



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea



CORPOESPORT  
**DODGEBALL**

## WARM UP

## COOL DOWN

## SESSIONE 1

### LE BASI DEL DODGEBALL

I partecipanti potranno acquisire familiarità con i diversi tipi di lancio utilizzati per il Dodgeball. I partecipanti potranno comprendere e dimostrare quando diversi tiri dovrebbero essere usati in partita.

## SESSIONE 2

### LANCIO

Migliorare le capacità di lancio dei partecipanti.

## SESSIONE 3

### GIOCO DEL BULLDOG

Aumentare le capacità di presa, lancio e schivata del dodgeball.



3.  
DODGEBALL

## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

30 minuti

## MATERIALI

palla da dodgeball,  
coni, nastri

- 1 PALLACANESTRO
- 2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO
- 4 CIRCUITO E PILATES
- 5 PILLOLE

## WARM UP

Riscaldamento prima di fare sport



10 minuti

## WARM UP

Corsetta leggera intorno alla sala introducendo gradualmente i salti, pedane laterali, ginocchia alte e skip sul posto.



20 minuti

## GIOCO DEL BULLDOG

- › Fare un canale con i coni (20 m x 10 m)
- › Due persone si posizionano ai lati per lanciare (con uguale quantità di palle)
- › Il resto dei partecipanti deve correre lungo il canale senza essere colpiti dalla palla
- › Se si è colpiti ci si unisce ai lanciatori
- › Continuare a correre lungo il canale finché non ci sarà un vincitore
- › Non valgono colpi sulla testa

## PALLAMANO

- › Dividersi in due squadre e posizionare sui due lati un cono con sopra una palla.
- › Lanciare la palla ai compagni che la tratterranno
- › Non si può correre con la palla
- › Spostarsi nello spazio quando non si ha la palla
- › Puntare a colpire la palla sopra il cono con accuratezza per segnare un punto.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPOESPORT  
DODGEBALL

# COOL DOWN

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DEL  
DODGEBALL

I partecipanti potranno acquisire familiarità con i diversi tipi di lancio utilizzati per il Dodgeball. I partecipanti potranno comprendere e dimostrare quando diversi tiri dovrebbero essere usati in partita.

SESSIONE 2

LANCIO

Migliorare le capacità di lancio dei partecipanti

SESSIONE 3

GIOCO DEL BULLDOG

Aumentare le capacità di presa, lancio e schivata del dodgeball.



3.  
DODGEBALL

## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

## MATERIALI

palla da dodgeball,  
coni, nastri

- 1 PALLACANESTRO
- 2 STABILITÀ DI MOVIMENTO  
ED EQUILIBRIO DEL  
CORPO
- 4 CIRCUITO E PILATES
- 5 PILLOLE

## COOL DOWN

Defaticamento prima di fare sport



15 minuti

## STRETCHING EXERCISES

Lanciare i palloni gli uni agli altri all'interno di una piccola area, utilizzando diversi tiri liberi. Questo deve essere un movimento lento per portare gradualmente il corpo in stato di pre-esercizio.

**Stretching:** collo, spalle, lombari, inguine, quadricipiti, muscoli posteriori della coscia, polpacci (\*mantenere la posizione per un massimo di 20 secondi ciascuno)





Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea



CORPOESPORT  
DODGEBALL

# SESSIONE 1

WARM UP

COOL DOWN

**SESSIONE 1**

**LE BASI DEL DODGEBALL**

I partecipanti potranno acquisire familiarità con i diversi tipi di lancio utilizzati per il Dodgeball. I partecipanti potranno comprendere e dimostrare quando diversi tiri dovrebbero essere usati in partita.

**SESSIONE 2**

**LANCIO**

Migliorare le capacità di lancio dei partecipanti

**SESSIONE 3**

**GIOCO DEL BULLDOG**

Aumentare le capacità di presa, lancio e schivata del dodgeball.



3.  
DODGEBALL

## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

65 minuti

## MATERIALI

palla da dodgeball,  
coni, nastri

## 1 PALLACANESTRO

STABILITÀ DI MOVIMENTO

2 ED EQUILIBRIO DEL  
CORPO

## 4 CIRCUITO E PILATES

## 5 PILLOLE

## SESSIONE 1 &gt; LE BASI DEL DODGEBALL

I partecipanti potranno acquisire familiarità con i diversi tipi di lancio utilizzati per il Dodgeball. I partecipanti potranno comprendere e dimostrare quando i diversi tiri dovrebbero essere usati in partita.



10 minuti

## WARM UP

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Riscaldamento all'inizio



10 minuti

## REGOLE

Fare sedere i ragazzi in gruppo e descrivere le regole base e il campo da gioco, usando dimostrazioni pratiche se necessario.

Spiegare gli obiettivi del giorno: Quali tipi differenti di tiro utilizzare e quando utilizzarli?



35 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## INTRODUZIONE

## TIRO A BRACCIO TESO



Fissate l'obiettivo sul muro: 1 metro di altezza e 1 metro quadrato di ampiezza sul muro. Il tiratore si posiziona a 4-5 metri di distanza. A coppie uno lancia e l'altro cattura il rimbalzo della palla dopo che ha colpito il muro e viceversa.

## TIRO DA SOTTO



Come prima, ma si deve mirare allo spazio fra il bersaglio e il pavimento.

## TIRO SNATCH



I giocatori iniziano posizionandosi a 10 metri di distanza con la palla in mezzo, tra loro e il muro. Al fischio, i due giocatori devono correre e afferrare la palla per primi. Una volta afferrata devono scagliarla sull'obiettivo sul muro. Non possono correre oltre il punto in cui è stata posizionata la palla.

## TIRO LUNGO



Quanto puoi tirare lontano con accuratezza? Iniziare dalla linea dei 5 m e fare più tiri possibili per colpire sopra o sotto il bersaglio (ma senza colpire il pavimento), se si colpisce il pavimento arretrare di 1 m.



10 minuti

## COOL DOWN

Per ulteriori dettagli guardare la sessione di Defaticamento all'inizio

## MIGLIORARE LA COMPETENZA

Combinare tutti gli esercizi sopra elencati e inserirli in un circuito. 3 palloni per ogni campo. I giocatori usano tutti e tre i tiri spiegati sopra e colpiscono i bersagli. 1 punto per tiro da sotto, 2 punti per il tiro disteso e 3 punti per il tiro lungo.

## MIGLIORARE LE COMPETENZE

Giocare usando i differenti tipi di tiro. I giocatori usano tutti i tiri per 3 minuti ciascuno.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CORPOESPORT  
DODGEBALL

# SESSIONE 2

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DEL  
DODGEBALL

I partecipanti potranno acquisire familiarità con i diversi tipi di lancio utilizzati per il Dodgeball. I partecipanti potranno comprendere e dimostrare quando diversi tiri dovrebbero essere usati in partita.

SESSIONE 2

LANCIO

Migliorare le  
capacità di lancio dei  
partecipanti

SESSIONE 3

GIOCO DEL BULLDOG

Aumentare le capacità  
di presa, lancio e  
schivata del dodgeball.



3.  
DODGEBALL

## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

65 minuti

## MATERIALI

palla da dodgeball,  
coni, nastri

## SESSIONE 2 &gt; LANCIO

Migliorare le capacità di lancio dei partecipanti



10 minuti

## WARM UP

Per ulteriori dettagli  
guardare la sessione  
di Riscaldamento  
all'inizio



10 minuti

## INTRODUZIONE

Parlare di quanto fatto nella  
sessione precedente.

Spiegare che il tema principale della  
giornata è la precisione – perché  
la precisione è importante per il  
Dodgeball? Come si può migliorare  
la precisione?



35 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## COMPETENZE INTRODUTTIVE

Coni da collocare sul pavimento e bersagli sulla parete. Ogni giocatore di  
ciascuna squadra ottiene tre palle e cerca di colpire i coni e i bersagli sul muro.  
La prima squadra a colpirli tutti vince.

Tempo per completare il gioco? Chi ha colpito di più? Decidete voi come  
organizzare il gioco.

## MIGLIORARE LA COMPETENZA

Su due lati opposti le due squadre da 3 giocatori l'una iniziano a giocare.  
Posizione 3 palloni a metà strada tra le due squadre (il numero dei palloni  
al centro deve essere la metà del numero totale dei giocatori). Al fischio, i  
giocatori scattano per cercare di prendere la palla e dichiararla per la propria  
squadra. Una volta in possesso della palla, i giocatori cercano di colpire i coni  
della squadra avversaria, cercando allo stesso tempo di proteggere i coni della  
propria squadra.

La prima squadra a colpire tutti i coni della squadra avversaria vince.

## GIOCO

## ARMY DODGEBALL

- Colpire specifiche parti del corpo degli avversari con precisione
- Se un arto (braccio o gamba (4)) viene colpito, il giocatore non potrà più usarlo nel gioco
- Se il giocatore viene colpito a tutti e 4 gli arti, al torace o alla testa, sarà eliminato



10 minuti

## COOL DOWN

Per ulteriori dettagli  
guardare la sessione di  
Defaticamento all'inizio

- 1 PALLACANESTRO
- 2 STABILITÀ DI MOVIMENTO  
ED EQUILIBRIO DEL  
CORPO
- 4 CIRCUITO E PILATES
- 5 PILLOLE





Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPOESPORT  
DODGEBALL

# SESSIONE 3

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

LE BASI DEL  
DODGEBALL

I partecipanti potranno acquisire familiarità con i diversi tipi di lancio utilizzati per il Dodgeball. I partecipanti potranno comprendere e dimostrare quando diversi tiri dovrebbero essere usati in partita.

SESSIONE 2

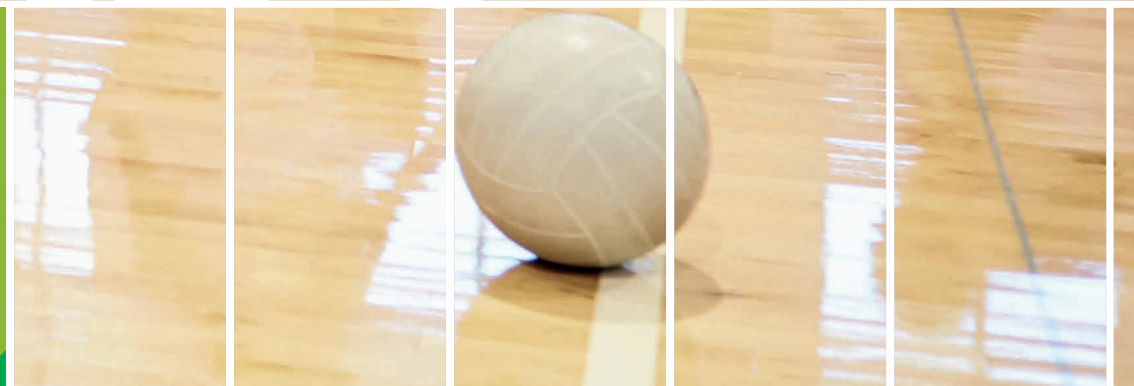
LANCIO

Migliorare le capacità di lancio dei partecipanti

SESSIONE 3

GIOCO DEL BULLDOG

Aumentare le capacità di presa, lancio e schivata del dodgeball.



3.  
DODGEBALL

## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

65 minuti

## MATERIALI

palla da dodgeball,  
coni, nastri

## SESSIONE 3 &gt; GIOCO DEL BULLDOG

Aumentare le capacità di presa, lancio e schivata del dodgeball.



10 minuti

## WARM UP

Per ulteriori dettagli  
guardare la sessione  
di Riscaldamento  
all'inizio



10 minuti

## INTRODUZIONE

Parlare della sessione precedente e di come si sono sentiti, quello che hanno provato durante la sessione, quello che hanno fatto ma non hanno gradito. Spiegare il tema principale della giornata: lanciare, bloccare e schivare - perché sono importanti per il Dodgeball? Come possiamo migliorarli?



35 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## COMPETENZE INTRODUTTIVE

In coppie, lanciarsi la palla a diverse distanze e bloccarla.  
In coppie, allenarsi nella presa della palla. Uno tira la palla in diversi modi e l'altro deve bloccarla senza farla cadere.

## MIGLIORARE LA COMPETENZA

- ① Un giocatore ha la palla e l'altro si posiziona distante da lui e di spalle. Il giocatore con la palla urla "VAI" e lancia la palla, l'altro giocatore deve girarsi e provare a bloccarla.
- ② Create un campo da gioco da 1 contro 1. Non dovrebbe esserci troppo spazio per muoversi, in modo da incoraggiare il blocco della palla. Lanciarsi la palla e cercare di bloccarla più volte possibile, vince chi la blocca più volte.
- ③ Se l'avversario viene colpito è eliminato.

## GIOCO DEL BULLDOG

- › Fare un canale con i coni (20 m x 10 m)
- › Due persone iniziano a lanciare sui due lati del canale con uguale quantità di palle
- › Il resto dei partecipanti deve correre lungo il canale senza essere colpito dalla palla
- › Se si è colpiti ci si unisce ai lanciatori
- › Continua a correre lungo il canale finché non ci sarà un vincitore
- › Non valgono colpi sulla testa

## GIOCO

## BULLET DODGER

- › Cercare di non essere colpiti quando si gioca.
- › Quando un giocatore blocca la palla, il lanciatore va fuori ma nessuno rientra in campo.
- › Per ritornare in campo la prima persona fuori per ogni squadra deve correre sul punto dove è stata bloccata la palla e ritornare senza essere colpito. Se ci riesce allora può rientrare nella sua squadra (che ha bloccato al volo il Pallone).



10 minuti

## COOL DOWN

Per ulteriori dettagli  
guardare la sessione di  
Defaticamento all'inizio

## 1 PALLACANESTRO

STABILITÀ DI MOVIMENTO

2 ED EQUILIBRIO DEL  
CORPO

## 4 CIRCUITO E PILATES

## 5 PILLOLE