

Coaching

Questo set di carte da ritagliare è pensato per le forme di allenamento «Staffetta di memory» e «Partita con due coach» del Manuale light contact boxing (pag. 72).

Variante facile: cerca le due carte che si abbinano per contenuto e colore (una carta con il titolo e una carta con i consigli).

<p>Accompagnare il riscaldamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sostieni gli esercizi di sensibilizzazione • Informa se la partita inizia prima
<p>Assistere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aiuta a indossare il caschetto e i guantoni • Offri la borraccia • Asciuga il sudore • Aiuta a togliere l'attrezzatura
<p>Tranquillizzare + incoraggiare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquillizza e incoraggia sia prima della partita che durante la pausa • Ricorda di essere corretti e di colpire delicatamente
<p>Consigliare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osserva attentamente la partita • Dai uno o due consigli utili durante la pausa
<p>Sottolineare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Congratulati dopo la vittoria • Consola in caso di sconfitta, senza sminuire gli avversari • Sottolinea le buone azioni

Variante difficile: dall'altro lato della palestra troverai 20 carte girate per ogni gruppo. Scopri due carte identiche e portale al gruppo. Non appena il tuo gruppo ha tutte le carte, cercate rispettivamente due carte che si abbinano per contenuto (una con un titolo e una con dei consigli). La monitorice o il monitore ha un foglio con le soluzioni.

<p>Accompagnare il riscaldamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sostieni gli esercizi di sensibilizzazione • Informa se la partita inizia prima
<p>Assistere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aiuta a indossare il caschetto e i guantoni • Offri la borraccia • Asciuga il sudore • Aiuta a togliere l'attrezzatura
<p>Tranquillizzare + incoraggiare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquillizza e incoraggia sia prima della partita che durante la pausa • Ricorda di essere corretti e di colpire delicatamente
<p>Consigliare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osserva attentamente la partita • Dai uno o due consigli utili durante la pausa
<p>Sottolineare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Congratulati dopo la vittoria • Consola in caso di sconfitta, senza sminuire gli avversari • Sottolinea le buone azioni

<p>Accompagnare il riscaldamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sostieni gli esercizi di sensibilizzazione • Informa se la partita inizia prima
<p>Assistere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aiuta a indossare il caschetto e i guantoni • Offri la borraccia • Asciuga il sudore • Aiuta a togliere l'attrezzatura
<p>Tranquillizzare + incoraggiare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquillizza e incoraggia sia prima della partita che durante la pausa • Ricorda di essere corretti e di colpire delicatamente
<p>Consigliare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osserva attentamente la partita • Dai uno o due consigli utili durante la pausa
<p>Sottolineare</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Congratulati dopo la vittoria • Consola in caso di sconfitta, senza sminuire gli avversari • Sottolinea le buone azioni

Foglio con le soluzioni

Accompagnare il riscaldamento	<ul style="list-style-type: none">• Sostieni gli esercizi di sensibilizzazione• Informa se la partita inizia prima
Assistere	<ul style="list-style-type: none">• Aiuta a indossare il caschetto e i guantoni• Offri la borraccia• Asciuga il sudore• Aiuta a togliere l'attrezzatura
Tranquillizzare + incoraggiare	<ul style="list-style-type: none">• Tranquillizza e incoraggia sia prima della partita che durante la pausa• Ricorda di essere corretti e di colpire delicatamente
Consigliare	<ul style="list-style-type: none">• Osserva attentamente la partita• Dai uno o due consigli utili durante la pausa
Sottolineare	<ul style="list-style-type: none">• Congratulati dopo la vittoria• Consola in caso di sconfitta, senza sminuire gli avversari• Sottolinea le buone azioni