

Allenamento 1

Forte come Lara Gut

Questo allenamento si focalizza sulla forza e sulla coordinazione. I bambini svolgono a coppie un circuito composto di quattro o cinque postazioni.

Condizioni quadro

Durata: 60-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 7-12 anni

Obiettivi d'apprendimento

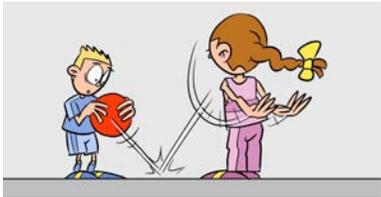
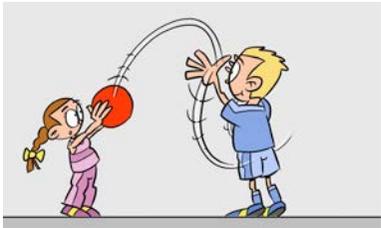
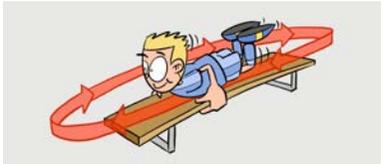
- Miglioramento della forza generale e della coordinazione.

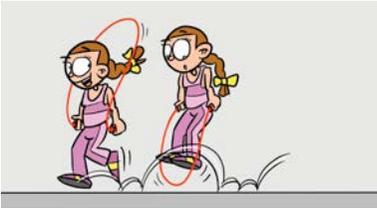
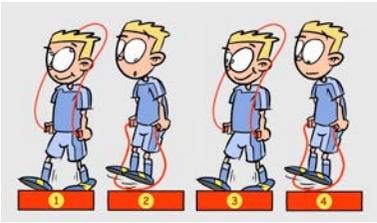
Osservazione: i bambini svolgono un allenamento a postazioni in gruppo in cui sono veramente caricati e motivati.

Int. = intensità 1-4

(1=bassa, 2=media, 3=elevata, 4=massima)

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	20' (4x5')	2-3	<p>Palla dietro alla linea</p> <p>In un campo da basket o da pallavolo o su un campo da gioco di 12m x 24m, due squadre cercano di depositare la palla dietro la linea di fondo avversaria. Passarsi la palla con la mano (o le mani). È possibile far rimbalzare la palla più volte sul suolo con una mano, sia stando fermi o in movimento (= dribbling).</p> <p>Chi prende la palla dopo il rimbalzo può fare 3 passi a piedi o a corsa con la palla in mano. Ciò vale anche prima e/o dopo aver dribblato. Se la palla resta sul posto dopo il rimbalzo o se la si tiene dopo un dribbling, deve essere tirata.</p> <p>Consiglio: più le dimensioni del campo e del gruppo sono piccole più l'intensità è elevata.</p>		Palla da pallavolo, nastri per marcare le due squadre
	Parte principale	35'-45'	4	<p>Circuito</p> <p>Svolgere il circuito a coppie. Effettuare gli esercizi in alternanza, cambiare le funzioni.</p>	<p>Si raccomanda di scegliere 4-5 postazioni</p> <p>30" carico 1 30" pausa 30" carico 2 2' pausa e cambio alla postazione seguente → Ripetere a ogni postazione</p> <p>Svolgere il circuito completo una volta, 5 minuti di pausa, svolgere il circuito una volta.</p> <p>Tempo totale per svolgere una volta il circuito: 15-20 min.</p>
<p>Postazione 1: slalom parallelo</p> <p>Saltellare da una gamba all'altra per due volte, uno dopo l'altro. Uno dei due dà il ritmo, poi si cambia.</p> <p>Più difficile: saltellare su una gamba sola.</p>					Tappetone, corde per saltare, nastro di gomma o tubo

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	35'-45'	4	<p>Postazione 2: partenza</p> <p>I bambini si lanciano un pallone medicinale facendolo rimbalzare per terra (lancio «impulsivo»).</p> <p>Posizione di partenza: tenere la palla in alto sopra la testa.</p>		Palloni medicinali da 1-4 kg, palle da basket
			<p>Postazione 3: allenamento della discesa</p> <p>Corsa con traino: un bambino (posizione con le ginocchia piegate) è trainato dal secondo allievo con delle corde per saltare annodate.</p> <p>Percorrere una distanza di 15-20 metri e poi tornare.</p>		2 resti di tappeto, 2 corde per saltare
			<p>Postazione 4: salto</p> <p>I bambini si lanciano un pallone medicinale (adattare il peso).</p> <p>Posizione di partenza: ginocchia piegate e torso eretto!</p>		Palloni medicinali da 1-4 kg, palle da basket
			<p>Postazione 5: slalom</p> <p>I bambini svolgono uno slalom gareggiando uno contro l'altro.</p>		14-20 paletti
			<p>Postazione 6: vittoria, giubilo nella zona d'arrivo</p> <p>Trascinarsi lungo una panchina con entrambe le mani restando sulla pancia.</p>		Panchina, ev. asciugamano per scivolare meglio

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	10'	1-2 Salto di base Saltare con la corda a piedi uniti camminando. Ripetere 20-25 volte mentre si cammina. Variante Con salto intermedio, diretto, indietro.		Una corda per saltare per partecipante
		Salto alternato Sul posto saltare in alto unendo i piedi e atterrare una volta con la gamba sinistra davanti e una volta con quella destra davanti. Ripetere 20-25 volte. Variante In avanti, indietro.		Una corda per saltare per partecipante
		In equilibrio sulla corda In avanti, indietro, di lato. Variante <ul style="list-style-type: none"> • Stare in piedi nel centro e bilanciarsi su una gamba (aereo). • Camminare a quattro zampe sulla corda. 		Una corda per saltare per partecipante