



FEBBRAIO 2019  
SABATO 16

Caltana – VENEZIA  
Palestra Comunale  
Via Camillo Benso Cavour

FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**



## Attività Esordienti Mini Indoor Caltana 2019

### 1. GIOCO FITBALL

Il gruppo è diviso in due o più squadre, poste alle due estremità corte del campo di gioco. Al centro del campo sono poste una o più fitball che i ragazzi devono colpire con dei palloni fino a spingerla oltre la linea di fondo campo avversaria, conquistando così il punto. Vince la squadra che realizza il punteggio più alto.

### 2. SALTI SUL MATERASSONE

Rincorsa libera e/o con over, con salto finale sul materassone in varie posizioni.

### 3. STAFFETTE SPECIALI

Divisi in piccole squadre, i ragazzi corrono lentamente in fila indiana seguendo un semplice percorso predefinito. Il primo della fila tiene in mano un testimone e al segnale dell'istruttore dovrà "staccarsi" del resto del gruppo, scattando velocemente per raggiungere la coda della squadra, facendo arrivare il testimone all'atleta che ora si trova in testa alla fila, il quale appena ricevuto il testimone ripete l'azione.

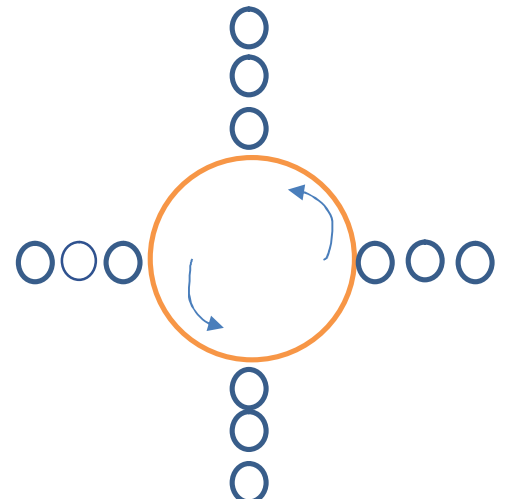
### 4. GIOCO PALLONI

Due squadre poste all'estremità della palestra "custodiscono" un certo numero di palloni nella propria area. Al segnale dell'istruttore ogni componente della squadra corre velocemente fino al campo avversario per rubare (un solo pallone a testa) più palloni possibili e portarli all'interno del proprio territorio.

Vince la squadra che al termine del tempo prestabilito avrà catturato il maggior numero di palloni.

### 5. STAFFETTA CIRCOLARE

Si formano piccole squadre che vengono sistemate in fila indiana, perpendicolari al perimetro di un cerchio, ogni 90°. Al segnale dell'istruttore i primi di ogni fila, portando una palla medica come testimone, corrono in senso orario/antiorario, percorrendo tutto il perimetro del cerchio, fino a raggiungere i propri compagni di squadra.



### 6. STAFFETTA FINALE

Con over, materassini per eseguire capovolte, e passaggio sotto ostacoli grandi.