

Allenare i bambini nel periodo senza neve: Forte come Lara Gut

Questo allenamento si focalizza sulla forza e sulla coordinazione. I bambini svolgono a coppie un circuito composto di quattro o cinque postazioni.

[Allenare i bambini nel periodo senza neve: Forte come Lara Gut](#) (pdf)

Condizioni quadro

- Durata: 60-90 minuti
- Dimensione del gruppo: 8-16 bambini
- Età: 7-12 anni (pdf)

Obiettivi di apprendimento

- Miglioramento della forza generale e della coordinazione..

Osservazione: i bambini svolgono un allenamento a postazioni in gruppo in cui sono veramente caricati e motivati..



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