

Intervalli lunghi – Sport di squadra II

Con questa lezione si allenano i lunghi intervalli ad alta intensità durante lo svolgimento di diversi giochi di squadra, come l'unihockey o il tchoukball. Visto e considerato che gli allievi si divertono sperimentano gli intervalli «nascosti» senza nemmeno rendersene conto.




Dimensione del gruppo:	20 persone;
2 squadre da cinque	
Modalità/svolgimento:	due campi con due sport di squadra diversi.
Carico:	5 min.; intensità elevata
Pausa:	2 min., attiva.
Quantità di ripetizioni:	3
Quantità di serie:	1
Pause tra le serie:	2 min., passiva
Durata unità di allenamento:	19 min.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 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.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	10' Gioco del virus All'inizio, due allievi si danno la mano e formano il primo «virus». Devono toccare gli altri allievi per diffondere il virus (3 persone). Al quarto contatto, il virus si divide in 2 gruppi da 2. Il gioco finisce quando tutti gli allievi sono contaminati.		Musica
	5' Ruba il nastrino Ogni allievo ha un nastrino infilato nella parte posteriore dei pantaloni e conduce una palla. Senza smettere di condurre la palla, gli allievi cercano di rubare il nastrino degli altri e proteggere il loro. Quando si riesce a rubare un nastrino, aggiungerlo al proprio dietro la schiena (nel pantalone). Vince l'allievo che ha più nastri quando la musica si ferma.		Musica 1 bastone da unihockey, 1 palla e 1 nastrino per allievo.
	6' Spiegazioni e preparazione Dividere la palestra a metà, separandola con le panchine. Suddividere gli allievi metà da un lato, metà dall'altro.		Panchina
Parte principale	19' Giochi in parallelo: unihockey senza portiere/tchoukball	Proposte per limitare (fattori d'intensità): • cambiare le regole; gioco normale, ma i gol valgono il triplo; • coaching; aumentare il coaching.	
	S5' 1° campo = partita di unihockey senza portiere.		
	P2' 2° campo = partita di tchoukball.		
	S5' Partita di 5' a intensità elevata. Se l'intensità del gioco diminuisce, durante una breve durata (circa 45 sec.) ogni rete segnata vale triplo. Chi dà l'indicazione! Pausa passiva di 2' per cambiare campo e disciplina. Osservazioni: è possibile sostituire questi giochi con altri giochi di squadra (p. es. calcio, pallamano, pallacanestro, ecc.).		
Ritorno alla calma	11'		Musica