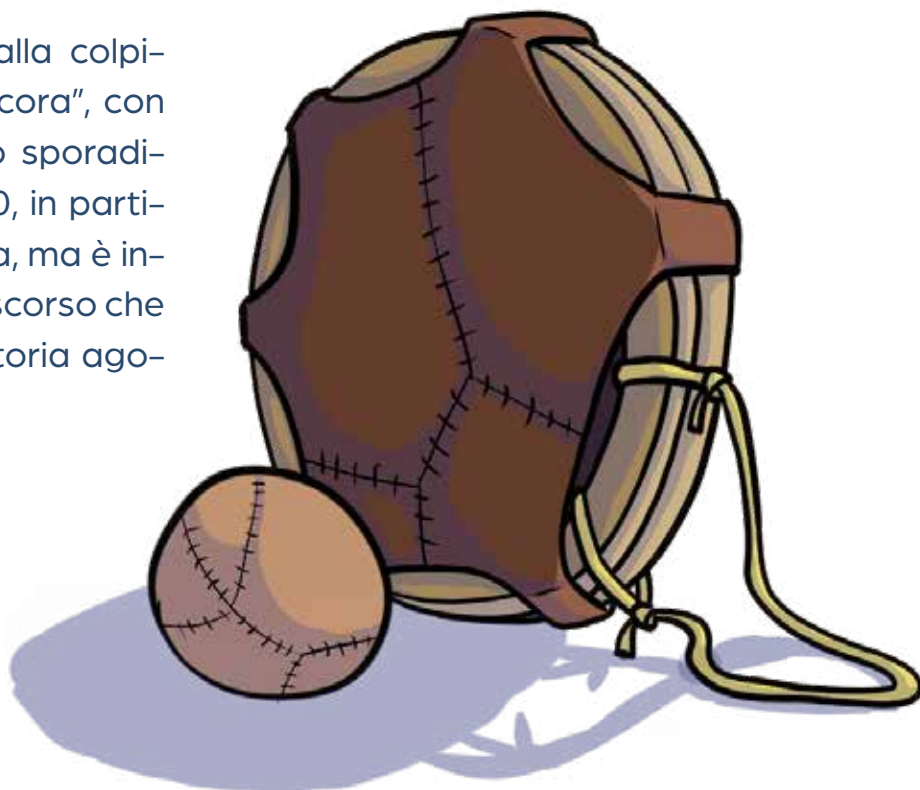


STORIA

# Le origini del gioco

**Dall'Open all'Indoor**

Notizie di giochi con la palla colpita con attrezzi in "cartapeccora", con telaio in legno, compaiono sporadicamente nel '600 e nel '700, in particolare in Toscana e a Roma, ma è intorno alla metà del secolo scorso che il tamburello inizia la sua storia agonistica.



L'onore della primogenitura è conteso da varie zone italiane. Nella "Storia dello sport Scaligero" di A.E. Carli, si dice che "Il gioco alla Palla col Tamburello apparve per la prima volta – oltre 150 or sono – in un piccolo villaggio della provincia di Verona, Quaderni, oggi frazione del Comune di Villafranca Veronese, dove s'incominciò a giocare all'inizio del 1800".

Il "tamburino" in quei primi tempi era confezionato con pelli di vitello o maiale tesa su di un rudimentale telaio in legno e la palla era di cuoio a quattro settori, ripiena di crine di cavallo

e terra. Con il passar degli anni l'attrezzo migliorò e raggiunse un certo perfezionamento costruttivo nel 1912, quando si passò all'uso di palle in gomma piena e nel 1922, quando venne introdotto l'uso del palloncino elastico con il quale diminuirono le rotture della pelle dei tamburelli, dovute frequentemente alla durezza delle palle.

In altri documenti dei primi anni dello scorso secolo si tende ad avvalorare la tesi che il gioco sia nato in Toscana ed in particolare nella zona di Arezzo; a Roma, attorno al 1860, lo gioca-



vano quei giovani che non potevano permettersi un bracciale.

Una curiosità: nel 1848 il tamburello è raccomandato da un istitutore delle Regie Scuole Pie di Savona, come attività adatta ad elevare il corpo e lo spirito.

È questo l'avvio della presenza nel mondo della scuola, che portò alla raccomandazione alla pratica da parte del Ministero della Pubblica Istruzione nel 1891, preludio al riconoscimento - due anni più tardi - da parte della Federazione Ginnastica d'Italia.

Con l'esigenza di dare continuità nel

periodo invernale a questo sport al fine di evitare la caduta di interesse durante tale periodo, con la riconferma di avere a disposizione un nuovo e diverso modo di giocare a tamburello ma altrettanto affascinante, nasce il tamburello indoor. Tale disciplina ebbe momenti di grande successo negli anni '30 e, successivamente, negli anni '50 del secolo scorso. Praticamente scomparso dagli anni '60, la FIPT con grande impegno ha rilanciato la specialità in maniera incisiva dal 1980. Si riprese ad organizzare, in maniera continuativa ed ininterrotta, il Campionato di Tamburello Indoor di Serie A nel 1987.

# Curiosità

## 1896

### Primi scudetti

Al Concorso di Treviso assegnati i primi scudetti a calcio e tamburello. I giornali udinesi recitavano: **“football ed il tamburello sono giochi che in pochi anni sono diventati popolari in gran parte d’Italia, così da giustificare lo svolgimento di un campionato nazionale”**.

## 1910

### La Federazione

Nel 1910 viene creato a Roma un Ente federativo, denominato **“Ente per l’organizzazione e la propaganda di tutti gli sport italiani che si occupano del Gioco del Pallone”**. Nel 1914 la F.G.I. riconosce infatti tra i giochi sportivi solo il tamburello.

## 1926

### Nasce la F.I.P.T.

Il 14 novembre 1926 a Firenze si radunano le 39 maggiori società tamburellistiche e viene fondata la F.I.P.T. per favorire lo sviluppo e coordinare società e giocatori. **La sede della Federazione è fissata a Firenze e primo Presidente eletto è l’avvocato Pietro Pucci.**

## 1927

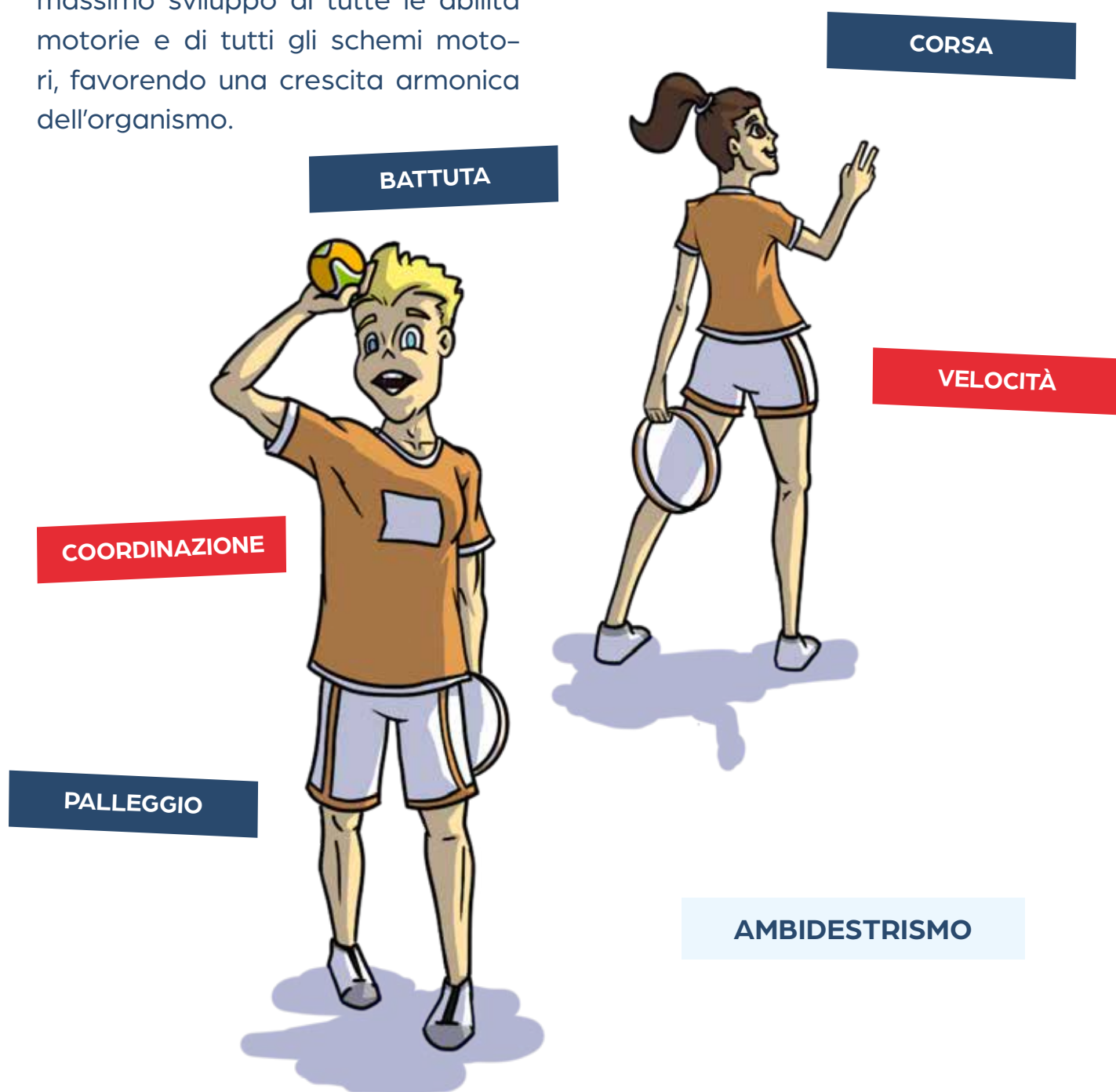
### F.I.P.T. per C.O.N.I.

L’anno del successo di Federtamburello. Apprezzata a tal punto che il CONI decide di incorporargli la Federazione del Pallone, nata nel frattempo a Torino. **Vede così la luce il 28 marzo 1927 la F.I.P.T. (Federazione Italiana Pallone e Tamburello).**

RISORSE

# Abilità motorie fondamentali

Sport **completo** che favorisce il massimo sviluppo di tutte le abilità motorie e di tutti gli schemi motori, favorendo una crescita armonica dell'organismo.



# Cos'è Palla Tamburello



**Sport di antichissima origine, si è sviluppato in Italia e da qua si è diffuso nel resto del mondo. Il tamburello è un gioco che prende il nome dall'attrezzo che si usa per colpire palla.**



Il gioco del tamburello è uno sport di squadra sferistico originario di certe regioni italiane e francesi.

Sport di antichissima origine, si è sviluppato in Italia e da qua si è diffuso nel resto del mondo.

**La Palla Tamburello è un messaggio, una proposta in più nel mondo dello sport.**

Il tamburello è un gioco che prende il nome dall'attrezzo che si usa per colpire la palla.

È questo uno dei motivi della sua popolarità, legata anche all'immagine di una attività piacevole e divertente, praticata da uomini e donne di tutte le età, anche in campionati di serie e categoria.

Lo sport del Tamburello è molto praticato anche a livello scolastico rendendolo negli anni uno degli sport di

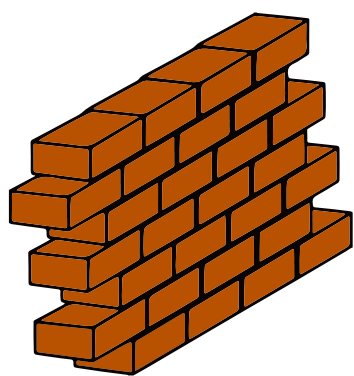
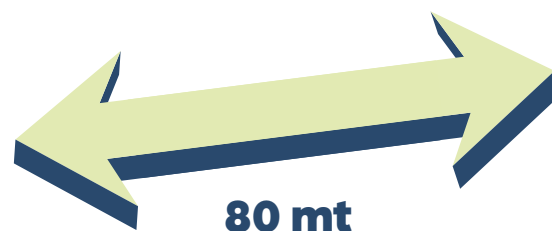


squadra più praticato nelle scuole d'Italia dopo il calcio e la pallavolo.

## Le discipline

### Open

Specialità all'aperto della disciplina, si gioca su campi in terra battuta dalle dimensioni di 80 metri di lunghezza per 20 di larghezza per quanto riguarda le serie maggiori.

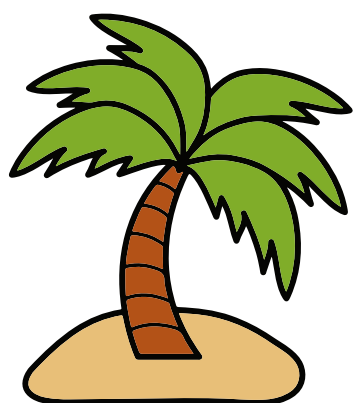
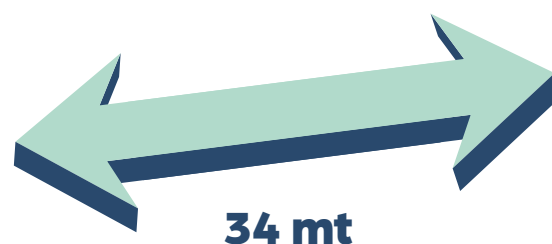


### Muro

Specialità all'aperto della disciplina, si gioca su campi in terra battuta o in asfalto, ed è caratterizzata da un muro di appoggio su un lato del campo. La sua pratica è limitata alla regione Piemonte.

### Indoor

Specialità al chiuso della disciplina, è tornata alla ribalta negli anni ottanta, si gioca in Palestra sulle dimensioni di 34 metri di lunghezza per 15 di larghezza, ed è la più diffusa a livello mondiale.



### Tambeach

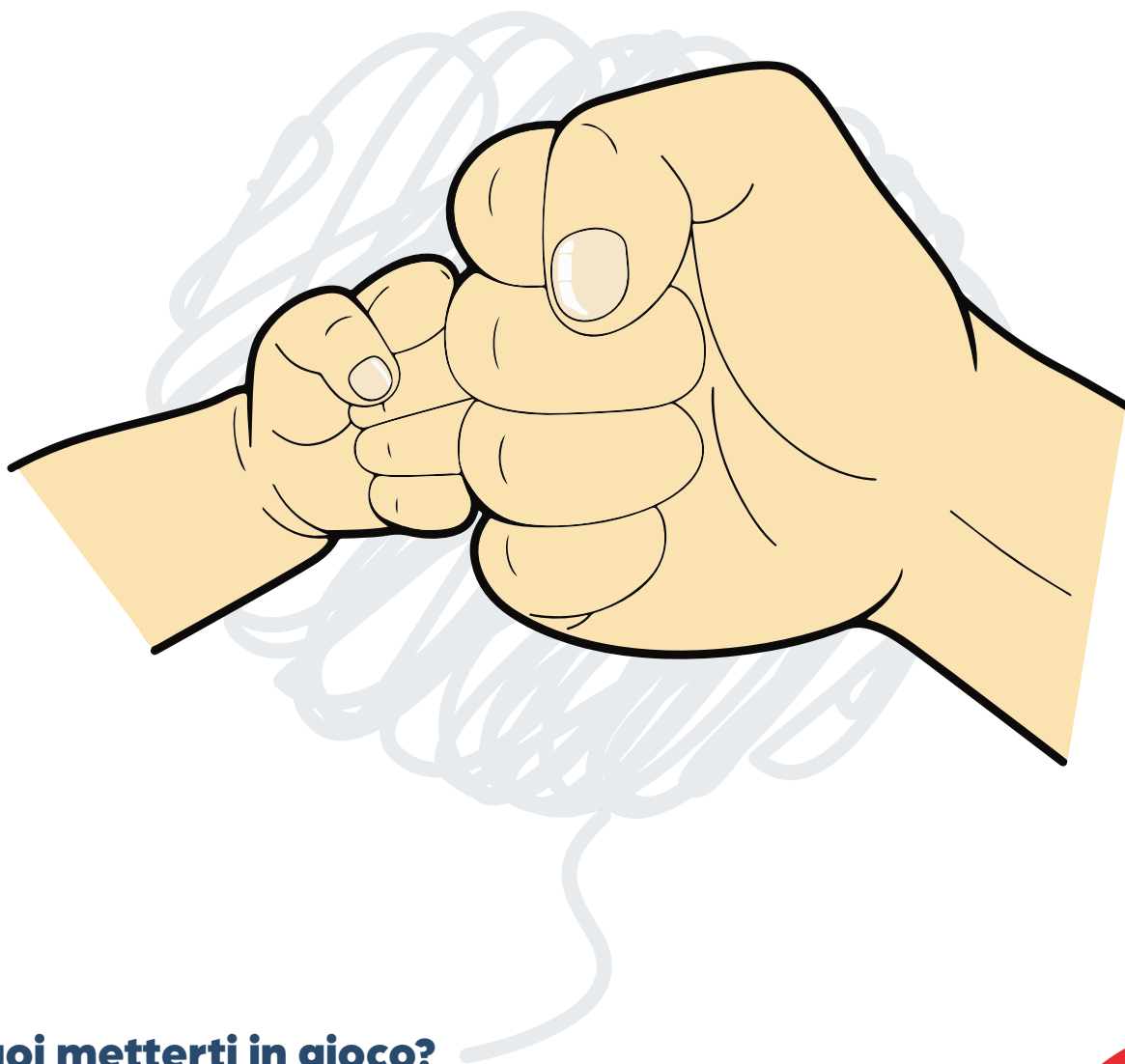
Specialità da spiaggia della disciplina, è nata cinquant'anni fa sulle spiagge della Sicilia, ed ha poi conosciuto un costante aumento di praticanti e di diffusione.

# Entrare in un club

## Uno sport per **tutti**.

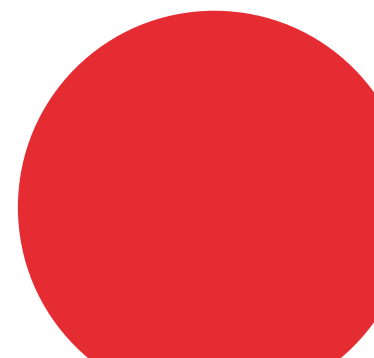
Palla Tamburello è uno sport meraviglioso a cui tutti possono giocare; uomini e donne, ragazzi e ragazze.

**È un gioco che si adatta alle abilità.**



**Vuoi metterti in gioco?**

[federtamburello.it/la-fipt/la-federazione.html](http://federtamburello.it/la-fipt/la-federazione.html)



# Attrezzi di gioco

Gli attrezzi per lo svolgimento del gioco consistono in un tamburello ed una pallina di gomma.

## Il tamburello

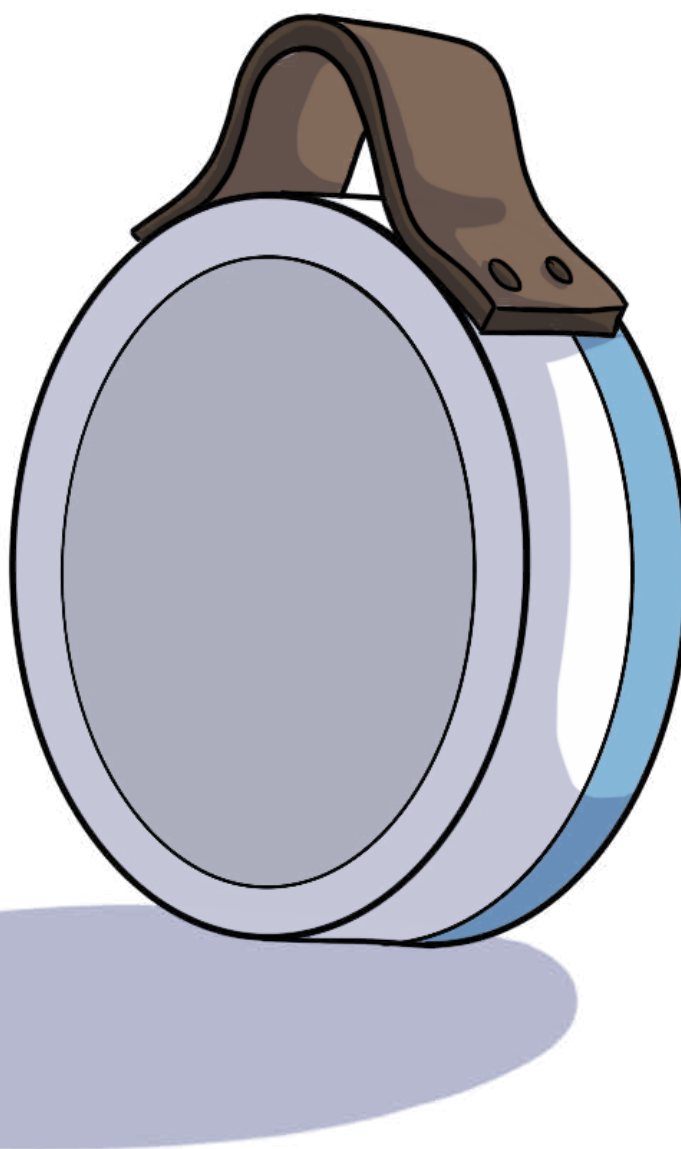
L'attrezzo principale per giocare è il tamburello.

### La maniglia del tamburello

Le maniglie possono essere in plastica o in pelle con diversi gradi di morbidezza e resistenza.

### La tamburina

Tamburello di tipo ovale che, nell'OPEN, viene utilizzato solamente per la battuta.



Ø 28 cm

**Dai 12 anni**

Ø 26 cm

**Fino a 11 anni**

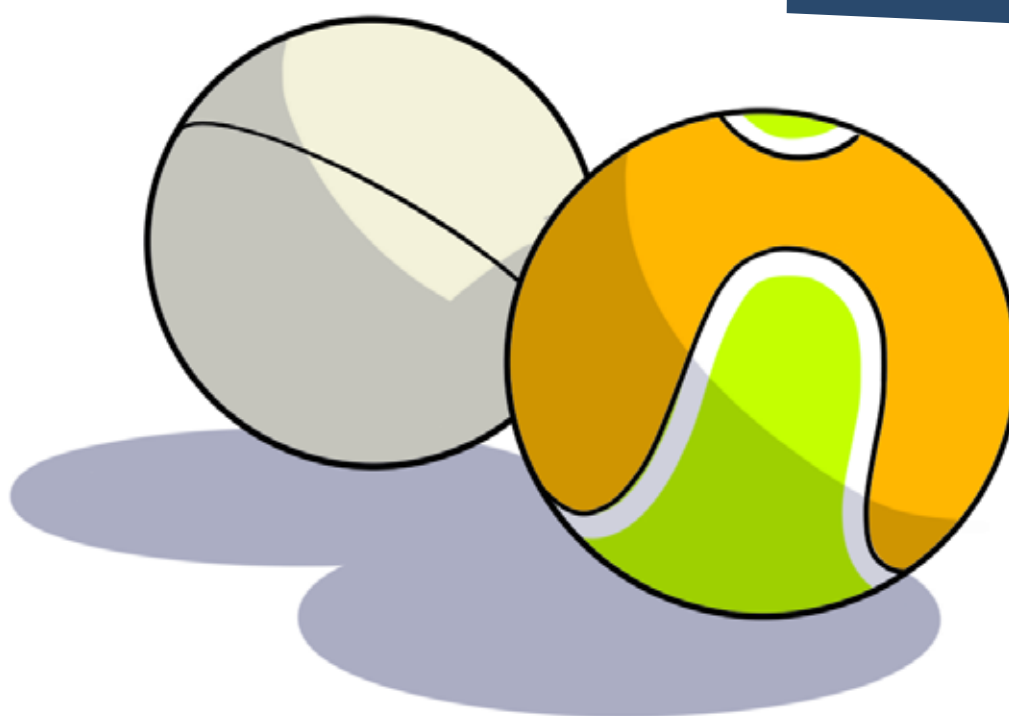
Peso 440/480 gr fino a 16 anni

# La palla

La palla "federale"

PALLA OPEN

PALLA INDOOR



\*  
**OPEN**

Ø 65/67 mm

Peso gr 38/40  
di tipo pressurizzato

**INDOOR**

Ø 59 mm

Peso gr 88/89  
di tipo non pressurizzato

\* Palla gr 60 e diametro mm 66 per i bambini fino alle scuole medie.

# Creare un ambiente sicuro

Il progetto che la FIPT intende portare avanti è in linea anche con la carta dei diritti dello sportivo e, nello specifico, "il diritto dei bambini a fare sport". Come dicevamo, la Convenzione sui diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza approvata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite riconosce lo sport come un diritto che rientra tra le attività ricreative e culturali di un Paese. Proprio per questo – recita il testo – deve essere accessibile a tutti, inclusi i bambini.

Nello specifico, la Convenzione sancisce diversi diritti dello sportivo nell'età dell'infanzia e dell'adolescenza, in particolare:

**Il diritto di praticare lo sport in un ambiente sicuro e sano, igienicamente a norma e con assistenza in loco in caso di infortunio, senza pressioni psicologiche o farmacologiche.**

**Il diritto di essere allenato da personale qualificato e adatto a quella fascia di età.**

**Il diritto al controllo della salute prima e durante la pratica dello sport, avendo ottenuto un certificato di idoneità nel caso degli sport agonistici.**

**Il diritto di essere trattato con rispetto, senza essere umiliato per una sconfitta o per non avere raggiunto un traguardo fuori dalla sua portata.**

**Il diritto di praticare lo sport come un gioco e come un divertimento; il diritto a non essere per forza un campione.**

Tutto ciò, per la FIPT, è elemento cardine nello svolgimento delle sue attività promozionali ed agonistiche.

INFORMAZIONI PRELIMINARI

# Categorie di riferimento

Le categorie di riferimento per la disciplina della palla tamburello e le loro età massime, sono le seguenti:

<b>Pulcini</b>	<b>10</b> anni
<b>Esordienti</b>	<b>12</b> anni
<b>Giovanissimi</b>	<b>14</b> anni
<b>Allievi</b>	<b>16</b> anni
<b>Juniors</b>	<b>18</b> anni
<b>Amatori</b>	<b>38</b> anni
<b>Master</b>	OVER <b>50</b> anni

# Ruoli nell'indoor.



## I giocatori

### Battitore/Centrale

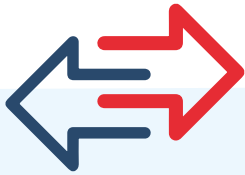
È il giocatore che mette in gioco la palla dallo spazio di battuta o servizio, nel modo che ritiene migliore.

Occupa la parte centrale della propria metà campo

Non può usare il tamburello ovale

Ha a disposizione un solo servizio





La battuta o servizio viene alternata da una squadra all'altra ogni gioco



Non è presente l'assistente alla battuta



Il cambio di battitore in una stessa squadra può avvenire solo alla conclusione del gioco\*



Se, sul servizio, la pallina tocca la linea di delimitazione di 2 mt della zona neutra, è fallo



In questa fase la pallina non può uscire dalle linee laterali, ma può usufruire del fondocampo

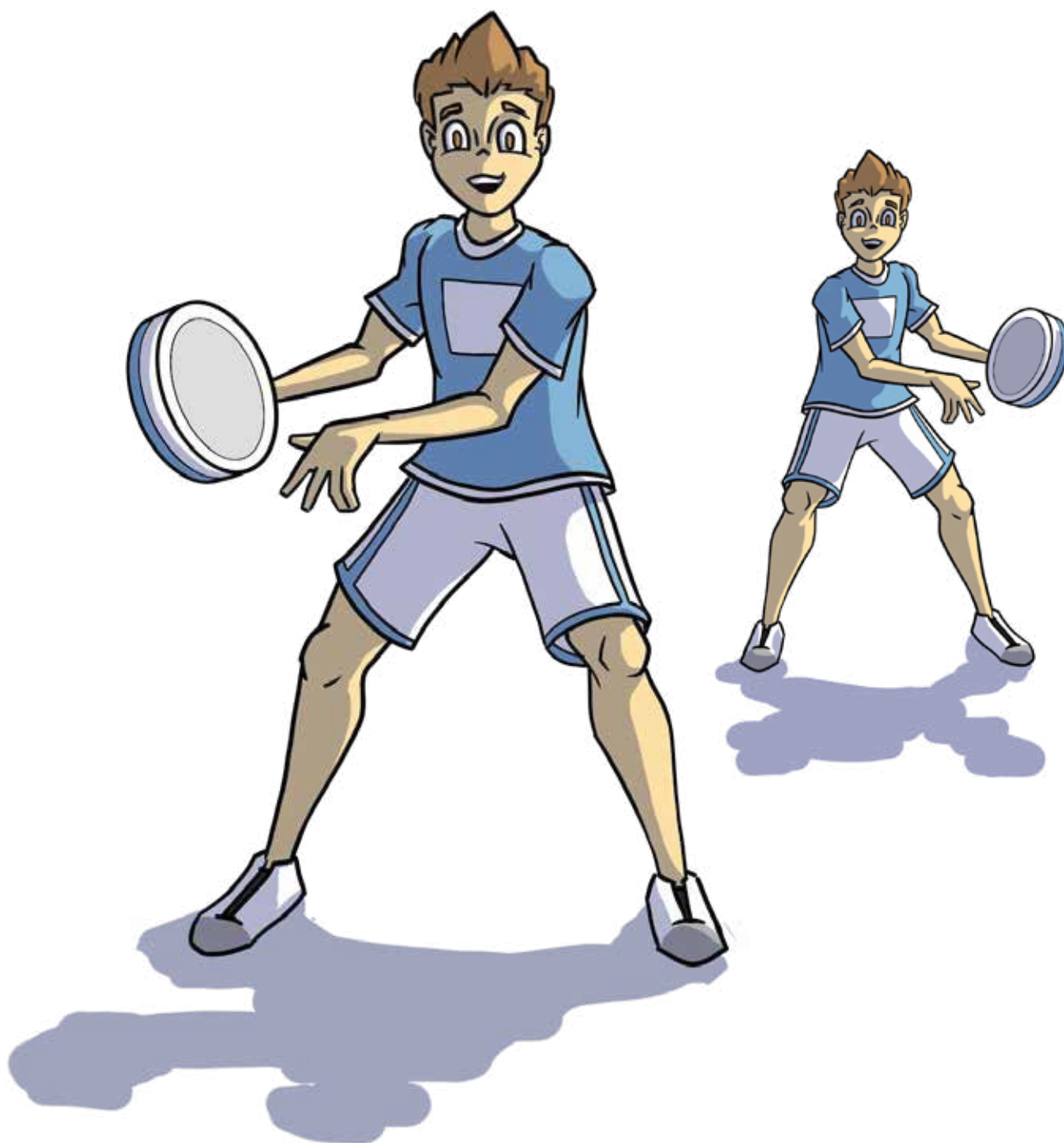


Il servizio, deve avvenire entro 5 secondi dal fischio dell'arbitro avverrà la perdita diretta del 15.

\*Eccetto se il battitore sia stato espulso o sia indisponibile per infortunio.

## Terzino

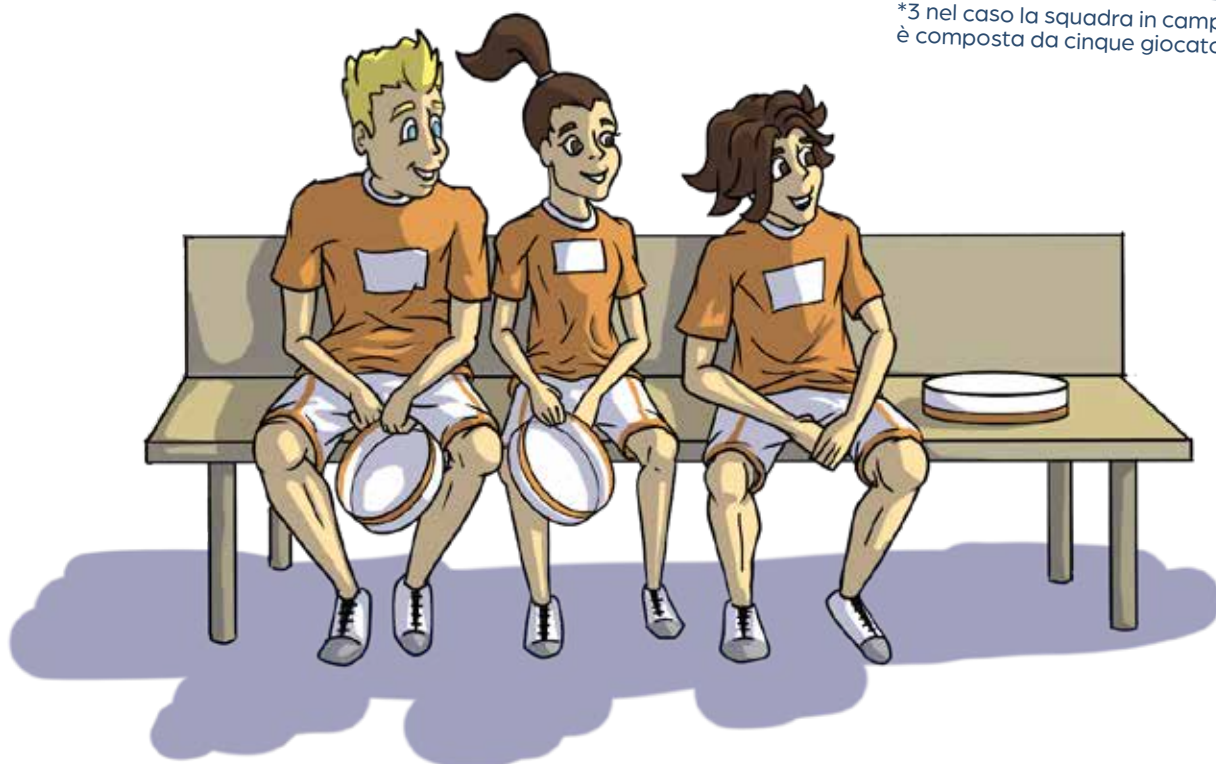
In numero di due (destro e sinistro) occupano abitualmente le fasce della propria metà campo.



## Giocatori di riserva

**Massimo 5 giocatori in panchina\***

\*3 nel caso la squadra in campo è composta da cinque giocatori



**Le sostituzioni sono illimitate purché segnalate**

**I giocatori possono essere sostituiti solo a gioco fermo dopo averla segnalata all'arbitro con un cartellino azzurro**

**Una partita può aver inizio anche con la presenza di 2 giocatori\***

\*3 nel caso la squadra debba esser composta da cinque giocatori in campo.

## Il Direttore Tecnico

Il Direttore Tecnico è obbligatorio in tutte le categorie, comprese le giovanili.



## I Tecnici

La tessera di colore bianco (**I livello**) rilasciata dalla FIPT ai Direttori Tecnici vale per le seguenti categorie: **giovanili, serie D e serie C.**

La tessera di colore rosso (**II livello**) rilasciata dalla FIPT ai Direttori Tecnici vale per le seguenti categorie: **serie B e serie minori tutte.**

La tessera di colore azzurro (**III livello**) rilasciata dalla FIPT ai Direttori Tecnici vale per le seguenti categorie: **vale per tutte le serie e categorie.**

# Campi da gioco

## Indoor

### Pavimentazione campo:

legno, pvc, gomma, linoleum, erba sintetica o pavimentazione di cemento perfettamente liscia.

### Serie A - B - C

Master e Juniores, Allievi, Giovanissimi

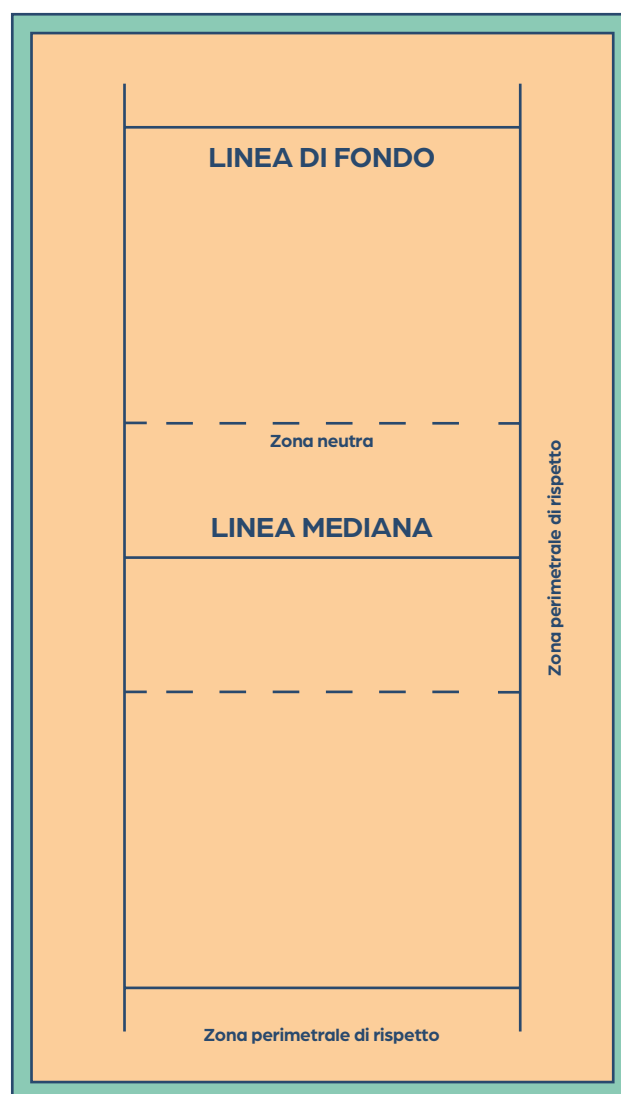
**34m x 15m x 7m**

### Categoria Esordienti

**30m x 14m x 7m**

### Minitamburello

**24m x 14m x 7m**



Le strisce di segnatura fanno parte integrante del rettangolo di gioco e devono avere una larghezza di 5 cm. La pallina deve considerarsi valida, qualunque riga vada a toccare, esclusa quella della zona

neutra sulla battuta, per i campionati di serie e cat. Juniores-Allievi-Giovanissimi, in tutte le fasi di gioco. Nel caso si tocchi la linea mediana, e quindi la barra dove presente, si commetterà fallo.

## Open

Pavimentazione campo:  
Terrabattuta.

Serie A - B - C - D maschile,  
Serie A - B femminile, Master,  
Amatori, Juniores m e Allievi mm

**80m x 20m**

Juniores e Allievi femminili

**75m x 20m**

Giovanissimi Maschili

**64m x 20m**

Giovanissimi Femminili

**56m x 20m**

Esordienti M/F

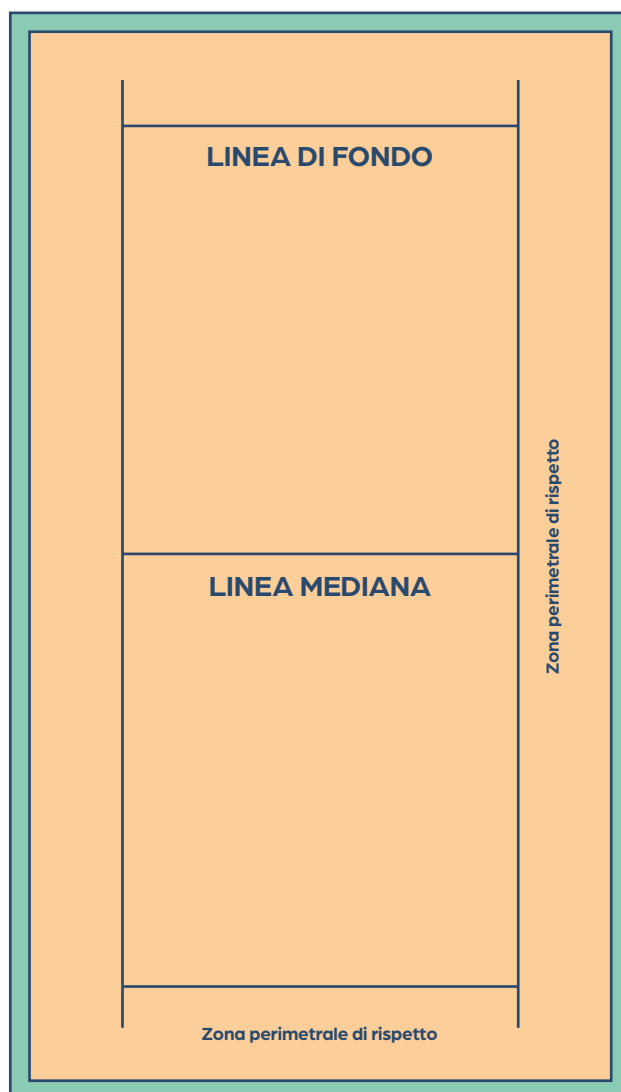
**37m x 15m**

Pulcini

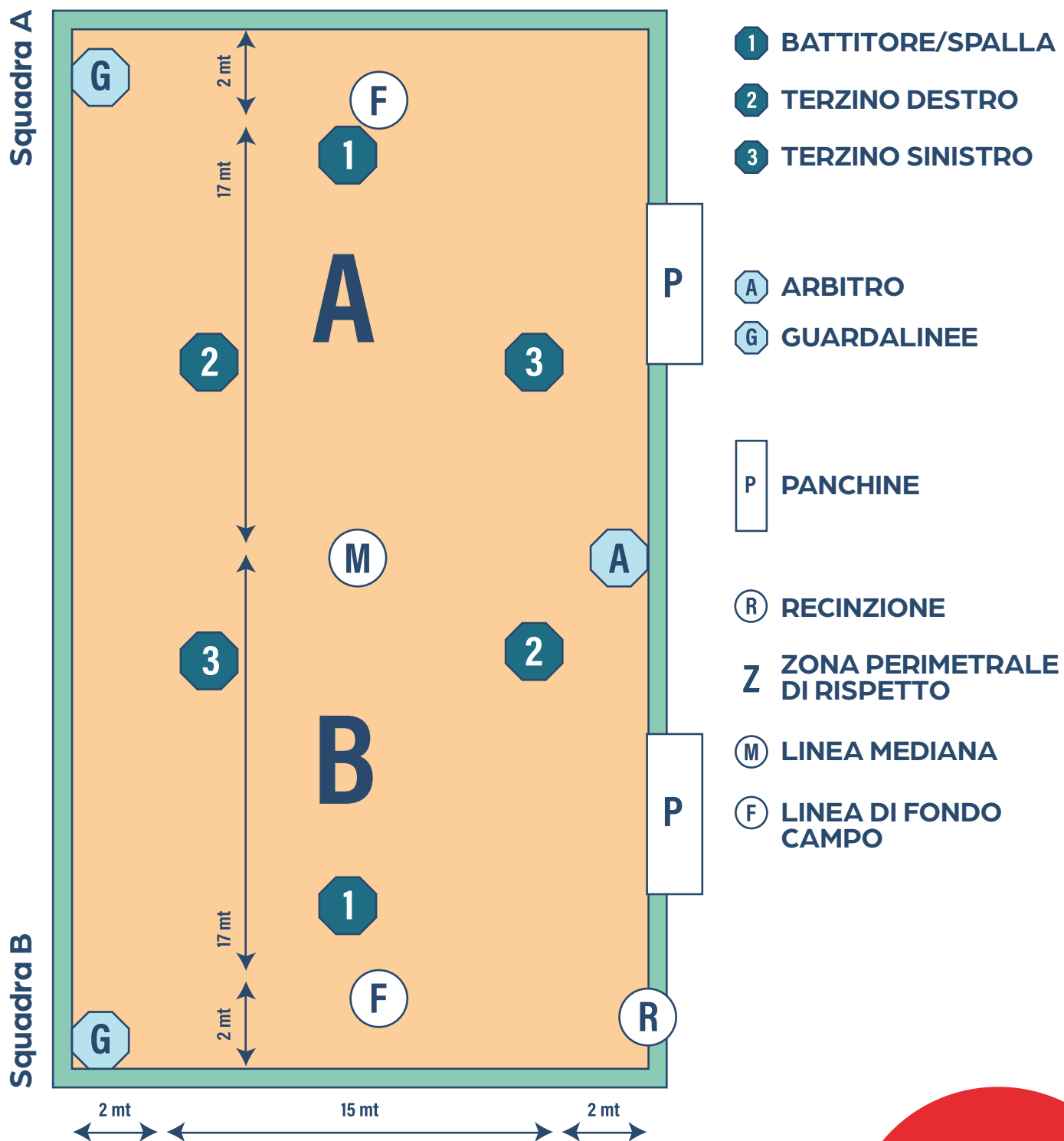
**30m x 15m**

Minitamburello

min **25m x 15m**  
max **28m x 15m**



# Disposizione atleti in campo indoor



# Partita o gara

## nella scuola

La partita è l'incontro agonistico tra due squadre schierate nella rispettiva metà campo.

*Nel tamburello non esiste il passaggio, ogni squadra deve rimandare la palla nel campo avversario con un unico colpo, che può essere effettuato al volo, oppure dopo un rimbalzo.*

### Riscaldamento prepartita

Nei 10 minuti prima dell'inizio della gara non ci dovranno essere più di 6 giocatori in campo (3 per squadra).

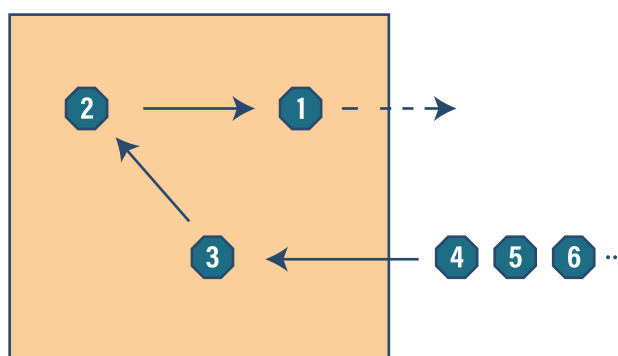
### Scelta del campo

La scelta del campo avviene per sorteggio; la squadra che vince il sorteggio sceglie anche se effettuare o meno per prima il servizio.

Le squadre cambiano campo ogni tre giochi; la battuta (o servizio) si alterna da una squadra all'altra ad ogni gioco.

**Ciascuna squadra inizia l'incontro schierando in campo i primi 3 giocatori.**

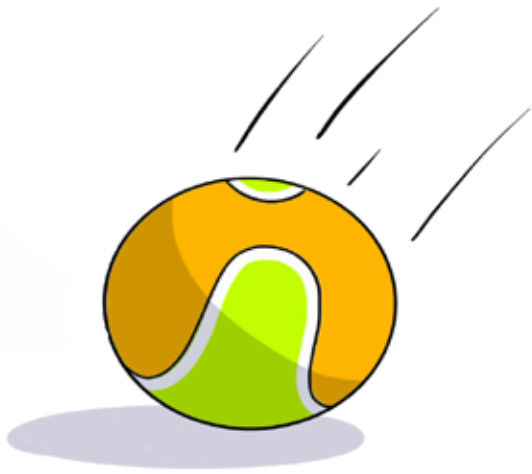
Ad ogni chiusura di gioco la squadra che ha effettuato la battuta ruota.



La rotazione si effettua alla fine di ogni gioco: ruotano solamente i giocatori/trici della squadra che ha effettuato la battuta.

Al momento della rotazione viene sostituito/a il giocatore/trice (come da figura n. 2, esce il giocatore che è in posizione n.1) con un altro/a della stessa squadra (come da figura, che prenderà il posto n.3) seguendo l'ordine progressivo da 1 a 8.

**La squadra che commette fallo di rotazione perde il quindici.**



### **Come si gioca**

Ogni gioco si articola nella progressione di: **15, 30, 40, gioco**; nel caso di 40 pari, il punto successivo è decisivo per l'assegnazione del gioco. L'arbitro è tenuto a segnalarlo prima che venga effettuato il relativo servizio.

### **Vittoria**

Vince l'incontro la squadra che per prima realizza 10 giochi; se le squadre realizzano entrambe il punteggio di 9-9, la partita ha termine con il pareggio, salvo quanto espressamente previsto nel paragrafo "classifiche e casi di parità".

### **Battuta (o servizio)**

La battuta – una sola – viene eseguita all'esterno del rettangolo di gioco, per tutta la sua larghezza e senza limiti di profondità per la rincorsa.

Nell'effettuare la battuta la palla dovrà essere colpita al volo dopo aver lasciato la mano del battitore; non è consentito il rimbalzo della palla a terra.

Se nell'effettuare il servizio il battitore dovesse lasciare male la palla, occorrerà che ai fini della ripetizione del gesto questa cada a terra senza aver toccato né il tamburello né alcuna parte del corpo del battitore: in caso contrario si perde il quindici; è consentito riprovare il servizio solamente una seconda volta.

### **Sospensioni**

Ogni squadra ha diritto a 2 sospensioni di gioco da 1 minuto ciascuna, non cumulabili.

### **Infortunio**

In caso di infortunio ad un/a giocatore/trice l'arbitro concederà una sospensione del gioco di due minuti, trascorsi i quali farà riprendere la gara dopo aver fatto uscire l'infortunato/a che non si fosse ripreso/a, dal terreno di gioco.

Il giocatore infortunato viene sostituito dal primo compagno in ordine di ingresso, che entra nella stessa posizione dell'infortunato.

## Capitano

Ogni squadra deve avere un proprio Capitano, il cui nominativo deve essere indicato nel momento della presentazione della lista dei giocatori all'arbitro.



## Insegnante

L'insegnante è tenuto a stare all'esterno del campo, lateralmente, in prossimità della propria panchina.

## Giocatori

I giocatori/trici di ogni squadra devono recare sulle magliette i numeri da 1 a 8, progressivi. I numeri vanno posti sulla parte anteriore delle maglie dei giocatori/trici.



## Espulsione

Ad insindacabile giudizio dell'arbitro un giocatore sarà allontanato dal terreno di gioco in caso di:



- 1 Doppia ammonizione**
- 2 Intemperanze verbali o gestuali**
- 3 Comportamento scorretto, reiterato, nei confronti dei compagni, degli avversari, dei Giudici di gara.**

In caso di espulsione di un giocatore, la squadra continua il gioco con quattro elementi fino al momento in cui dovrà effettuare la rotazione.

# Punti di classifica

## nella scuola

### Vittoria

Alla squadra che vince l'incontro sono attribuiti due punti.

**+2**

### Pareggio

in caso di pareggio a ciascuna squadra è attribuito un punto.

**+1**

### Sconfitta

La squadra che perde l'incontro non ha diritto ad alcun punto.

**0**

In caso di parità di classifica nei gironi all'italiana, per designare la vincente si ricorre alla classificazione in base ai seguenti criteri:

- a)** risultati conseguiti negli incontri diretti
- b)** conteggio della migliore differenza tra i giochi fatti e quelli subiti complessivamente da ciascuna squadra
- c)** conteggio dei 15 fatti e subiti complessivamente
- d)** dalla minore età
- e)** dal sorteggio.

### Incontri ad eliminazione diretta

In caso di parità sul 9 - 9, l'arbitro farà disputare un gioco di spareggio dopo aver proceduto ad un nuovo sorteggio. Sarà possibile presentare un nuovo assetto della squadra.

# Attività Federale

## Indoor

### Gare di Campionato

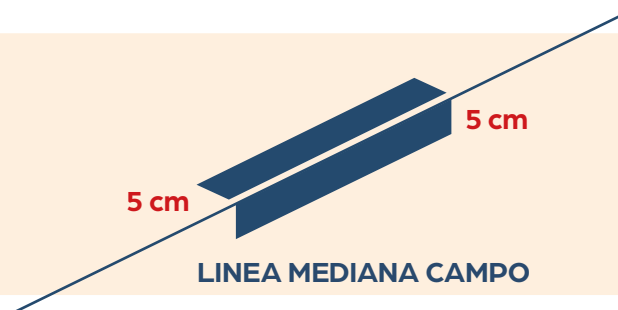
Per lo svolgimento delle gare di campionato vige il Regolamento tecnico Indoor seguente:

Gli incontri si svolgono al meglio dei 13 giochi. La squadra che per prima conquista il 13 gioco vince l'incontro. I punti vengono conteggiati come segue: 15- 30- 40 (gioco). Qualora le due squadre venissero a trovarsi sul 40 pari, il "gioco" verrà attribuito alla squadra che conquisterà il quindicesimo successivo. Se due squadre si trovassero sul punteggio di 12 a 12 si disputerà un gioco decisivo con battuta alternata per ogni quindicesimo. L'eventuale gioco definitivo inizierà con il sorteggio del terreno di gioco o della battuta (o di ricevere il servizio) ed il servizio si alterna tra le squadre ad ogni 15, senza cambiare campo.

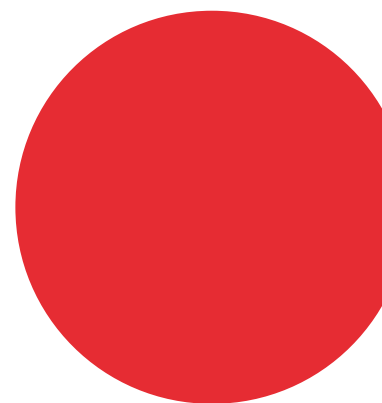
NON è prevista rotazione degli atleti in campo.

Le squadre cambieranno campo ogni 3 giochi – "trampolino". Le squadre durante un incontro hanno a disposizione 3 sospensioni di gioco (Time-Out) di un minuto per riunire i propri giocatori e dar loro istruzioni. Le tre sospensioni devono essere distinte e non sono cumulabili.

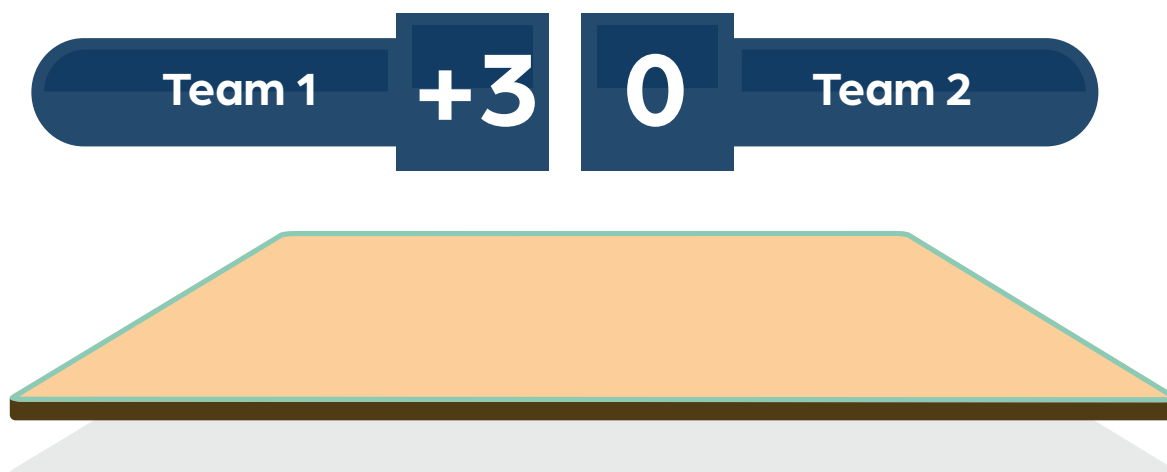
È obbligatorio in tutte le categorie (nelle fasi provinciali e regionali a discrezione dei comitati) utilizzare sulla linea mediana del campo una barra di altezza max 5 cm e larghezza max 5 cm. Nel caso che la palla tocchi la suddetta barra durante qualsiasi fase di gioco si commetterà sempre fallo ("quindicesimo" perso). È prevista, a cavallo della linea mediana, una porzione di campo denominata "zona neutra" delle dimensioni di 2m x 2m, in cui è possibile la battuta.



# Attribuzione punti di classifica **indoor**

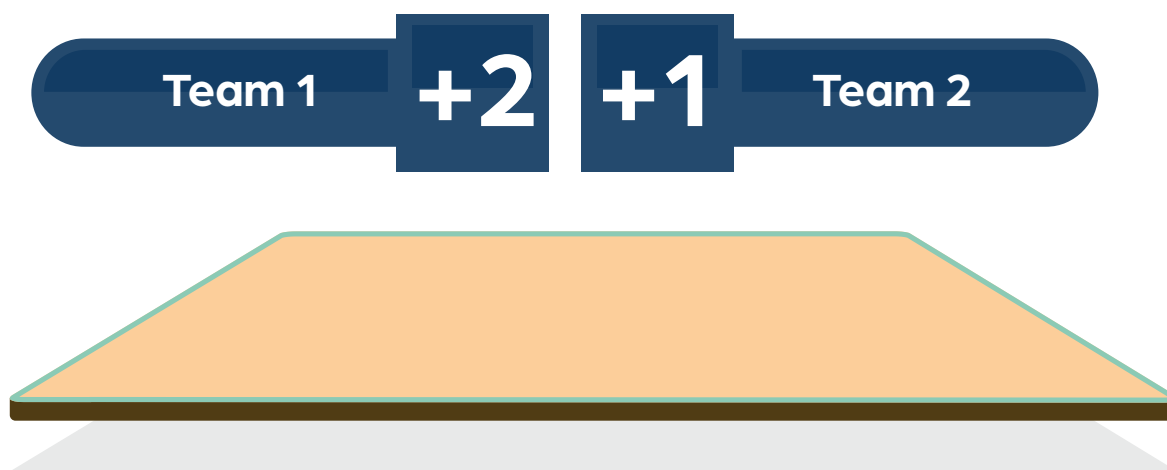


La classifica è stabilita per "punti" così attribuiti:



- vittoria con il punteggio di 13 a 10, a 9, a 8, a 7, ecc. (per categoria Esordienti e Pulcini 10 a 7, 6 ecc.):

**3 punti alla squadra che vince e 0 alla squadra che perde**



- vittoria con il punteggio di 13 a 12 o 13 a 11 (per la categoria Esordienti, Pulcini e Minitamburello, 10 a 9 o 10-8)

**2 punti alla squadra che vince e 1 alla squadra che perde**

ALLENAMENTO

# Istruttore di Tamburello

Sviluppare una programmazione dell'allenamento significa predisporre e attivare una serie di operazioni di base ricorrenti e tra loro collegate per condurre un'attività razionale, efficace e verificabile.

Per far questo l'istruttore deve tener presente - conoscere - le strutture morfologiche e lo sviluppo psico-motorio del bambino sia sotto il profilo funzionale che su quello psico-pedagogico: deve considerare la **"corporeità come valore"**.

È necessario lavorare sulle cosiddette **aree di sviluppo potenziale**: così facendo si possono ottenere risultati, purché questa forma di allenamento/addestramento avvenga in forma lieve e giocosa - questo per quanto riguarda la prima infanzia (un bambino è "pronto" quando possiede e padroneggia i prerequisiti di un apprendimento).

Si tratta di una forma di educazione motoria generale, che non è orientata verso apprendimenti altamente specializzati, ma che consente di entrare in contatto con la disciplina sportiva tamburello e di divertirsi.



Negli sport di situazione come il tamburello, bisogna lavorare sulle mappe motorie elastiche, in quanto occorre saper modificare i movimenti in base alle informazioni che si ricevono durante lo svolgimento dell'attività, del gioco, della partita; il risultato positivo è dato dalla capacità di trattare le informazioni (capacità cognitive e memoria).

Non è soltanto una questione fisica, di muscoli o di coordinamento dei singoli movimenti, ma anche mentale. Nel tamburello il risultato è affidato all'abilità dell'allievo nel produrre azioni adeguate al contesto e alla variabilità delle situazioni: per questo è l'adattabilità ad essere importante più che una rigida specializzazione dei movimenti.

**La Palla Tamburello è un tipico sport di situazione in cui le diverse componenti, se opportunamente combinate tra loro, permettono il raggiungimento dell'obiettivo agonistico: da qui la necessità per l'istruttore di avere una approfondita conoscenza dei meccanismi che regolano l'allenamento giovanile.**

# L'allenamento giovanile

L'allenamento in ambito giovanile deve generalmente possedere le seguenti caratteristiche:

## 5 – 12 anni

- Avviamento mediante esercizi e giochi
- Formazione di base
- Gioco-sport

## 13 – 16 anni

- "Allenamento" giovanile
- Prima specializzazione
- Evoluzione tecnico-tattica



# Caratteristica dell'allenabilità nella seconda età scolare

## Martin 1980



Prima età scolare: **06-10 anni**

Seconda età scolare: **11-16 anni**

Periodo dello sviluppo	Tecnica sportiva abilità motoria	Settore delle qualità			Capacità coordinative flessibilità
		Qualità di forza	Qualità di rapidità	Qualità di resistenza	
<p><b>Seconda età scolare.</b></p> <p>Lentamente cominciano a vedersi differenze fra i due sessi ma sono ancora scarse e dovute, generalmente, a differenze di stimoli, più che allo sviluppo.</p>	<p><b>Migliore età per l'apprendimento motorio e l'acquisizione di tutti i processi tecno-motori</b></p> <p>Crescente disponibilità a rischiare nell'apprendere tecniche che richiedono coraggio.</p> <p>Miglioramento delle tecniche anche perché migliora la componente di rapidità.</p> <p>Nei giochi sportivi alla fine di questa fase si possono vedere differenze specifiche tra i due sessi.</p>	<p>Miglioramento del rapporto forza-peso.</p> <p><b>Possibilità d'incremento della forza rapida,</b> soprattutto per il miglioramento della componente di rapidità.</p> <p><b>L'aumento della forza massima è scarso.</b></p> <p>La crescita della resistenza alla forza, con esercitazioni adeguate è proporzionale allo sviluppo della forza massima, altrimenti è scarsa.</p> <p>Nella forza massima si possono individuare differenze specifiche tra i due sessi.</p>	<p>Il tempo di reazione ha un andamento tale da raggiungere valori da adulti alla fine di questa fase.</p> <p>La velocità generale di movimento cresce costantemente. I singoli movimenti possono essere eseguiti molto rapidamente.</p> <p>La frequenza dei movimenti alla fine di questa fase raggiunge quasi i valori degli adulti.</p>	<p>Si osserva un salto nell'<b>aumento delle prestazioni di resistenza.</b></p> <p>Nei soggetti allenati si vede un'allenabilità dei fattori cardiorespiratori che nel consumo di ossigeno per Kg di peso/min e nei volumi cardiaci per Kg di peso raggiungono valori da adulti.</p> <p><b>Nei carichi ora entrano in ballo anche i sistemi di produzione dell'energia per via anaerobica.</b></p>	<p>Capacità di apprendere i movimenti a prima vista.</p> <p><b>Ottime capacità d'osservazione e percezione.</b> Capacità di seguire mentalmente l'esecuzione del movimento altrui.</p> <p><b>Buon controllo dei movimenti.</b></p> <p>Se correttamente stimolata, la <b>mobilità articolare</b> raggiunge i <b>valori massimi</b>, ma senza esercizio già diminuisce notevolmente.</p>



# Obiettivi motori

Gli obiettivi motori si possono distinguere in:

**Sviluppo delle capacità coordinative e senso-percettive, condizionali, della mobilità articolare, del controllo della respirazione, il rilassamento nei momenti impegnativi dell'attività.**

**GENERALI**

**In stretta relazione con le caratteristiche della Palla Tamburello, cioè gli elementi della tecnica del gioco: l'acquisizione di confidenza con l'attrezzo tamburello, con la palla. Tattica e posizione nel campo.**

**SPECIFICI**

## Osservazioni e feedback

La valutazione fornisce importanti informazioni sul grado di apprendimento delle abilità, sul livello di sviluppo delle capacità condizionali, sui comportamenti relazionali e sulle motivazioni ad apprendere da parte dell'allievo; costituisce un momento fondamentale nel processo di insegnamento – apprendimento e se correttamente condotta consente inoltre un costante monitoraggio dell'intervento didattico dell'insegnante.

### **Valutazione formativa e obiettivi operativi**

Lo scopo della valutazione formativa è di informare con sistematicità sullo sviluppo delle abilità, delle capacità, sull'evoluzione dei comportamenti socioaffettivi e sulle motivazioni alla pratica motoria e sportiva, attribuendo, in tale modo, all'insegnamento e all'approfondimento un carattere di processo.

## Le finalità della valutazione formativa

1. Conoscere gli apprendimenti d'ingresso dell'allievo
2. Determinare le differenze interindividuali allo scopo di organizzare sottogruppi omogenei per livelli di abilità e capacità motorie
3. Predisporre interventi didattici individualizzati
4. Motivare gli allievi all'apprendimento
5. Apprezzare i risultati dell'insegnamento e confrontare i livelli di apprendimento dell'allievo in periodi diversi

L'obiettivo didattico costituisce l'oggetto della verifica e della valutazione: nel contesto dell'attività motoria questo è rappresentato dalle capacità, dalle abilità, dalle conoscenze e dai comportamenti socioaffettivi che determinano la prestazione motoria e sportiva.

## I test motori

I test motori, procedimenti scientificamente utili per l'indagine ed il controllo, vengono anche definiti (Harre, 1982) "una procedura standardizzata di misurazione ed esame dove si acquisiscono dati obiettivi per la diagnosi, e per la metodologia, attraverso dei compiti motorio-sportivi".

I test scelti per la misurazione delle capacità degli allievi devono rispondere a tre principi fondamentali: obiettività, attendibilità e validità, che dovrebbero garantire, di per sé, la buona riuscita della somministrazione.

**Obiettività   Attendibilità   Validità**

## L'osservazione sistematica

L'osservazione è un momento essenziale nell'attività dell'insegnante-allenatore di tutte le fasce d'età.

Dalla capacità di osservare dipendono in gran parte la possibilità di fornire indicazioni corrette agli allievi, di rendere produttivo il feedback tra chi insegna e chi deve recepire, di rendere agevole l'apprendimento motorio ed efficaci i movimenti richiesti: elementi tutti che costituiscono l'essenza dell'insegnamento sportivo.

Saper osservare è fondamentale in molte delle fasi del processo d'insegnamento sportivo

1. nella determinazione degli obiettivi operativi
2. nella verifica degli apprendimenti
3. nell'analisi particolareggiata delle azioni motorie
3. nella correzione degli errori.

ATTIVITÀ DIDATTICHE

# Tamburello e istruzione

La Palla Tamburello si colloca nell'ambito delle attività previste dai programmi di **Educazione motoria della scuola primaria e secondaria** come complesso organico di situazioni motorie piacevoli, ricche di potenzialità educative finalizzate a:

- 1** **Miglioramento delle qualità psicomotorie del bambino**
- 2** **Sviluppo di positivi comportamenti relazionali, attraverso lo sviluppo di esperienze di gioco che esigono il rispetto di determinate regole**
- 3** **Acquisizione di capacità di iniziativa e di risoluzione dei problemi**

L'obiettivo è far evolvere il gioco sotto l'aspetto tecnico e conoscitivo in cui è predominante lo schema motorio del lanciare-tirare attraverso due tappe, che nel nuovo orientamento scolastico della scuola elementare si prendono in considerazione per il primo e secondo biennio.



**È un'attività che favorisce progressivamente la crescita delle competenze motorie del bambino attraverso un passaggio graduale da una motricità generale (aspecifica) all'acquisizione di una gestualità tecnico- sportiva (abilità specifiche).**

## Scuola Primaria

### Competenza di riferimento

Padroneggiare e gestire il proprio corpo in movimento nello spazio organizzando gli spostamenti in relazione alla presenza degli oggetti e agli altri.

### Obiettivi di apprendimento

Consolidare la conoscenza del proprio corpo attraverso una maggiore consapevolezza dello schema corporeo e delle capacità senso-percettive.

Consolidare la dominanza e l'affermazione della lateralità. Partecipare alle attività di gioco collettivo e avviamento sportivo iniziando alle regole e alla loro funzione.

## Scuola Secondaria

### Competenza di riferimento

Approfondire e consolidare gli elementi tecnici acquisiti nella prima tappa con graduale passaggio della coordinazione generale e quella specifica.

### Obiettivi di apprendimento

Superamento dello stadio preliminare dell'apprendimento degli schemi motori base.

La progressione didattica prevederà situazioni di gioco "aperte" e "flessibili" passando da esperienze di "movimento generalizzato" ad esperienze di "movimento organizzato", e, in seguito, ad esperienze di "movimento creativo".

### Palla, corporeità e comunicazione



Schemi motori base per il recupero delle palle, il lancio, il palleggio, il tiro.

La palla attiva le realtà sensoriali del bambino.

### Tecnica, coordinazione specifica



Schemi motori dinamici (lanciare, afferrare, tirare, correre). Cambi di mano, cambi di direzione, tecnica del recupero palla, movimenti difensivi.

## Obiettivi

La proposta, con valenze formative, ludiche, motivanti e polivalenti, si rivolgerà alle attività educative degli allievi delle fasce di età 6-10 anni, 11-14 anni.

**Primaria**

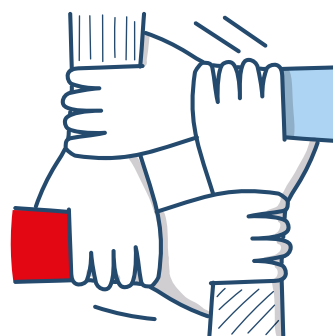
**6 - 10**

**Secondaria**

**11 - 14**

Sarà possibile stimolare, nelle diverse forme e varianti in cui si cercherà di realizzare fantasia, creatività, e competenze motorie offrendo le condizioni più diverse e valide per l'acquisizione di abilità motorie.

*Palla Tamburello è uno sport di squadra ma non di contatto.*



Favorisce, attraverso la formazione ed il miglioramento delle abilità, il pieno possesso dei propri schemi motori ai fini della migliore espressione nelle diverse situazioni; inoltre favorisce il cammino verso l'autonomia personale e l'acquisizione conseguente di capacità di espressione, comunicazione sociale mediante la propria individualità.

*È uno sport che richiede l'acquisizione dell'ambidestritismo.*

Si effettueranno **esercizi di sensibilizzazione** con la palla, con il tamburello, con palle e tamburello realizzati sotto forma ludica, con i percorsi più diversi e con le più varie situazioni.

# Giochi di avviamento

Si effettueranno effettuati esercizi di sensibilizzazione con palle e tamburello realizzati sotto forma ludica, con i percorsi più diversi e con le più varie situazioni.

Di seguito alcune varianti.



## Segui il leader

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

## Variazioni

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

## Obiettivo

Padronanza della presa dell'attrezzo, controllo dei colpi, visione periferica.

## Bowling Tamburello

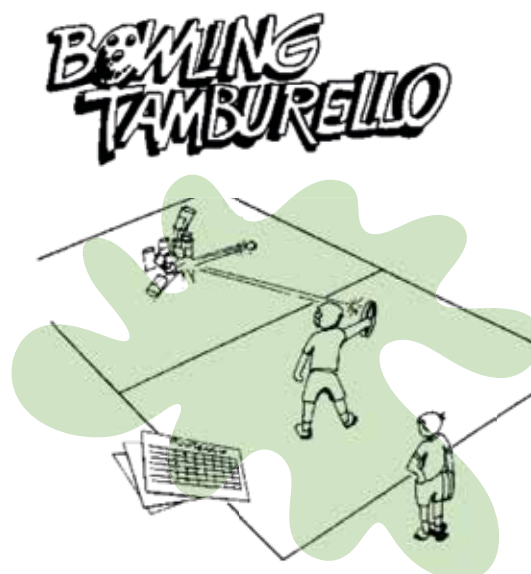
Clavette, birilli o bottiglie raggruppati in una metà campo. i giocatori in fila nell'altra metà con tamburello e pallina tirano a turno contro il mucchio cercando di atterrare più oggetti possibile. Vincono i giocatori che atterrano più oggetti.

## Variazioni

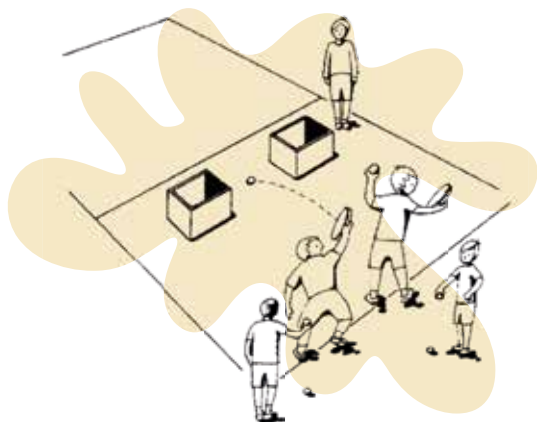
Punteggio a squadre, aumentare le distanze fino ad arrivare a simulare il servizio.

## Obiettivo

Lancio della palla per il servizio, precisione del colpo.



## TAMBURELLO IN SCATOLA



### Tamburello in scatola

Vince il gruppo che allo stop dell'insegnante ha meno palline in ampo.

### Variazioni

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

### Obiettivo

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

### Tam-baseball

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

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

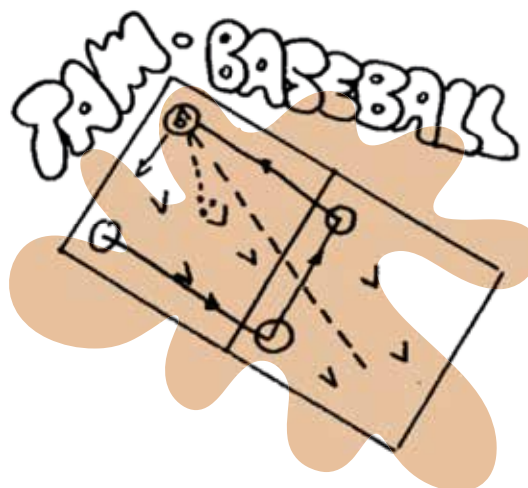
Se B completa il giro vince un punto (oppure rimane come battitore ecc.); se viene fermato, A diventa battitore e un altro ragazzo lo sostituisce al lancio della palla, così di seguito fino a che tutti hanno lanciato la palla dal centro.

### Variazioni

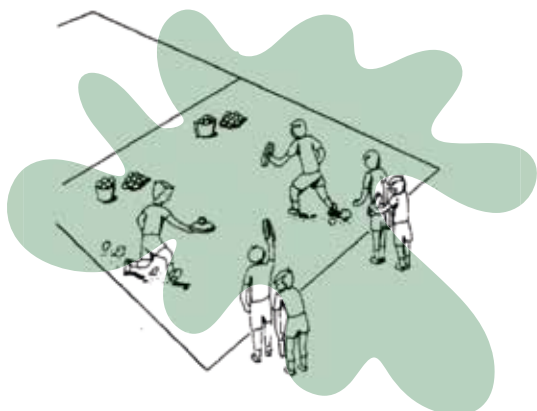
A punti, a squadre, ad eliminazione, ecc.

### Obiettivo

Precisione nel lancio, coordinazione oculo-manuale, potenza del colpo, scatto.



## ANDARE A PRENDERE E TRASPORTARE



### Andare a prendere e trasportare

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

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

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

### Variazioni

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

### Obiettivo

Controllo del tamburello e sviluppo della coordinazione oculo-manuale.

### Tamburello-golf

I giocatori formano due file sulla riga di fondo. Davanti ad ogni squadra si trovano un segno ed un mucchio di palle.

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

Eseguito il colpo il giocatore corre indietro e dà il tamburello al giocatore seguente che ripete la prova. La squadra che finisce per prima a mandare tutte le palle dall'altra parte e si trova con tutti i giocatori seduti sulla riga di fondo, vince.

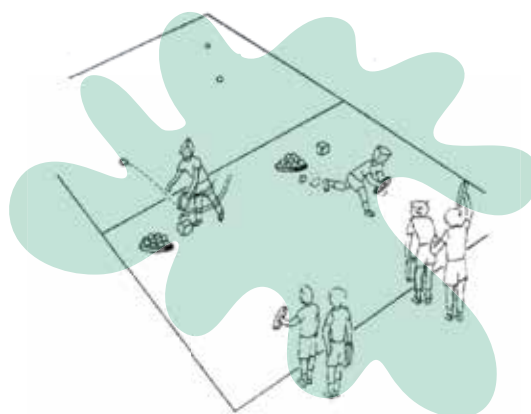
### Variazioni

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

### Obiettivo

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

## TAMBURELLO GOLF





## Non rompere le uova

I giocatori formano due squadre aventi lo stesso numero di componenti; ciascuna squadra è divisa in due parti eguali che vengono a disporsi una di fronte all'altra dietro le linee di fondo. Il primo giocatore di ogni squadra ha un tamburello: al segnale raccoglie un uovo (palla) e lo pone nel tamburello. L'uovo va portato alla linea centrale e messo sul tamburello del compagno al di là della linea centrale. Il compagno trasporta l'uovo sul tamburello e lo mette nel cesto posto sulla riga di fondo. Entrambi si fanno dare il cambio dal giocatore successivo e si ripete finché tutte le uova si trovino nel cesto sulla riga di fondo opposta. Le uova non vanno tirate, si posano con cura. Vincitrice è la squadra che finisce per prima i turni e si trova seduta dietro il cesto sulla riga di fondo.

Le uova non vanno tirate, si posano con cura. Vincitrice è la squadra che finisce per prima i turni e si trova seduta dietro il cesto sulla riga di fondo.

### Variazioni

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

### Obiettivo

Controllo del tamburello e della palla.

## Corvi e Gru

I giocatori sono divisi in due gruppi disposti a serpentina, in linea uno di fronte all'altro. Un gruppo rappresenta i corvi, l'altro le gru. Il maestro dice "Corvi!" oppure "Gru!".

Il gruppo chiamato diventa cacciatore ed insegue l'altro verso la sua linea-casa. Quelli presi si uniscono all'altro gruppo ed il gioco continua. Entrambi i gruppi devono tenere in equilibrio o far rimbalzare le palle durante la caccia.

### Variazioni

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

### Obiettivo

Controllo del tamburello e della palla. Ascoltare, stare attenti. Reazione veloce al segnale.



## Patata Bollente

I giocatori formano dei cerchi sul campo. Ogni cerchio è una squadra. I giocatori si passano una palla da un tamburello all'altro senza usare le mani e senza far cadere la palla per terra. Vince la squadra che riesce a fare il giro alla "patata" più volte in un determinato spazio di tempo stabilito.

### Variazioni

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



### Obiettivo

Sviluppo della forza del polso e del braccio. Tenere in equilibrio la palla sul tamburello. Migliorare i riflessi.



## Maratona del tamburello

I giocatori formano gruppi di 3-5 persone con un tamburello ed una palla per gruppo. Il primo giocatore fa ripetutamente rimbalzare la palla contro il muro. Il secondo conta i colpi. Il terzo fa un giro di corsa per il campo.

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

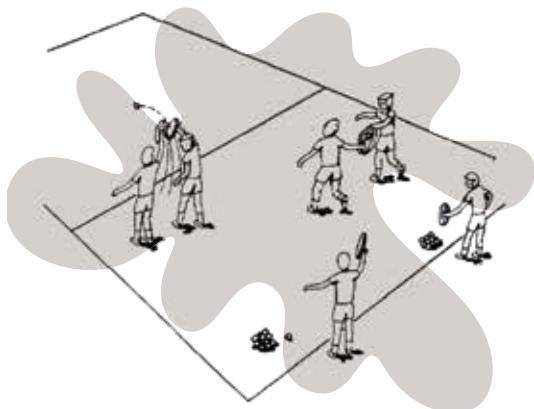
### Variazioni

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

### Obiettivo

Guardare la palla. colpirla in direzioni precise. Migliorare la condizione fisica.

## TAMBURELLO SANDWICH



### Tamburello sandwich

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

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

### Variazioni

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

### Obiettivo

Controllo del tamburello. Collaborazione.

## Corsa con colpo al volo e rotazione

I giocatori formano due squadre dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale. L'istruttore si trova dall'altra parte della linea centrale. I primi due giocatori corrono alla

linea ed eseguono una voleé, ruotano di 360 gradi e la rieseguono nuovamente. Quando sono state eseguite con successo entrambe le voleé, i giocatori tornano alla riga di fondo e fanno partire i compagni successivi. Vince la squadra che ha eseguito per prima tutte le voleé e si trova seduta.

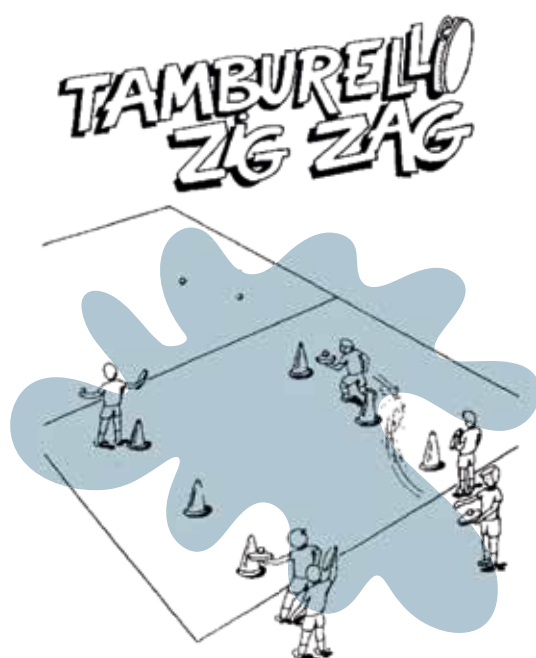


### Variazioni

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

### Obiettivo

Correre veloci e fermarsi in fretta. Split-step e voleé.



## Tamburello zig-zag

I giocatori formano 2-3 squadre che vengono disposte in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale. Sulla riga di fondo si trovano dei mucchi di palle e da questa riga parte, per ogni squadra, una fila di coni che finisce poco prima della linea centrale.

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

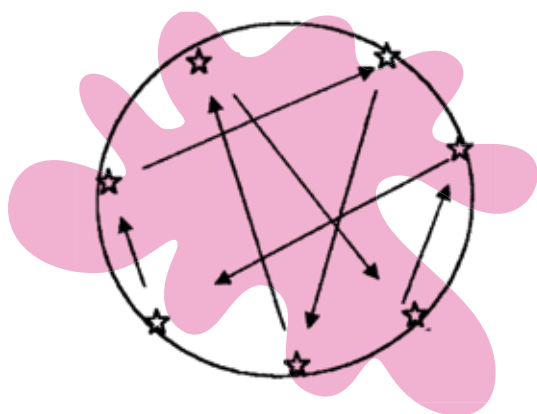
Vince la squadra che finisce le palle per prima e si trova seduta sulla riga di fondo.

### Variazioni

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

### Obiettivo

Sviluppo della forza del braccio. Equilibrio. Muoversi in fretta e con controllo del tamburello.



## Palla asino (o altra parola scherzosa)

I giocatori sono disposti in cerchio e palleggiano la pallina colpendola con il tamburello. Chi lancia la pallina male o la fa cadere nella ricezione (si può prevedere un rimbalzo) è penalizzato ed acquista la lettera "A" (o altra, a seconda della parola da comporre); al secondo errore acquisterà la lettera "S" e così di seguito sino al raggiungimento della parola ASINO. Chi diventa "ASINO" è escluso dal gioco.

### Variazioni

Se i giocatori sono molti si può ridurre la parola a "OCA" oppure si è eliminati al primo errore. Chi sbaglia nel lancio o nella ricezione riceve una penalizzazione.



## Passa e scatta

I giocatori formano due squadre che si dispongono in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la linea centrale. Davanti alla linea centrale si trovano un mucchio di palle ed un tamburello per squadra. Il primo giocatore corre verso il mucchio, prende una palla e la tira molto lentamente dall'altra parte della linea, dove il suo compagno deve cercare di raccoglierla usando un cestino. Una volta raccolta la palla, il "raccolgitore" svuota il cestino, lo posa a terra e torna sulla riga di fondo per far partire il successivo giocatore della sua squadra che dovrà colpire la palla. Il giocatore che ha colpito la palla posa

il tamburello vicino al mucchio di palle, si mette dall'altra parte della linea centrale per raccogliere la palla successiva con il cestino. Vince la squadra che ha finito per prima le palle e si trova seduta dietro la riga di fondo.

### Variazioni

I giocatori colpiscono di dritto, di rovescio o servono.

### Obiettivo

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

## Buttalo giù

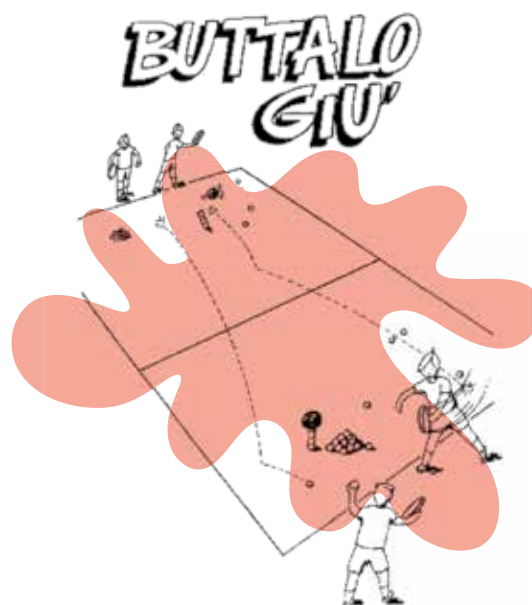
I giocatori formano due squadre uguali, disposte su due lati del campo. Sistemare un pallone sopra un tubo di palle in ogni fondo campo. I giocatori, usando un colpo fondamentale, colpiscono oltre la linea, da dietro la riga di fondo.

### Variazioni

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

### Obiettivo

Far cadere il pallone della squadra avversaria.



## OSTACOLI ALTI



### Ostacoli alti

I giocatori formano 2-3 squadre, disposte in fila dietro la riga di fondo, viso rivolto verso la rete. 2 paia di ostacoli (coni) si trovano allineati parallelamente alla linea centrale, davanti ad ogni squadra.

Ogni giocatore, a turno, porta una palla sul tamborello, correndo, saltando gli ostacoli e tornando alla riga di fondo. La squadra che completa la corsa e si siede per prima, vince. N.B.: ricordare ai giocatori di saltare alto per non toccare gli ostacoli.

### Variazioni

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

### Obiettivo

Sviluppo della forza delle gambe e della velocità. Tenere la palla in equilibrio sul tamborello.

### Ricambio ai 4 angoli

I giocatori formano 4 squadre disposte in fila negli angoli del campo con la faccia verso l'esterno. Al segnale corrono intorno al perimetro del campo finché tornano al punto di partenza. Il giocatore si fa dare il cambio dal compagno successivo, che ripete lo stesso circuito. La staffetta è compiuta quando tutti i giocatori hanno finito di percorrere il circuito e si trovano seduti nel loro angolo di partenza.

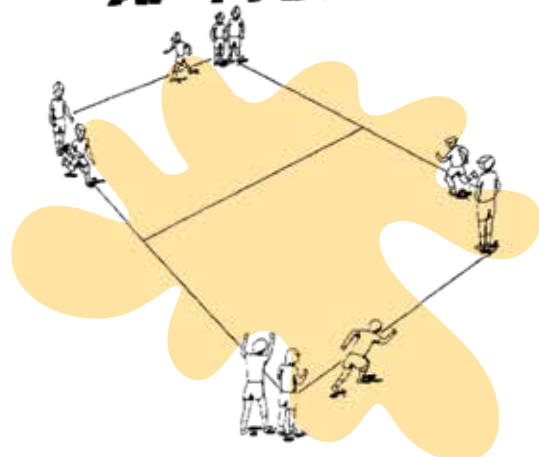
### Variazioni

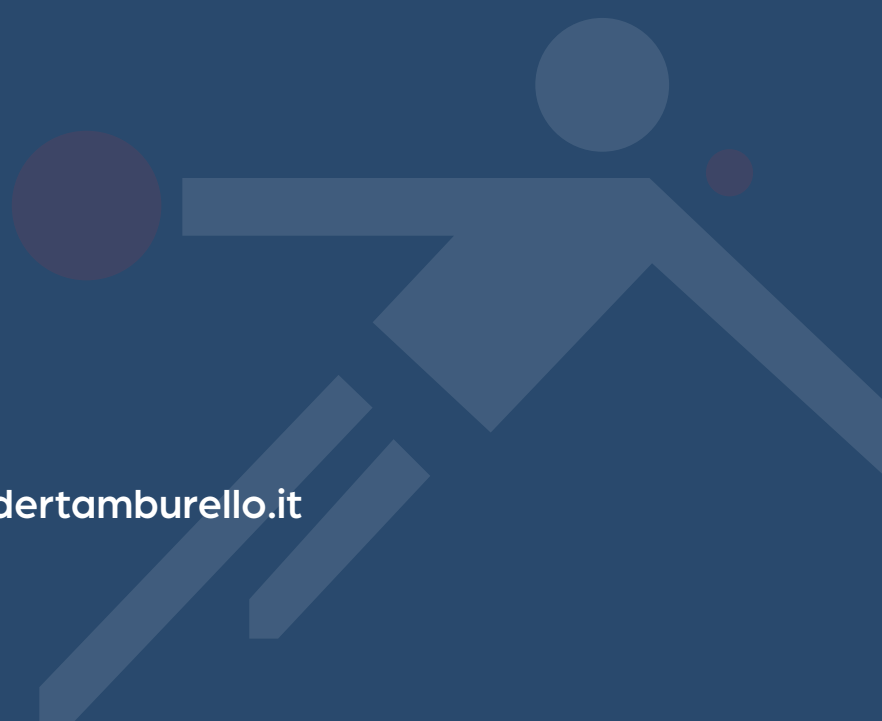
Trasportare una o più palle. Trasportarle sul tamborello. Palleggiare. Trasportare o palleggiare con altri tipi di palle. Usare uno qualsiasi degli 8 movimenti locomotori fondamentali per muoversi intorno al campo.

### Obiettivo

Migliorare velocità e resistenza.

## RICAMBIO AI 4 ANGOLI





[www.federtamburello.it](http://www.federtamburello.it)