

Resistenza – Basi: Gioco a blocchi

Esercizio a squadre per un allenamento estensivo ad intervalli. Lo scopo è essere in grado di sopportare un carico il più a lungo possibile grazie ad una buona resistenza di base.

Giocare suddivisi in squadre ad effettivi ridotti su un campo piccolo. Ogni squadra è composta di vari blocchi. Il primo è in campo, il secondo è a bordo campo e rilancia sul terreno di gioco le palle finite fuori, mentre il terzo blocco esegue un percorso tecnico. Cambio dopo mezzo minuto – due minuti (le pause dovrebbero essere lunghe circa il doppio della durata dello sforzo).

Osservazione: Allenamento estensivo ad intervalli.

Materiale: Palloni, materiale per allestire un percorso



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP