

Sci di fondo: Posizionare – Forme di gioco: Terreno variabile

Durante questa staffetta, i bambini cercano la migliore posizione da adottare quando il terreno non è preparato.

Con i bastoni. Formare due o più squadre dal livello simile. I bambini si spostano nello stile classico (v. osservazione) su un percorso che comporta tutta una serie di difficoltà nella neve fresca: salita a passo forcice, passare da diversi fossi, piccoli salti, slalom naturale tra gli alberi, ecc.

Il passaggio del testimone avviene con un contatto di mano. Prima di iniziare la staffetta, i bambini esplorano il percorso seguendo il docente. Quale squadra è la più veloce?



Varianti

Più facile

- Tracciare un secondo percorso più corto o più facile per i più piccoli.

Più difficile

- Solamente con un bastone o senza bastoni per i bambini più veloci.

Osservazioni

- Il percorso dura 1-2 minuti.
- Nel percorso ci devono essere dei punti in cui si può sorpassare l'avversario.
- Se possibile il docente deve vedere tutto il percorso.
- La tecnica classica è la più adatta per le staffette con parti nella neve fresca.

Da sapere

Le staffette e i percorsi presentano dei vantaggi ma anche degli inconvenienti che il monitore 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, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO