

# Allenamenti

## Saltare come Simon Ammann

**Ai bambini piace moltissimo saltare in alto, in lungo o inventando delle evoluzioni originali. In questo allenamento a circuito ci si concentra sulla tecnica di salto e sulla forza esplosiva.**

### Condizioni quadro

Durata: 75-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini





Età: 7-12 anni




### Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la tecnica e la forza di salto.

**Osservazione:** la base di un allenamento della forza di salto è costituita da una buona tecnica di salto. Inoltre, occorre prestare attenzione alla stabilità addominale e dell'asse delle gambe.

Int. = intensità 1-4  
(1=bassa, 2=media, 3=elevata, 4=massima)

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	10'	1-2 <b>Acchiappino del nastrino</b> Chi riesce a raccogliere il numero maggiore di nastrini?		2 nastrini per bambino
	10'	2-3 <b>Percorso a saltelli</b> Ogni bambino dimostra una variante che poi gli altri devono imitare.		1-2 scalette di velocità oppure ca. 10 cerchi
Parte principale	40'	3-4 <b>Circuito</b> Svolgere il circuito in squadre composte da due a quattro allievi.	4 postazioni da 5 minuti. Svolgere il circuito due volte.	
		<b>Postazione 1: salta sulla torre</b> I bambini saltano da fermi sulla torre di tappetini. Chi riesce a saltare più in alto?		20 tappetini
		<b>Postazione 2: salta come una rana</b> Disporre una pista di tappetini. I bambini saltano sulla pista di tappetini. Chi riesce a percorrere la distanza facendo meno salti?		5 tappetini

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	40'	3-4 <b>Postazione 3: duello dei saltelli</b> Disporre due percorsi identici da eseguire saltellando. Due bambini si affrontano. Chi è più veloce? Chi riesce a svolgere il percorso senza fare errori?		2 scalette di velocità, 8 cerchi, 8 piccoli ostacoli
		<b>Postazione 4: atterraggio da Telemark</b> I bambini eseguono diversi salti (0°, 90°, 180°, ...) atterrando nello stile Telemark. Quante volte riescono ad atterrare senza errori?		1 tappetone, 1 mini trampolino, 1 cassone
Ritorno alla calma	15'	1-2 <b>Streetball</b> I bambini giocano a streetball, 2 contro 2, 3 contro 3 o 4 contro 4 nelle due metà della palestra.		Nastrini per distinguere le squadre, 2 palle da basket