

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

Con questa lezione si allenano i lunghi intervalli ad alta intensità durante lo svolgimento di diversi giochi di squadra, come l'unihockey o il tchoukball. Visto e considerato che gli allievi si divertono sperimentano gli intervalli "nascosti" senza nemmeno rendersene conto.

Dimensione del gruppo	20 persone; 2 squadre da 5
Modalità/svolgimento:	due campi con due sport di squadra diversi
Carico:	5 min.; intensità elevata
Pausa:	2 min., attiva
Quantità di ripetizioni:	3
Quantità di serie:	1
Pause tra le serie:	2 min., passiva
Durata unità di allenamento:	19 min.

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

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 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 SUFSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO