

Allenare i bambini nel periodo senza neve: Veloci come Fanny Smith

Chi vuole aumentare la propria velocità non ha bisogno solo di gambe veloci. Grazie a questo allenamento si migliora la capacità di concentrazione e di reazione dei bambini.

[Allenare i bambini nel periodo senza neve: Veloci come Fanny Smith](#)
(pdf)



Condizioni quadro

- **Durata:** 60–90 minuti
- **Dimensioni:** 8–16 bambini
- **Età:** 7–12 anni

Obiettivi di apprendimento

- I bambini possono correre ripetutamente una distanza prestabilita a velocità massima. La capacità di reazione è allenata tramite diversi canali della percezione.

Osservazione: la distanza delle corse che si ripetono (p. es. staffette) deve essere adattata all'età dei bambini (regola di base secondo il «Quaderno d'allenamento G+S, sport per i bambini allround», 5 metri di corsa a velocità massima per anno di vita; p. es.: 5 anni = 25 metri, 10 anni = 50 metri). Se possibile, svolgere questa lezione all'aperto. Al posto dei giornali, per determinati esercizi si possono usare anche dei testimoni.

Fonte: Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca Swiss-Ski, Michael Vogt, responsabile Ricerca Swiss-Ski; Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini Swiss-Ski; Roland Herzig, sviluppo della formazione Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO