

Atletica – Circuiti: Hockey inline – Resistenza/velocità (11-15 anni)

La resistenza e la velocità sono due aspetti della condizione fisica che vanno migliorati fra gli 11 e i 15 anni. Questo allenamento propone una serie di esercizi con il bastone da eseguire individualmente e in gruppo.



Download

- [Atletica – Circuiti: Hockey inline – Resistenza/velocità \(11-15 anni\)](#) (pdf)

Condizioni

- Durata: 60 minuti
- Età: 11-15 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: interno/esterno

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la resistenza.
- Migliorare la velocità.
- Allenare la tecnica dell'uso del bastone.

Sicurezza

- Indossare l'equipaggiamento di protezione: casco con griglia, gambali, guanti, pantaloni e paragoniti.

Fonte: Martin Reber, responsabile G+S Hockey inline (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO