

Resistenza – Allenamento di base: L'orologio vivente

In questo esercizio sono combinati il gioco della pallacanestro e la corsa. Una squadra cerca di fare il maggior numero di canestri, mentre l'altra percorre una determinata distanza a corsa.



Due gruppi si affrontano con forme diverse di resistenza; uno percorre una distanza determinata (ad es. su un percorso a forma di otto in palestra) mentre nello stesso tempo gli altri devono svolgere il proprio compito, ad esempio salti a canestro su due canestri posti uno di fronte all'altro, poi si cambia. Quale gruppo centra più canestri?

Osservazione: formare delle squadre di dimensioni uguali e definire il numero di giri da compiere correndo.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO