

Atletica – Circuiti: Hockey inline – Forza/resistenza (16-20 anni)

L'hockey inline è un gioco che comprende numerosi contatti fisici. Questo allenamento rafforza la muscolatura e permette di migliorare la resistenza. Obbliga anche i giocatori a posizionarsi correttamente rispetto ai loro avversari.



Download

- [Atletica – Circuiti: Hockey inline – Forza/resistenza \(16-20 anni\)](#) (pdf)

Condizioni quadro

- Durata: 60 minuti
- Età: 16-20 anni
- FTEM: F2, F3
- Luogo: interno/esterno

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la forza.
- Migliorare la resistenza.
- Fare uso del proprio corpo e imparare ad avvicinarsi e confrontarsi con gli avversari.

Intensità

- Media – elevata

Sicurezza

- Fare riferimento alle «Indicazioni sulla sicurezza» dell'hockey inline.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO