



Co-funded by  
the European Union



023-1-ES02-KA220-YOU-00015448

Giochi di Pallavolo

## Programma di attività sportiva

### 1. Titolo dell'attività

<b>Nome dell'attività sportiva:</b>	Giochi di pallavolo: Promuovere le abilità di team building e di collaborazione
<b>Data:</b>	[Data dell'evento]
<b>Durata:</b>	[ore dell'evento]
<b>Posizione:</b>	[Luogo dell'evento]
<b>Organizzatore</b>	[Nome dell'organizzatore]

### 2. Obiettivi dell'evento

Migliorare il lavoro di squadra, la comunicazione e la capacità di risolvere i problemi attraverso giochi di pallavolo divertenti e coinvolgenti. Questa attività promuove la collaborazione, costruisce la fiducia e rafforza i legami interpersonali tra i partecipanti. Lavorando insieme in un ambiente dinamico e solidale, i giocatori svilupperanno una comprensione più profonda della comunicazione efficace, del pensiero strategico e dell'adattabilità. La sessione incoraggia l'inclusività e la cooperazione, assicurando che tutti i partecipanti, indipendentemente dal livello di abilità, si sentano valorizzati e coinvolti. Attraverso giochi strutturati e sfide interattive, i partecipanti non solo miglioreranno la loro coordinazione e il lavoro di squadra sul campo, ma acquisiranno anche preziose competenze che possono essere applicate nella vita reale, come la leadership, la resilienza e la risoluzione collettiva dei problemi.



Co-funded by  
the European Union

3. Partecipanti [minimo richiesto]	
<b>Gruppo target:</b>	Gruppo diretto: Giovani di età compresa tra i 16 e i 25 anni del gruppo target principale di CARE4YOUTH. Gruppi indiretti: personale dei partner, operatori giovanili esterni, volontari.
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 giovani del gruppo target.
<b>Formatori del personale:</b>	2
<b>Operatori giovanili esterni</b>	2
<b>Volontari</b>	Diversi volontari saranno invitati

4. Programma dell'evento	
<b>Orario di inizio e registrazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>16:00 - 16:15:</b> Arrivo e registrazione dei partecipanti</li> <li>- Check-in</li> </ul>
<b>Briefing di apertura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>16:15 - 16:30:</b> Benvenuto e briefing</li> <li>- I partecipanti si riuniscono sul campo da pallavolo</li> <li>- Gli allenatori spiegano gli obiettivi della sessione, enfatizzando il lavoro di squadra rispetto alla competizione.</li> <li>- <b>Attività di riscaldamento: "Passare l'energia"</b> - I partecipanti si dispongono in un grande cerchio e si passano la palla da pallavolo utilizzando diverse tecniche (ad esempio, bump, set, passaggio sotto la mano). A ogni passaggio devono pronunciare una parola positiva legata al lavoro di squadra (ad esempio, sostegno, fiducia, comunicazione).</li> </ul>
<b>Attività 1:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>16:30 - 17:15: <i>Introduzione alle basi della pallavolo ed esercizi di comunicazione</i></b></li> <li><b><i>Sessione 1: Formazione del team e sviluppo delle competenze</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> Questa sessione si concentra sulle abilità fondamentali della pallavolo e promuove il lavoro di squadra e la comunicazione. I partecipanti si cimenteranno in</li> </ul> </li> </ul>

	<p>esercitazioni pratiche volte a migliorare la coordinazione, l'inclusività e la collaborazione di gruppo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Attività: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Staffetta di passaggio:</b> Le squadre devono completare una sequenza di passaggi senza far cadere la palla.</li> <li>- <b>Chiama il tuo nome:</b> I giocatori devono chiamare il nome di un compagno di squadra prima di passare per rafforzare la comunicazione.</li> </ul> </li> <li>● Regole di base: <ul style="list-style-type: none"> <li>- I giocatori devono completare tre passaggi riusciti prima di mandare la palla in rete.</li> <li>- Le squadre sono miste per garantire la partecipazione di tutti i livelli di abilità.</li> <li>- I giocatori devono chiamare il nome di un compagno di squadra prima di passare per incoraggiare la comunicazione.</li> </ul> </li> <li>● Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdurre le abilità fondamentali della pallavolo in modo strutturato ma divertente.</li> <li>- Sviluppare la comunicazione e la coordinazione tra i giocatori.</li> <li>- Creare fiducia e garantire l'inclusione, indipendentemente dal livello di abilità.</li> </ul> </li> <li>● Allenatore: [nome dell'allenatore]</li> </ul>
<p><b>Pausa acqua e snack</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>17:15 - 17:30:</b> Pausa acqua e snack</li> </ul>
<p><b>Attività 2:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>17:30 - 18:45: Partite amichevoli e costruzione della strategia</b></li> </ul> <p><b>Sessione 2: Gioco di squadra e sfide collaborative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> Questa sessione si concentra sul gioco collaborativo e sulla costruzione di strategie attraverso partite di pallavolo strutturate. Invece di dare la priorità alla vittoria, le squadre mirano a mantenere lunghi raduni, coordinazione strategica e risoluzione di problemi basati sul lavoro di squadra.</li> <li>● Attività: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pallavolo cooperativa:</b> Le squadre si concentrano sul mantenimento della palla in gioco piuttosto che sul punteggio.</li> <li>- <b>Sfida di strategia:</b> Le squadre sviluppano strategie rapide prima di giocare, adattando le tattiche in base alle necessità.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Regole di base:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le squadre guadagnano punti bonus per la comunicazione chiara, il rally più lungo e il lavoro di squadra.</li> <li>- I giocatori ruotano le posizioni ogni pochi minuti per garantire l'inclusività.</li> <li>- Le squadre devono adattare le strategie in base alle sfide proposte (ad esempio, usare le mani non dominanti).</li> </ul> </li> <li>● <b>Obiettivi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rafforzare la risoluzione dei problemi di squadra e l'adattabilità sotto pressione.</li> <li>- Incoraggiare il pensiero strategico e la comunicazione efficace.</li> <li>- Promuovere una cultura di squadra positiva e collaborativa.</li> </ul> </li> <li>● Addestratore: [nome dell'allenatore]</li> </ul>
<p><b>Pausa acqua e snack</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>18:45 - 19:00:</b> Pausa acqua e snack</li> </ul>
<p><b>Attività 3:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>19:00 - 20:00: Partite amichevoli e costruzione della strategia</b></li> </ul> <p><b>Sessione 3: Mini-giochi di team-building</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> Questa sessione coinvolge i partecipanti in mini-giochi divertenti e ad alta energia che migliorano il lavoro di squadra, l'adattabilità e la fiducia. Le sfide sono progettate per rafforzare la comunicazione e la risoluzione dei problemi come elementi chiave per il successo.</li> <li>● <b>Attività:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sfida al bersaglio:</b> I giocatori devono far atterrare la palla in una zona designata per la precisione.</li> <li>- <b>Staffetta di passaggi e punteggio:</b> Le squadre devono completare un numero stabilito di passaggi prima di tentare di segnare.</li> <li>- <b>Gioco di squadra a rotazione:</b> I giocatori cambiano squadra ogni pochi minuti per incoraggiare l'adattabilità.</li> </ul> </li> <li>● <b>Regole di base:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'attenzione è rivolta al lavoro di squadra, non alla competizione: i punti vengono assegnati per la cooperazione e la creatività.</li> <li>- I giocatori ruotano frequentemente le squadre per favorire nuove connessioni.</li> <li>- L'incoraggiamento e il rinforzo positivo sono fondamentali.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Obiettivi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rafforzare la fiducia e la collaborazione in un ambiente coinvolgente.</li> <li>- Migliorare la coordinazione e il lavoro di squadra attraverso sfide interattive.</li> <li>- Incoraggiare l'adattabilità e l'inclusione di tutti i partecipanti.</li> </ul> </li> <li>● Allenatore: [nome dell'allenatore]</li> </ul>
<p><b>Sessione di chiusura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>20:00 - 20:30:</b> Chiusura dell'evento. Conclusione dell'evento e feedback. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Feedback dei partecipanti attraverso il questionario di valutazione.</li> <li>● Foto di gruppo e distribuzione degli attestati di partecipazione.</li> <li>● Ringraziamenti e commenti conclusivi da parte dell'organizzatore.</li> </ul> </li> </ul>

5. Risorse necessarie	
<p><b>Materiale sportivo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palloni da pallavolo (almeno 2-3)</li> <li>● Rete e campo da pallavolo</li> <li>● Fischietto (per facilitatori e arbitri)</li> <li>● Coni o pennarelli (per la sfida a bersaglio)</li> <li>● Bottiglie d'acqua e snack</li> </ul>
<p><b>Personale</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 Formatori/facilitatori</li> <li>● 2 Operatori giovanili esterni</li> <li>● Diversi volontari</li> </ul>
<p><b>Sicurezza e primo soccorso</b></p>	<p><b>Misure di sicurezza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prima della sessione, i partecipanti riceveranno un briefing sulla sicurezza, che comprenderà tecniche di riscaldamento adeguate, promemoria sull'idratazione e regole di gioco sicure.</li> <li>● Gli allenatori controlleranno l'intensità delle attività per evitare uno sforzo eccessivo e garantiranno che tutti i partecipanti seguano le linee guida del fair play.</li> </ul>

- I partecipanti saranno incoraggiati a indossare abbigliamento sportivo e calzature adeguate per ridurre il rischio di lesioni.

**Piano di primo soccorso:**

- Sarà prontamente disponibile un kit di pronto soccorso, dotato di bende, antisettici, impacchi di ghiaccio e materiale di base per la cura delle ferite.
- In caso di lesioni minori (ad esempio, distorsioni, tagli o contusioni), il primo soccorso sarà prestato in loco dal personale designato.
- In caso di infortunio grave, gli allenatori contatteranno immediatamente i servizi di emergenza e seguiranno le procedure di primo soccorso standard fino all'arrivo dei soccorsi professionali.
- Un elenco di contatti di emergenza (compresi i centri medici locali) sarà fornito ai formatori prima della sessione.
- Saranno allestite stazioni di idratazione e si ricorderà ai partecipanti di bere regolarmente acqua per evitare la disidratazione.

## 6. Collaboratori

[Elenco dei collaboratori]

## 7. Informazioni di contatto

**Persona di contatto:**

- [Nome del referente]

**Numero di telefono:**

- [Numero di telefono del contatto]

**Indirizzo e-mail:**

- [Indirizzo e-mail di contatto]

**Note aggiuntive** *[Includere qualsiasi altra informazione rilevante sull'evento].*

- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza dell'ubicazione della sede e del programma.
- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza delle previsioni del tempo e siano preparati di conseguenza.

I partecipanti devono indossare un abbigliamento adeguato [descrivere: ad esempio, abbigliamento adeguato per la spiaggia, scarpe da trekking comode...].

- I volontari devono essere informati sul loro ruolo e sulle loro responsabilità prima dell'evento.
- Un fotografo documenterà l'evento, pertanto sarà richiesta l'autorizzazione a utilizzare le immagini per scopi promozionali.