

Allenamento a intervalli – Resistenza: Sprint ripetitivi – Staffette: Tiro al bersaglio sotto pressione

L'obiettivo di questa staffetta è riuscire a centrare dei bersagli sotto pressione. Un'impresa non semplice durante un allenamento a intervalli.

Dimensione del gruppo	16 persone, squadre da 4
Modalità/svolgimento:	staffetta; 4 squadre si affrontano
Carico:	10 sec; intensità massima
Pausa:	ca. 30 sec; passiva
Quantità di ripetizioni:	6
Quantità di serie:	2
Pause tra le serie:	3 min., attiva; esercizi di coordinazione
Durata unità di allenamento:	11 min.



Un allievo esegue correndo il giro della palestra, mentre gli altri tre cercano di ottenere il maggior numero di tiri al bersaglio (p. es. volani in un cerchio). Sommare tutti i tiri riusciti. Chi riesce a ottenerne più degli altri?

Variante

Più difficile

- Cambiare il bersaglio per rendere i tiri più difficili.

Materiale: volani da badminton o palle, oggetti come bersaglio (cerchi, secchi, ecc.)

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