

Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli lunghi – Sport di squadra

Durante questa lezione gli allievi acquisiscono e applicano le tecniche di base degli sport di squadra con lunghi intervalli. Gli allievi si concentrano sulla tecnica sperimentando così intervalli «nascosti» senza nemmeno rendersene conto.

Dimensione del gruppo	16 persone, squadre da 4
Modalità/svolgimento:	diverse postazioni; spostamento in gruppi da 4
Carico:	8 min.; intensità elevata
Pausa:	2 min.; attiva, spostamento al prossimo esercizio
Quantità di ripetizioni:	4
Quantità di serie:	2
Pause tra le serie:	nessuna
Durata unità di allenamento:	38 minuti

Lezione: [Intervalli lunghi – Sport di squadra](#) (pdf)

Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Livello scolastico: secondario II
- Livello di capacità: tutti

Obiettivi di apprendimento

- Svolgere intervalli lunghi in modo ludico
- Esercitare la tecnica di diversi giochi di squadra

Fonte: [Seminario di scienze di allenamento 2016 / Master in scienze dello sport – Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFMS](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO