

## Power to Win: Good Practice per il livello F2

A livello F2 si terrà conto degli aspetti atletici nell'allenamento scegliendo tra le forme di base del movimento e del gioco degli esercizi incentrate sui fattori di sviluppo. In questo modo si imparerà implicitamente quali effetti generano le diverse forme di allenamento.



L'allenamento è orientato verso i fattori di sviluppo di «forza, esplosività e velocità» e crea prerequisiti importanti per il successivo sviluppo atletico dei bambini.

Bisogna allenare i tre fattori di sviluppo con la medesima frequenza e inserire numerose varianti all'interno delle diverse forme in modo che l'allenamento sia sempre variato.

Di seguito le nostre proposte:

- Accento forza
- Accento esplosività
- Accento velocità

## Altri esercizi e forme di allenamento

- [Power to Win – Good Practice – Livello F3](#)
- [Power to Win – Good Practice – Livello F1](#)

---

## 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**