

# Allenamento polisportivo: Al parco

**Fare movimento all'aria aperta è salutare. L'allenamento polisportivo all'aperto permette di svolgere esercizi ludici, variati e avvincenti. La maggior parte di questi si basano sull'utilizzo di palloni o racchette.**

In questo modo è possibile aumentare la resistenza e la motivazione, nonché migliorare lo spirito di squadra e la tattica di gioco.

## Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – Avanzati

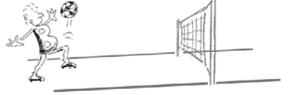
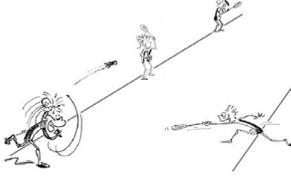
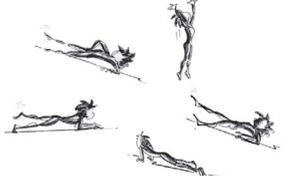
Luogo: All'aperto (parco, prato giochi, piazzale, ecc.).

## Obiettivi d'apprendimento

- Ottimizzazione della resistenza e della forza.
- Miglioramento del tiro al bersaglio e della capacità di maneggiare palloni.
- Divertimento e cooperazione in gruppo, miglioramento della tattica di gioco.

## Indicazioni di sicurezza

Informarsi e non sottovalutare i [rischi dell'allenamento all'aperto](#) (zecche, raggi UV). Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.

	Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' <b>Rotolare:</b> Posizionare un pallone da pallacanestro (o da pallavolo o un pallone da ginnastica) al centro del campo. Due squadre lanciano delle palline da tennis e cercano di far muovere il pallone oltre la linea di fondo degli avversari. <b>Variante:</b> Quattro squadre disposte sui quattro lati di un quadrato cercano di difendere la propria linea di fondo cercando di raggiungere quella degli avversari. Giocare con almeno due palloni.		Palloni, oggetti per delimitare il campo.
	10' <b>Il quadrato:</b> Quattro persone sono gli angoli di un quadrato (distanza 9 metri). A metà di ogni lato, si trova un'altra persona. Iniziando dai due angoli che si trovano sulla stessa diagonale, far circolare due palloni in senso orario grazie a passaggi. Subito dopo il passaggio, la persona corre verso l'angolo/il lato opposto passando dal centro del quadrato prestando attenzione all'incrocio. Da qui giocare il prossimo passaggio. <b>Variante:</b> Utilizzare diversi tipi di palloni.	Un quadrato, 8 persone in tutto: una in ogni angolo e una a metà di ogni lato.	Oggetti per la delimitazione, due palloni.
Parte principale	20' <b>Tennis-calcio più:</b> Formare squadre da quattro persone. Dopo che la palla è stata toccata tre volte all'interno di una squadra compreso il rimbalzo a terra (il gionglaggio è permesso), occorre rimandare la palla nel campo avversario senza toccare la rete. Il giocatore che tira la palla all'avversario effettua un giro a corsa attorno al campo per poi ritornare nel campo. <b>Variante:</b> Invece di fare un giro attorno al campo da gioco, si può effettuare un percorso delimitato che si trova a diversi metri dietro la propria linea di fondo.		Rete, pallone da calcio, oggetti per la delimitazione del campo da gioco.
	15' <b>Badminton a zig-zag:</b> Una squadra composta da un minimo di quattro persone si distribuisce a zig zag su due linee. Le linee sono a tre metri di distanza e i giocatori si trovano a sei metri dal giocatore di sinistra e da quello di destra. Passarsi il volano seguendo un percorso a zig-zag. Il giocatore che ha passato il volano, corre alla fine del gruppo e si posiziona al posto giusto. Così, prende forma una sorta di serpentine a zig-zag che si sposta sul terreno. <b>Variante:</b> Aumentare o diminuire le distanze. Con beach ball (più difficile e veloce), frisbee, palla da pallavolo o da rugby. <b>Gara:</b> quale delle squadre riesce a compiere una determinata distanza senza errori? La distanza tra i giocatori è libera. Se la palla o il volano cade per terra, il gruppo deve ricominciare dal punto di partenza.		Set da badminton, set da beach ball, altri tipi di palloni.
	25' <b>Allenamento della forza in gruppo:</b> Formare un cerchio. Se disponibili usare dei tappetini. Un volontario inizia mostrando un esercizio di forza e spiegando il numero di ripetizioni da svolgere. Tutto il gruppo esegue l'esercizio. Dopo, seguendo il senso orario, tocca al prossimo spiegare un esercizio. Alla fine tutti hanno contribuito mostrando un esercizio da fare, per questo l'esercizio si chiama allenamento della forza in gruppo. A seconda della dimensione del gruppo, eseguire due o più giri. <b>Condizioni:</b> Gli esercizi devono essere svolti sul posto e interessare i grandi gruppi muscolari in alternanza (ad es., non due esercizi per le gambe di seguito).		Tappetini.
Ritorno alla calma	10' <b>Colpo di testa:</b> Formare due squadre. Ogni squadra cerca di tirare il pallone oltre la linea di fondo dell'avversario con un colpo di testa. Passarsi la palla all'interno della squadra senza camminare con la palla. La squadra che perde la palla, deve cedere l'attacco all'avversario. <b>Variante:</b> Non è permesso ottenere reti con il primo tiro o con il primo passaggio dopo il cambiamento di attaccante.		Oggetti per la delimitazione del campo, pallone.