

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Agire – Staffette e percorsi: Staffetta nel corridoio

La flessione e l'estensione laterale nello skating possono essere allenate in modo ludico, come lo dimostra questo gioco che rafforza anche lo spirito di squadra.

Formare due o più squadre di livello identico con l'obiettivo di recarsi da un punto A a un punto B (definiti da due coni) il più velocemente possibile con dei passi laterali. Le spalle sono sempre rivolte perpendicolarmente alla direzione della corsa.

Cambiare lato a metà percorso o percorrere il tracciato definito una volta da un lato e una volta dall'altro. Il passaggio di testimone avviene per contatto di mano.



Osservazione: per garantire sempre la qualità degli spostamenti, può essere utile ricorrere a immagini come «spostarsi di lato in un corridoio molto stretto».

Materiale: due coni per squadra

Da sapere

Le staffette e i percorsi presentano dei vantaggi ma anche degli inconvenienti che il monitor deve sempre tenere presenti e che grazie a regole chiare non diventano un problema.

Vantaggi

- Le staffette e i percorsi stimolano lo spirito agonistico.
- Rafforzano lo spirito di squadra.
- Permettono di sfogarsi e di lavorare con un'intensità elevata.

Inconvenienti

- La qualità è molto spesso posta in secondo piano.
- I rischi di infortuni sono più elevati.

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO