

Lezione

Intervalli lunghi – Sport di squadra

Durante questa lezione gli allievi acquisiscono e applicano le tecniche di base degli sport di squadra con lunghi intervalli. Gli allievi si concentrano sulla tecnica sperimentando così intervalli «nascosti» senza nemmeno rendersene conto.

Dimensione del gruppo: 16 persone;

squadre da 4.

Modalità/svolgimento: diverse postazioni;

spostamento in gruppi da 4

Carico: 8 min.; intensità

elevata

Pausa: 2 min.; attiva,

spostamento

al prossimo esercizio

Quantità di ripetizioni: 4 Quantità di serie: 1

Pause tra le serie: nessuna
Durata ripetizione: 38 minuti

Condizioni quadro

• Durata: 90 minuti

• Livello scolastico: secondario II

• Livello di capacità: tutti

Obiettivi di apprendimento

- Svolgere intervalli lunghi in modo ludico
- Esercitare la tecnica di diversi giochi di squadra

Ufficio federale dello sport UFSPO

mobilesport.ch

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	15'	10 passaggi Due squadre si affrontano. La squadra che per prima riesce a fare 10 passaggi senza perdere la palla ottiene un punto. Osservazioni: introdurre delle varianti durante il gioco: • cambiare il tipo di palla; • fare l'ultimo punto con la testa; • adattare le dimensioni del campo; • adattare il numero delle squadre; Più facile:numerare i giocatori e passarsi la palla seguendo l'ordine numerico. Più difficile: non è permesso ritornare la palla al giocatore che ha appena passato.		1 pallone Nastrini
ı	12'	Spiegazioni e preparazione Formare 4 squadre. Suddividere la palestra a metà. Nella prima metà campo, collocare due porte da calcio, nella seconda i canestri da basket.		Nastrini 1 palla da calcio 2 porte da calcio 1 pallone da basket 2 canestri da basket
Parte principale	8' 2' 8' 2' 8' 2' 8'	Giocare a intensità elevata Giocare parallelamente calcio/basket Pausa (cambiare campo camminando) Gioco Pausa Gioco Pausa Gioco Pausa Gioco Osservazione: cambiare campo in senso orario	Cambiare le regole: gioco normale, le reti segnate valgono il triplo/tutta la squadra deve passare la metà campo per segnare/Calcio: ogni giocatore tocca la palla solo una volta, pallacanestro: senza dribblaggio/Dopo un passaggio: toccare la parete della palestra/Cambiare il numero di giocatori: un joker per squadra per creare superiorità numerica nelle situazioni di attacco, cambiare la dimensione del campo: ridurre grandezza del campo/aumentare la dimensione delle porte (calcio), aumentare il coaching.	
Ritorno alla calma	10' 15'	Riordinare il materiale Stretching con musica		Tappetoni Impianto stereo e musica rilassante