

Allenamento a intervalli – Resistenza: Intervalli sprint – Piccoli giochi: Staffetta puzzle

In questo esercizio si combinano gli sprint e i puzzle. Si tratta di un allenamento a intervalli intensivo durante il quale gli allievi hanno un compito difficile da assolvere.

Dimensione del gruppo	20 persone, 2 gruppi da 10
Modalità/svolgimento:	sprint + esercizi di coordinazione
Carico:	40 sec. intensità massima
Pausa:	4 min.; attiva; compiti di coordinazione
Quantità di ripetizioni:	4
Quantità di serie:	1
Pause tra le serie:	nessuna
Durata unità di allenamento:	18 min. (senza composizione del puzzle)



Ogni squadra esegue degli esercizi di coordinazione a gruppi di due durante 4 minuti (v. sotto). Al segnale del docente (dopo 4 min.) tutti e 10 i componenti della squadra fanno uno sprint per 40 secondi per andare a recuperare i pezzi di puzzle che sono stati collocati un po' ovunque nella palestra e poi li depositano in un luogo predefinito. Dopodiché ricominciano gli esercizi di coordinazione (4 min.), ecc. In totale gli allievi eseguono uno sprint per 4 volte, cercando di raccogliere il maggior numero di pezzi di puzzle.

Dopo 4 ripetizioni, il puzzle deve essere composto nel minor tempo possibile o sotto forma di gara (ad es. alla fine della lezione nella fase di ritorno alla calma).

Esercizi di coordinazione (esempio pallacanestro)

- Tiri liberi, 2 persone per canestro.
- Dribblare sul posto
- Tra le gambe
- Back side
- Variazioni di passaggio (1 mano, 2 mani, con o senza rimbalzo, con o senza finta)

Osservazione: gli esercizi di coordinazione possono essere adattati ogni volta alla tematica (ad es. equilibrio, giochi con la palla, giochi di squadra, ecc.).

Materiale: puzzle, material per esercizi di coordinazione, musica

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