

# 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.

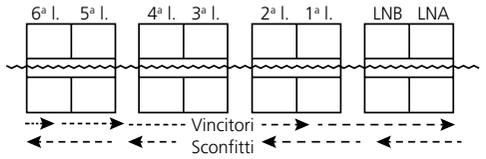
### Condizioni quadro

- 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' <b>Cacciatore sulla linea</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il campo è costituito dalle linee di volano, prevedere diversi cacciatori.</li> <li>• Appena si acchiappa qualcuno, cambiano i cacciatori.</li> </ul> <b>Colpire le scarpe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi lanciano dei volani sulle scarpe dei compagni.</li> <li>• Chi è colpito fa 5 flessioni oppure 10 salti a gambe divaricate.</li> </ul>		Rete, volani
Parte principale	10' <b>Lavoro di gambe volano 20"/20"</b> (1a serie IB) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le squadre da due (coach/giocatore) si affrontano in una metà campo.</li> <li>• Posizionare un cinesino di lato sulla linea esterna e centrale.</li> <li>• Posizionare un pallone medicinale sulla linea di fondo, volani sotto la rete.</li> <li>• Al segnale di partenza: i giocatori si spostano individualmente tra i cinesini.</li> <li>• L'allenatore vicino alla rete dà indicazioni:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– quando batte le mani: i giocatori vanno al pallone medicinale,</li> <li>– quando lancia il volano (lancio corto) sopra la rete: i giocatori si spostano in avanti e rimandano indietro il volano.</li> </ul> </li> <li>• Dopo 20 secondi fischiare: cambiare ruolo direttamente.</li> <li>• Ogni allievo svolge 10 volte il ruolo del giocatore (fase di carico).</li> </ul> <b>Osservazioni</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Rispettare con precisione i tempi di carico e di recupero cronometro/App).</li> <li>• Il docente motiva gli allievi.</li> </ul>	Spostarsi tra i cinesini.  <p>Quando si battono le mani: toccare il pallone medicinale.</p>  <p>Al lancio corto del volano: ritornare il volano all'avversario.</p>	Cinesini, palloni medicinali, racchette, volani, cronometro.  Ev. musica durante la fase di recupero (rilassamento) e carico (motivazione).  <a href="#">→ Filmato</a>
	3' <b>Pause in serie attive</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Obiettivo: più passaggi possibili col volano.</li> </ul>		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	7' <b>Lavoro di gambe volano 20"/20"</b> (2a serie IB) Come per la prima serie  <b>Varianti per la fase di carico</b> 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' <b>Torneo doppio</b> • 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).  <b>Variante</b> • Solo una racchetta per squadra. • Tenersi per mano. • Dopo il tiro, bisogna toccare la linea di fondo.		Racchette, volani, cronometro
Ritorno alla calma	5' <b>Cool down</b> Formare un cerchio: stirare i muscoli sollecitati.		