

Lezione

Intervalli brevi – Sport di rinvio

Durante questa lezione, gli allievi compiono degli intervalli brevi (IB) integrati in un allenamento di volano. La concentrazione è portata sugli esercizi di reazione, in questo modo gli allievi non pensano troppo alla corsa a intervalli intensa.



Dimensione del gruppo: 16 persone, squadre da 2
 Modalità/svolgimento: badminton; spostamenti laterali con movimenti di reazione
 Carico: 20 sec.; intensità elevata
 Pausa: 20 sec.; passiva; recupero e occasionale lancio/ricezione
 Quantità di ripetizioni: 10
 Quantità di serie: 2
 Pause tra le serie: 3 min.; attiva; esercizi di passaggi semplici
 Durata ripetizione: 17 min.


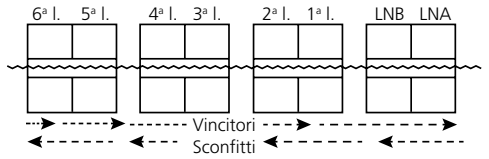
Condizioni quadro

- Tema: volano; intervalli brevi
- Durata: 45 minuti
- Grado scolastico: secondario II
- Livello: tutti

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare il lavoro di gambe

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	10' Cacciatore sulla linea <ul style="list-style-type: none"> • Il campo è costituito dalle linee di volano, prevedere diversi cacciatori. • Appena si acchiappa qualcuno, cambiano i cacciatori. Colpire le scarpe <ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi lanciano dei volani sulle scarpe dei compagni. • Chi è colpito fa 5 flessioni oppure 10 salti a gambe divaricate. 		Rete, volani
Parte principale	10' Lavoro di gambe volano 20"/20" (1a serie IB) <ul style="list-style-type: none"> • Le squadre da due (coach/giocatore) si affrontano in una metà campo. • Posizionare un cinesino di lato sulla linea esterna e centrale. • Posizionare un pallone medicinale sulla linea di fondo, volani sotto la rete. • Al segnale di partenza: i giocatori si spostano individualmente tra i cinesini. • L'allenatore vicino alla rete dà indicazioni: <ul style="list-style-type: none"> – quando batte le mani: i giocatori vanno al pallone medicinale, – quando lancia il volano (lancio corto) sopra la rete: i giocatori si spostano in avanti e rimandano indietro il volano. • Dopo 20 secondi fischiare: cambiare ruolo direttamente. • Ogni allievo svolge 10 volte il ruolo del giocatore (fase di carico). Osservazioni <ul style="list-style-type: none"> • Posizionare un contenitore per i volani appena sotto la rete. Per mantenere le transizioni tra le fasi di carico e di recupero possibilmente brevi, come lanciatore assicurarsi di avere un secondo volano pronto. • Rispettare con precisione i tempi di carico e di recupero cronometro/App). • Il docente motiva gli allievi. 	Spostarsi tra i cinesini.  Quando si battono le mani: toccare il pallone medicinale.  Al lancio corto del volano: ritornare il volano all'avversario.	Cinesini, palloni medicinali, racchette, volani, cronometro. Ev. musica durante la fase di recupero (rilassamento) e carico (motivazione). → Filmato
	3' Pause in serie attive <ul style="list-style-type: none"> • Lanciarsi il volano da una parte all'altra della rete: cercare di fare meno errori possibili, è permesso al massimo un passo a stella (ev. con la mano debole). • Obiettivo: più passaggi possibili col volano. 		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	7' Lavoro di gambe volano 20"/20" (2a serie IB) Come per la prima serie Varianti per la fase di carico a) Invece di correre di lato, i giocatori fanno uno slalom attorno a 8 cinesini. b) corsa in diagonale attorno ai cinesini.		Come per la prima serie
	10' Torneo doppio • Vince chi per primo ottiene sette punti. • In seguito si cambia campo: i vincitori si muovono verso destra e i perdenti a sinistra (sistema di lega). Variante • Solo una racchetta per squadra. • Tenersi per mano. • Dopo il tiro, bisogna toccare la linea di fondo.		Racchette, volani, cronometro
Ritorno alla calma	5' Cool down Formare un cerchio: stirare i muscoli sollecitati.		