

Lezione

Sprint ripetitivi – Sport di rinvio

Durante questa lezione, gli allievi compiono degli sprint ripetitivi integrati in un allenamento di badminton. Gli sprint promuovono il gioco di squadra e permettono un allenamento della resistenza ad alta intensità.

Dimensione del gruppo:	16 persone, squadre da 2
Modalità/svolgimento:	badminton; passarsi il volante in due e nell'intervallo corsa a pendolo
Carico:	ca. 7 sec.; intensità massima.
Pausa:	30 sec.; attiva; restare nel flusso del gioco
Quantità di ripetizioni:	8
Quantità di serie:	2
Pause tra le serie:	3 min.; passiva
Durata unità di allenamento:	13 min.

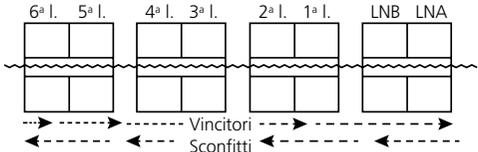
Condizioni quadro

- Tema: badminton; sprint ripetitivi
- Durata: 45 minuti
- Grado scolastico: secondario II
- Livello di gioco: tutti

Obiettivi d'apprendimento

- Allenare gli sprint ripetitivi in modo ludico
- Favorire il gioco di squadra (passaggi controllati)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>5' Acchiappino stop & go</p> <p>2-3 cacciatori (C) portano una pettorina. Gli altri allievi sono lepri (L), di cui 4-6 lepri libere e le altre «protette» a coppie, in piedi spalla contro spalla distribuite nella palestra. I cacciatori seguono (solo) le lepri libere, una volta toccate si cambia ruolo. Le lepri libere sono messe al sicuro se sono attaccate alle spalle delle coppie «protette». Quando si formano questi gruppi da tre, la lepre più esterna (protetta) diventa una lepre libera.</p>		Pettorine
	<p>5' Staffetta «vince il 4»</p> <p>Formare 2 squadre di 3-4 allievi per paletto. Vi sono 5 palline o volani per squadra. Il campo da gioco è composto da 4x4 cinesini ed è nascosto dietro a un cassone. Disporre un paletto a circa 10 metri di distanza. Al segnale di partenza, un giocatore per squadra parte correndo con una pallina/un volano attorno al cassone fino al campo da gioco. Depositare la palla/il volano a scelta nel cinesino. Il giocatore ritorna, dà il cambio battendo la mano, il prossimo parte con una pallina/un volano. Continuare così finché tutti i volani/le palle sono depositati(e). In seguito, a ogni corsa spostare una pallina/un volano.</p> <p>Obiettivo: come squadra, collocare 4 palle/volani in linea/diagonale. Vince la serie la squadra che ottiene il miglior risultato in 3 o 5 giochi.</p>		16 cinesini, 5 volani, 5 palline da tennis, paletti, cassone

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>8' Four touch Badminton (1ª serie di sprint ripetitivi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disporre squadre da 2 nella metà campo. Le squadre sono una di fronte all'altra. • Un volano per squadra, un pallone medicinale sulla linea di fondo. • Al fischio di partenza, durante 30 secondi scambio del volano sopra la rete in modo preciso e rilassato (flusso di gioco). • Al fischio (dopo 30 sec.), corsa a pendolo (al massimo): con la racchetta toccare la rete e toccare il pallone medicinale, ripetere due volte (ca. 7 sec.). • Poi di nuovo flusso di gioco leggero (variante: mano debole). • Dopo 30 sec., fischiare e rifare la corsa a pendolo, ecc. • In tutto 8 sprint. <p>Osservazioni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rispettare con precisione i tempi di carico e di recupero (cronometro/App). • Il docente motiva gli allievi prima/durante/dopo lo sprint. 	<p>Recupero: giocare insieme in modo rilassato. Al fischio o segnale: sprint rete-palla-rete-palla.</p> 	<p>1-2 volani per ogni metà campo, racchette, 2 palloni medicinali per metà campo, cronometro/App</p> <p>Ev. musica durante la fase di recupero (rilassamento) o durante il carico (motivazione)</p> <p>→ Filmato</p>
	<p>3' Pause in serie passive</p> <p>Pausa per bere, se necessario posizionare palloni medicinali.</p>		
	<p>5' Four touch Badminton (2ª serie SR)</p> <p>Come per la prima serie</p>	<p>Recupero: giocare insieme in modo rilassato. Al fischio o segnale: sprint rete-palla-rete-palla.</p>	<p>Come per la prima serie</p>
Ritorno alla calma	<p>14' Gioco di lega</p> <p>Le metà campo di volano corrispondono a diverse leghe. Si gioca uno contro uno. Dopo 3 minuti cambiare, il vincitore verso l'alto, il perdente verso il basso.</p>		<p>Racchette, volani, cronometro</p>
	<p>5' Riordinare e chiusura</p> <p>Sciogliere e stirare la schiena e le gambe.</p>		