



GENNAIO 2018  
SABATO 20

Caltana – VENEZIA  
Palestra Comunale  
Via Camillo Benso Cavour

FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**



ASD **Atletico Sala**

## Proposta giochi per Mini indoor Caltana 2018

### **GIOCO n°1:**

Una squadra viene divisa ulteriormente in due. I ragazzi, poi, si sistemano in fondo alla propria metà campo con un cerchio pieno di palloni (o palline). Al via ognuno dovrà correre nel campo avversario con l'obiettivo di rubare i palloni dell'altra squadra e portarli all'interno del proprio cerchio.

Ogni bambino potrà recuperare un unica palla per volta e alla fine vincerà la squadra che avrà più palloni nel proprio cerchio.

### **GIOCO n°2:**

Trasporto a coppie di una palla medica da 1kg senza utilizzare le mani ma schiena contro schiena. Si procede fino al punto di tiro, dove uno dei due ragazzi (a rotazione) lancia indietro ai suoi compagni la palla medica con due mani sopra la testa.

### **GIOCO n°3:**

I ragazzi sono divisi in due squadre poste una di fronte all'altra (per il lungo del campo), al via i giocatori, stando sulla linea di fondo, inizieranno a lanciare dei palloni, cercando di colpire una fit-ball posta al centro del campo. Quando la fit-ball supera la linea di fondo di una squadra si aggiudicano un punto gli avversari. Vincerà la squadra che avrà segnato più "goal".

### **GIOCO DI RISERVA:**

Vengono posizionati dei cerchi in mezzo al campo, uno in meno dei ragazzi (es. se i bambini sono 10 metteremo 9 cerchi) e gli atleti correranno attorno al gruppo di cerchi. Allo stop dovranno velocemente correre all'interno di un cerchio e man mano che il gioco prosegue se ne toglierà uno ad ogni giro. I ragazzi non vengono eliminati, bensì continueranno a correre intorno, senza cercare riparo nel cerchio allo stop, e aiuteranno gli organizzatori e togliere i vari cerchi.

### **STAFFETTA FINALE:**

Tutte le squadre si affronteranno insieme nella staffetta finale, nella quale si troveranno a superare ostacoli bassi, a passare sotto ostacoli alti, a fare capriole sui tappetini e alla fine a scattare per dare il cambio al compagno.