

# Resistenza – Unihockey

## Gioco di bastone a tutta intensità

### Fase di preparazione 1 – Le basi

#### Corsa Memory

–10 10–14 15–20

**Come?** Dopo ogni giro di corsa il gruppo, composto di due a quattro giocatori, può scoprire due carte del memory. Se sono uguali possono scoprirne altre due, altrimenti devono fare un altro giro portando la palla con il bastone. Quale gruppo completa per primo il memory?

**Perché?** Ottimizzare capacità di prestazione e capacità aerobiche.

**Metodo:** allenamento estensivo ad intervalli.

#### Circuito

10–14 15–20 20+

**Come?** Eseguire durante 10 minuti diverse consegne collegate fra loro, ad es. dribbling a slalom con bastone e pallina, corsa sopra una corsia di tappetini (morbidi); arrampicare al di sopra o sulle spalliere; salto alla corda con diversi tipi di tecnica. Fra una stazione e l'altra corsa in scioltezza.

**Perché?** Allenare in modo variato la capacità aerobica.

**Metodo:** allenamento estensivo a intervalli.

### Fase di preparazione 2

#### Resistenza delle gambe

10–14 15–20 20+

**Come?** Eseguire senza interruzioni esercizi di forza veloce e di velocità: giochi coordinativi di corsa; 5 salti a ostacoli; dribbling in slalom per 5 secondi; saltellare per 10 metri; contrattacco con la palla e alla fine tiro in porta (0 scatto al punto di partenza). Fra le stazioni corsa in scioltezza (5 secondi per volta). Da 2 a 3 × 4 minuti con pause di 4 minuti fra le serie.

**Perché?** Migliorare la resistenza alla forza veloce.

**Metodo:** allenamento intermittente.

#### Corsa alternata

10–14 15–20 20+

**Come?** Due giovani corrono insieme su un circuito di 300-400 metri. Uno corre il più velocemente possibile, mentre l'altro corre in scioltezza, quando il primo raggiunge il più lento, s'invertono i ruoli; 2 × 10 minuti con 5 minuti di pausa.

**Perché?** Migliorare la potenza aerobica e la capacità anaerobica.

**Metodo:** allenamento a intervalli.

### Fase di competizione

#### Il duello

15–20 20+

**Come?** Due giocatori si muovono liberamente per la palestra passandosi una pallina. Al fischio dell'allenatore avviano un duello in spazi ridotti. 30 secondi di passaggi ed 8 secondi di duello ad alta intensità in alternanza. 2 × 5 ripetizioni con 5 minuti di pausa fra le serie.

**Perché?** Migliorare la capacità anaerobica e la potenza aerobica.

**Metodo:** allenamento intermittente.

#### Su due campi

10–14 15–20 20+

**Come?** La metà di una squadra gioca 1:1 o 2:2 su un campo molto piccolo delimitato da bande (ad es. panche rovesciate) su una porta sola con portiere. Dopo 15-20 secondi al fischio dell'allenatore entrano in campo giocatori nuovi che proseguono il gioco con la pallina lasciata dagli altri. Attenzione a mantenere alta l'intensità. Se la palla finisce in porta o oltre le bande l'allenatore mette subito in gioco un'altra palla. Nelle pause i giocatori «di riserva» eseguono passaggi al di fuori del terreno di gioco. Contemporaneamente l'altra metà della squadra esegue un esercizio di tecnica o di tiri in porta con intensità moderata. 3 × 4 minuti per gruppo (senza pause nel cambio dei gruppi) con 4 minuti di pausa.

**Perché?** Migliorare la potenza anaerobica.

**Metodo:** allenamento intermittente.