Resistenza – Basi: Brasile

Eseguire per un lungo periodo uno sforzo stop-and-go e combinarlo con compiti tecnico-tattici aiuta a potenziare la capacità aerobica e a migliorare le prestazioni. Un esercizio a gruppi.

Formare tre gruppi da due a cinque giocatori. La prima squadra affronta la seconda cercando di segnare una rete. Se ci riesce o perde palla, il secondo gruppo passa ad attaccare contro il terzo, pronto nella propria metà campo. Poi il terzo gruppo contro il primo, e così via. Giocare ininterrottamente per 10-15 minuti. Stabilire quando un attacco debba considerarsi concluso (ev. tempo limitato).

Osservazione: Allenamento estensivo ad intervalli.

Variante

Se una squadra segna una rete resta in campo e passa ad attaccare sulla porta opposta.

Materiale: Palloni (pallavolo, pallacanestro, calcio).

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO