

## Power to Win: Good Practice per il livello F3

I contenuti per gli allenamenti del livello F3 continuano ad orientarsi ai fattori di sviluppo di «forza, esplosività e velocità». La selezione degli esercizi diventa più specifica rispetto al livello F2, in quanto ogni esercizio è incentrato su un movimento atletico di base.



A livello F3 si aggiunge l'indicazione di un gesto atletico di base. Se ad esempio l'obiettivo di allenamento è «diventare più forti», definirete un gesto atletico di base per raggiungerlo (spingere, tirare, sostenere, frenare). Tenendo conto delle diverse possibili direzioni, otterrete numerose varianti. Nel caso del movimento di spinta, ad esempio, è possibile inserire la spinta con la testa, in avanti, lateralmente ecc.

In qualità di allenatrice o allenatore oppure insegnante di educazione fisica conoscete le possibilità di rendere più difficili gli esercizi e di svilupparli progressivamente.

Di seguito troverete una selezione di esercizi con un accento sui movimenti atletici di base.

### Forza

- Spingere
- Tirare
- Sostenere
- Frenare
- Forza complessiva

## Esplosività

- [Saltare](#)
- [Saltare/Atterrare](#)
- [Lanciare](#)

## Velocità

- [Accelerare](#)
  - [Raggiungere la massima velocità](#)
  - [Cambiare direzione](#)
- 

### Altri esercizi e forme di allenamento

- [Power to Win – Good Practice – Livello F1](#)
  - [Power to Win – Good Practice – Livello F2](#)
- 

### Per saperne di più

- [Modulo di apprendimento G+S: Livelli F1 a F3 – Power to Win](#)
  - [Forme di allenamento – Good Practice: Forme di base del movimento e del gioco](#)
  - [Tema del mese 08/2021: Forme di allenamento – Good Practice](#)
- 



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**