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'allenmenento 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 nostrre proposte:

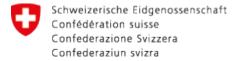
- Accento forza
- · Accento esplosività
- Accento velocità

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



Ufficio federale dello sport UFSPO