

Allenamento

Judo/lotta svizzera/combattimento (11-15): Velocità – Forza veloce/Forza di resistenza

Questo allenamento propone due circuiti da realizzare uno dopo l'altro. Il primo agisce sulla velocità e la forza-velocità, mentre il secondo migliora la forza-resistenza. Degli esercizi di mobilità completano la seduta di allenamento.

Condizioni

Durata: 90 minuti

Età: 11-15 anni

Livello: avanzati e esperti

Luogo: interno (su tappetini o segatura)

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la velocità e la forza veloce grazie ad esercizi generali e specifici.
- Migliorare la forza di resistenza specifica tramite giochi di lotta.

Sicurezza

- Prevedere sempre abbastanza spazio tra gli allievi e distribuire i partecipanti su tutta la superficie disponibile per fare gli esercizi.
- Per evitare incidenti, togliere orologi, catenelle, orecchini e piercing.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Saltare la corda Sul posto <ul style="list-style-type: none"> • Alternare 5 salti a piedi pari con salti intermedi e 5 salti a piedi pari senza salti intermedi. • Salti con una gamba (destra e poi sinistra) con salto intermedio. • Salti con una gamba (destra e poi sinistra) senza salto intermedio. • 5 salti a piedi pari, 5 salti con la gamba destra, 5 salti con la gamba sinistra. • Esercizi 1-4 ma facendo oscillare la corda all'indietro. • Salti con doppio giro della corda (o fino a 5 giri) con salto intermedio. • Salti con doppio giro della corda (o fino a 5 giri) senza salto intermedio. • Incrociare 1-5 volte consecutive. In movimento <ul style="list-style-type: none"> • Correre, salto con la gamba destra o sinistra, passo intermedio. • Correre, salto con la gamba destra o sinistra, senza passo intermedio. • Correre all'indietro, far oscillare la corda in avanti. • Correre in avanti, far oscillare la corda all'indietro. • Esercizi 1-2 muovendosi all'indietro e facendo oscillare la corda all'indietro. 		1 corda per persona

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	30' Circuito – velocità e forza veloce <ul style="list-style-type: none"> • Disposizione in palestra: allestire una postazione dopo l'altra disseminandole per tutta la palestra • Numero di persone per postazione: una coppia per postazione • Numero di ripetizioni: 5 • Diversi livelli di difficoltà: a seconda dell'esercizio chiudere gli occhi, eseguirlo da scalzi • Durata della pausa fra un esercizio e l'altro: 30 secondi (rigenerazione, cambio di postazione) • Numero di ripetizioni del circuito: 2-3 (10 min. per giro) 		
	Preparare il circuito «velocità e forza veloce»	Le postazioni sono distribuite in tutta la palestra.	Palloni medicinali
	Postazione 1: allenamento da portiere con pallone medicinale L'allievo A è seduto per terra con le gambe in avanti. L'allievo B è in piedi davanti a lui e gli lancia il pallone medicinale sopra la testa o sopra una o l'altra spalla. A cerca di prendere la palla inclinando il torso indietro senza però toccare il suolo con la schiena e lasciando sempre i piedi per terra. Dopo, A lancia la palla a B in modo esplosivo (allenamento dei muscoli addominali).		1 pallone medicinale per coppia (peso della palla da definire in funzione del peso corporeo).
	Postazione 2: gioco azione-reazione (touch me) Due allievi sono in piedi uno di fronte all'altro su una superficie delimitata di 2-4 m ² . Cercano di toccare più spesso possibile i piedi del compagno con i piedi oppure le cosce o le spalle con le mani. Ogni volta che una parte del corpo è toccata correttamente si ottiene un punto.		
	Postazione 3: salto della rana Eseguire il salto della rana spostandosi in avanti. Rimanere in posizione seduta (squat) con le ginocchia a un angolo di circa 90° e la schiena diritta. Spiccare un salto in modo esplosivo tendendo le braccia. Atterrando, ritornare nella posizione iniziale ammortizzando.		
	Postazione 4: tecniche di proiezione in piedi Applicare la propria tecnica speciale personale o quella indicata dall'allenatore più velocemente possibile senza però far cadere il compagno.		Ev. 1 pallone medicinale per coppia.
	Postazione 5: salti in equilibrio Eseguire salti in avanti e di lato, da una gamba all'altra, spiccando con forza verso l'alto. Dopo ogni salto, equilibrare il corpo (angolo delle ginocchia circa 100°). Ritrovare l'equilibrio e prepararsi per il prossimo salto.		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	30'	<p>Postazione 6: proiezioni</p> <p>Cercare di far cadere in modo esplosivo il partner con la propria tecnica di proiezione speciale o con una tecnica suggerita dal docente.</p>		
		<p>Postazione 7: salti con la carriola</p> <p>L'allievo A è in posizione «flessioni». L'allievo B tiene A all'altezza delle cosce o delle caviglie. A si sposta usando le mani e cerca contemporaneamente di saltare in avanti. B lo segue sostenendolo e spingendolo (addominali stabili, schiena dritta).</p>		
	40'	<p>Circuito – Forza resistenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Numero di persone per postazione: 2 (per taglia e/o peso) • Durata di ogni esercizio: da 90 a 120 secondi • Pausa fra gli esercizi: nessuna (spostamento da una postazione all'altra) • Numero di ripetizioni del circuito: 2-3 • Osservazione: possibilità di variare la difficoltà dell'esercizio formando delle coppie per taglia e/o peso, cambiando compagno dopo ogni giro 		
		<p>Preparare il circuito «Forza resistenza»</p>	Le postazioni sono distribuite in tutta la palestra.	Cinture da judo, palloni medicinali.
		<p>Postazione 1: lotta su due superfici di colori diversi o su due campi delimitati</p> <p>Un piede si trova sul rosso e l'altro sul verde. I due lottatori cercano di tirare o spingere il compagno con entrambi i piedi sullo stesso colore (o sulla stessa superficie).</p>		
		<p>Postazione 2: lotta in ginocchio</p> <p>Posizione di partenza sulle ginocchia. Cercare di far perdere l'equilibrio al compagno. Se un'altra parte del corpo, oltre alle ginocchia, alle gambe e ai piedi, tocca il suolo, l'avversario ottiene un punto. Si rimane sempre in ginocchio: è proibito alzarsi!</p>		
	<p>Postazione 3: presa dell'orso</p> <p>I due allievi sono in piedi uno di fronte all'altro. Cercare di stringere il compagno con entrambe le braccia chiudendo le proprie mani dietro la schiena oppure cercare di far sollevare i piedi del compagno dal suolo.</p>			

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	40'	<p>Postazione 4: lotta al suolo per togliere la cintura del compagno o lotta per la palla</p> <p>Due allievi, entrambi con una cintura da judo attaccata attorno ai fianchi, sono uno di fronte all'altro sulle ginocchia. Su indicazione del docente, cercano di togliersi la cintura a vicenda. Durante la lotta, non è permesso toccare la propria cintura. In alternativa, si può anche lottare per un pallone medicinale.</p>		1 cintura da judo per persona, oppure un pallone medicinale per coppia.
		<p>Postazione 5: alzare il compagno con la cintura</p> <p>Due allievi sono in piedi uno di fronte all'altro. Entrambi tengono una cintura da judo (oppure una corda) piegata in due (o in quattro) dietro la schiena del compagno. Far passare una mano sotto il braccio del compagno e l'altra mano sopra il braccio. Al segnale del docente, entrambi cercano di alzare il compagno da terra con la cintura.</p>		1 cintura da judo per persona.
		<p>Postazione 6: lotta al suolo</p> <p>Entrambi portano solamente una maglietta e dei pantaloni da ginnastica (non vestito da judo o da lotta). Lottare al suolo partendo da diverse posizioni: seduti schiena contro schiena, distesi sulla pancia, distesi sulla schiena, ecc. Lo scopo è portare a terra entrambe le scapole del compagno.</p>		
		<p>Postazione 7: lotta in piedi</p> <p>Entrambi portano solamente una maglietta e dei pantaloni da ginnastica (non vestiti da judo o da lotta). Lottare in piedi con l'obiettivo di far cadere l'avversario sulla schiena.</p>		
		Riordinare il materiale		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma	10'	<p>La bella lavanderina</p> <p>Seduti a gambe divaricate. Far rotolare tra le gambe in avanti e all'indietro oppure lateralmente un bastone o una palla. Mantenere la schiena in posizione eretta.</p>		Palla
		<p>U-Turn</p> <p>Seduti con le gambe tese e unite. Partendo dalla punta dei piedi, far rotolare la palla attorno alle gambe (verso destra) passarla dietro la schiena e risalire lungo la parte sinistra di nuovo verso le punte. Ripetere l'esercizio facendo rotolare la palla in senso antiorario.</p>		Palla
		<p>Il passo della cicogna</p> <p>La scommessa. Effettuare dieci passi giganti in avanti e poi all'indietro. Chi riuscirà a ritrovarsi al punto di partenza?</p>		
		<p>Uniti</p> <p>A e B sono in piedi uno di fronte all'altro e si tengono per le mani. Entrambi sollevano le braccia e compiono un giro su se stessi. Lo stesso esercizio viene poi svolto girando nella direzione opposta.</p>		

Autrice: Monika Kurath, responsabile G+S Judo e Ju-jitsu