

## Intervalli brevi – Circuito

**Un allenamento a intervalli basato sull'alternanza tra sforzo ad alta intensità e recupero. Il circuito permette di raccogliere punti.**

Dimensioni del gruppo: 20 persone; squadre da 2

Modalità e svolgimento: diverse postazioni, cambiamento in due

Carico: 30 secondi; massimo sforzo



Pausa: 0 secondi; attiva

Quantità di ripetizioni: 2

Quantità di serie: 2

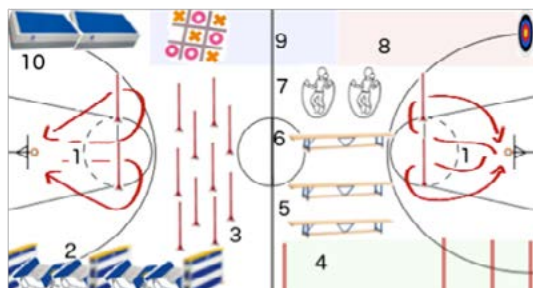
Pause tra le serie: 3 minuti; attiva

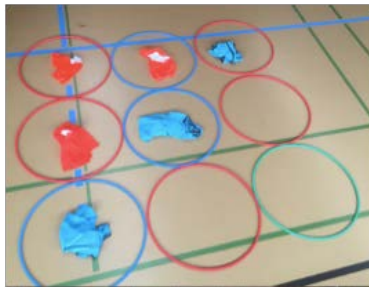
Durata dell'unità di allenamento: 23 minuti.

Postazioni	Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
1 Lay up	Effettuare uno slalom a forma di 8 attorno a due paletti. L'allievo cerca di fare canestro in lay-up.	1 lay-up = 1 punto	4 paletti 2 palloni da basket
2 Salto di trasferimento	Usare una spalliera. L'allievo fa dei piccoli salti andata-ritorno su due piccoli trampolini uno di fronte all'altro.	 Un'andata - ritorno = 1 punto.	4 minitramp 3 cassoni
3 Slalom	Slalom tra i paletti, l'allievo riporta delle palline per giocare o dei palloni medicinali a ogni ritorno.	 Una pallina = 1 punto Un pallone medicinale = 2 punti	2 x 5 paletti 10 palline per giocare 3 palloni medicinali
4 Sprint	Andata e ritorno a corsa per toccare le linee alle distanze dell'ordine seguente: 3 m, 5 m, 7 m, 10 m, 7 m, 5 m, ecc.	Ogni linea = 1 punto	–
5 Step	Fare lo step su una panchina.	10 step = 1 punto	1 panchina
6 Salti lungo una panchina	Saltare a piedi pari a sinistra e a destra di una panchina.	Un'andata = 1 punto	2 panchine

**Osservazioni**

- Per la preparazione delle postazioni, si può scegliere qualsiasi esercizio in cui gli allievi arrivano a un'intensità massima per circa 30 secondi.
- La postazione deve essere ludica e non deve occupare troppo spazio nella palestra e usare solo una quantità ragionevole di materiale.
- Affinché gli allievi mantengano alto lo sforzo, assicurarsi che gli esercizi siano motivanti durante tutta l'esecuzione.
- Per non far calare l'intensità, si consiglia inoltre di evitare esercizi che provocano un affaticamento muscolare troppo elevato.
- Lasciare all'allievo la responsabilità della raccolta dei punti.
- Valorizzare la progressione da una lezione all'altra piuttosto che la prestazione assoluta



Postazioni	Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
7 Salto con la corda	Fare più salti possibili, dimostrare la tecnica skipping e le varianti.	10 salti = 1 punto	2 corde per saltare
8 Biathlon	Colpire un bersaglio con delle palle lanciate a mano. Il contenitore con le palle si trova a 5 m dal punto di tiro.	Bersaglio colpito = 1 punto Un'andata - ritorno = 1 punto	Palline per giocare Bersaglio
9 Tris	La griglia è formata da cerchi e può essere nascosta dietro a un ostacolo. Correre 1:1 con dei nastri e collocarli in un cerchio. Occorre rimanere molto concentrati perché vincere la partita comporta 2 punti!	 1 diagonale, serie o linea = 2 punti	9 cerchi 2 x 3 nastri di colori diversi
10 Skipping sul tappetone	Attraversare un tappetone facendo lo skipping (toccare le ginocchia con i palmi delle mani).	1 attraversata = 1 punto	2 tappetoni di 30 cm

## 10 Disposizione in palestra del circuito a postazioni

