



G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 8

Basi dell'allenamento per la forza veloce

Autore

Gary Furrer, esperto di salto con gli sci

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8-10 anni
Grandezza del gruppo 8 – 12 bambini
Luogo del corso Palestra con attrezzi per la coordinazione
Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare diversi movimenti per la forza veloce. Rafforzare la muscolatura delle gambe. Stabilità ed equilibrio.

Indicazione

Controllare che i salti siano eseguiti in modo simmetrico, senza movimenti inutili. Fare attenzione alla posizione parallela dei piedi.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Iniziare giocando I bambini si spostano liberamente con un pallone. La palla deve essere sempre in movimento. Si può lanciarla, farla rotolare o farla rimbalzare.	I bambini e le loro palle non devono mai scontrarsi. In caso contrario, i due bambini devono fare una capriola su un tappetino preparato in precedenza (così come una cassa per deporvi i palloni).	1 pallone per bambino 2 tappetini 1 cesta per le palle
5'	Far rotolare una palla e rincorrerla Orientamento, attivare il sistema cardiocircolatorio I bambini partono da dietro una linea e fanno rotolare un pallone, controllandolo, fino a una seconda linea. Appena il pallone supera questa seconda linea, il bambino lo rincorre cercando di afferrarlo prima che raggiunga una terza linea. Se ci riesce conquista un punto. <ul style="list-style-type: none">Chi riuscirà per primo ad avere 5 punti? Lanciare il pallone sempre nella stessa direzione.		1 pallone per bambino Distanza fino alla seconda linea: 5-7 m fino alla terza linea: 8-10 m
5'	Rafforzamento della muscolatura del tronco Due bambini si trovano seduti uno di fronte all'altro distanti circa un metro l'uno dall'altro e si lanciano una palla: <ul style="list-style-type: none">sdraiati sulla panciasedutiseduti con le gambe in ariadi fianco...		1 pallone per bambino
2'	Gioco / attivazione del sistema cardiocircolatorio / concentrazione Definire su ogni muro una o due reti di altezza e grandezza diversa che devono essere colpite con una palla (ad esempio canestro, gradino più alto, tra due pioli di una spalliera ...) Piccola competizione: Partire nel centro della palestra (cerchio centrale). A un segnale, tutti iniziano a correre. Chi riesce a centrare tutte le reti può ritornare nel cerchio.		1 pallone per bambino reti su ogni muro



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Allenamento di base della forza veloce Preparare 4 postazioni. Allenarsi 5 minuti circa in ogni postazione. Definire sempre un obiettivo preciso per ogni esercizio (ad esempio numero esatto di salti, senza sbagli, senza fermarsi, con lo stesso ritmo...).		
5'	Postazione 1: Forza veloce generale / ritmo Preparare una fila di tappeti oppure sull'erba. Circa 10 metri di lunghezza. Partire sempre nella stessa direzione, corsa leggera per ritornare. <ul style="list-style-type: none">• Passo saltato• Salti a piedi uniti• Salti sulla gamba sinistra• Salti sulla gamba destra		Circa 8 tappetini
5'	Postazione 2: Scaletta di allenamento / differenziazione Sistemare 12 barre di ginnastica (o scaletta di allenamento) per terra, tutte su una linea. Dare degli esercizi da fare: <ul style="list-style-type: none">• Si – si – de – de - ...• sui 2 piedi – si – 2 piedi – de - ...• 3x in avanti – 1x indietro - ...		Scaletta di allenamento, 12 sbarre di ginnastica o 12 nastri
5'	Postazione 3: Salti instabili / equilibrio Preparare un percorso con diversi attrezzi per la coordinazione (panchine, cuscino d'aria, rolla bolla, piattaforma equilibrio di legno, slack line). Aumentare gradualmente la difficoltà <ul style="list-style-type: none">• all'inizio alternare con dei salti• poi direttamente• aumentare l'instabilità• variare le distanze• salti su una gamba• salti alla cieca, ecc.		Diversi attrezzi di coordinazione: panchine, cuscino d'aria, rolla bolla, piattaforma equilibrio di legno, slack line
5'	Postazione 4: Salti sopra degli ostacoli / rafforzamento delle gambe Costruire un percorso di salti: 3 ostacoli – 3 passi saltati – 2 cassoni – 3 passi saltati – 3 ostacoli A seconda delle possibilità dei bambini, possono essere preparati 2 percorsi. In questo modo l'altezza può venire adattata per riuscire dei salti dritti (senza piegare di lato la gamba).		6 ostacoli (bassi) 2 cassoni (2-3 elementi) 6 tappetini
5'	Combinazioni Alla fine i bambini effettuano i 4 percorsi di seguito. Fissare degli obiettivi, contare gli errori e quante volte ci si ferma.		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Giocare a calcio	2 squadre / 2 piccole porte / senza portiere	1 pallone da calcio 2 tappetini o panchine come porta
5'	Calciare i rigori	1 tiro di prova 1 tiro di competizione Chi segna la più bella rete?	1 pallone da calcio 1 porta