LE CAPACITÀ CONDIZIONALI:

LA VELOCITÀ

DEFINIZIONE

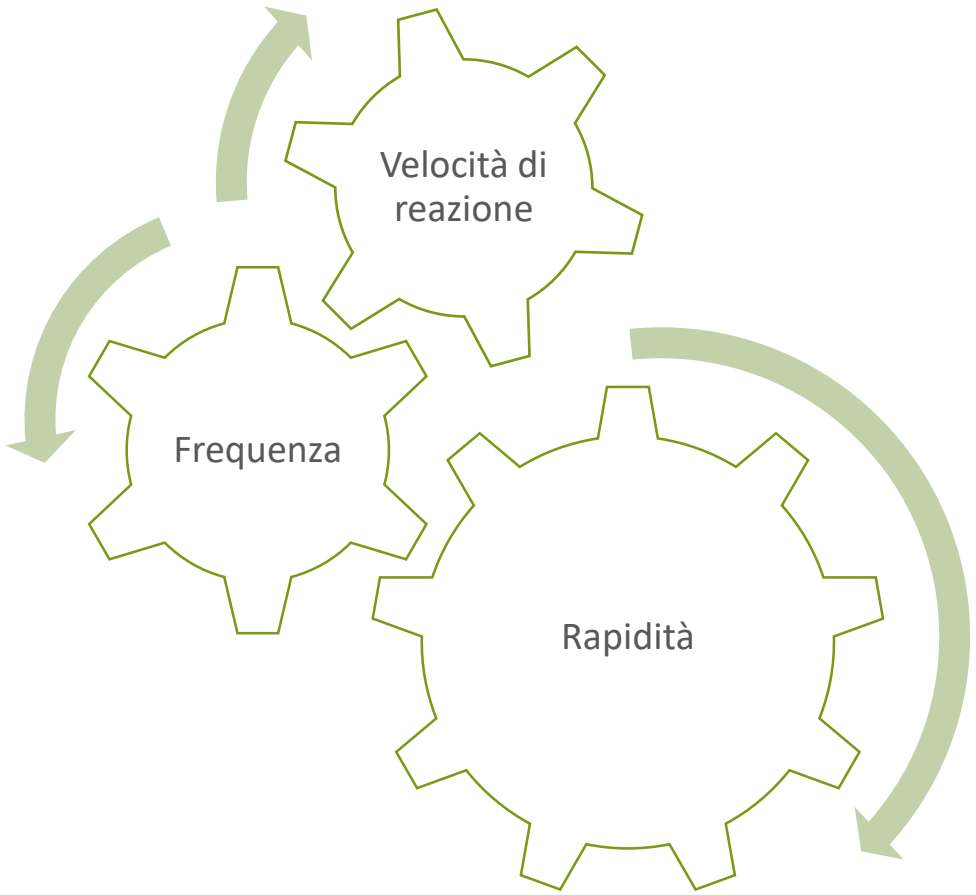
Capacità di eseguire il maggior numero di azioni motorie nell’unità di tempo.

COMPONENTI DELLA VELOCITÀ

- **Velocità di reazione:** il tempo che intercorre tra un determinato segnale e la reazione a questo

- **Frequenza dei movimenti:** la capacità di eseguire uno stesso gesto il maggior numero di volte nell'unità di tempo

- **Rapidità:** capacità di compiere un gesto nel minor tempo possibile



VELOCITÀ E ALLENAMENTO

PATRIMONIO GENETICO

- Strutturazione delle fibre muscolari
- Trasmissione impulsi nervosi
- Biomeccanica

QUALITÀ MOTORIE

- Coordinazione inter e intra muscolare
- Forza
- Mobilità articolare

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

- Attenzione al riscaldamento
- Pause e recupero tra le ripetizione e tra le serie
- Forza esplosiva
- Gesto atletico

GIOCHIAMO CON LA VELOCITA

Il gioco dei quadrati

10–14 | 15–20 | 20+

Come? Vengono definiti due campi quadrati distanti una quindicina di metri l'uno dall'altro. Ogni giocatore riceve una palla e palleggia nel campo A. Ad un segnale, i giocatori scattano palleggiando verso il quadrato B, prestando attenzione a non lasciarsi sfuggire la palla. L'ultimo arrivato nel campo B dovrà svolgere un compito aggiuntivo (ad es. un giro della palestra a corsa).

Varianti:

- Correre verso il campo B, dove vi sarà un pallone in meno rispetto al numero dei giocatori. Chi rimane senza palla, dovrà svolgere un compito aggiuntivo.
- Definire tre campi da gioco (A, B, C). Il docente indicherà il campo verso il quale i giocatori dovranno scattare.

All'angolo

–10 | 10–14 | 15–20

Come? La classe viene suddivisa in quattro gruppi, ognuno dei quali si posiziona in un angolo della palestra. Ogni giocatore riceve una palla che deposita nel cerchio posto vicino al proprio angolo. Ad un segnale («diagonale», «destra» oppure «sinistra») i giocatori di ogni gruppo prendono ognuno la palla e scattano nella direzione indicata dal docente per poi depositare di nuovo i palloni nei rispettivi cerchi. Il gruppo più veloce si aggiudica un punto.

Variante: palleggiare durante gli spostamenti da un angolo all'altro.

Caccia alla palla

10–14 | 15–20 | 20+

Come? Due giocatori sono posizionati uno di fianco all'altro lungo una linea e girano le spalle al docente. Quest'ultimo lancia la palla sopra di loro, i quali scattano per entrarne in possesso. Il giocatore che conquista la palla diventerà un attaccante, mentre il compagno si trasformerà in difensore.

Variante: variare la posizione assunta in partenza (seduti, sdraiati,...).

Palla infuocata

10–14 | 15–20 | 20+

Come? In un campo vi sono due squadre composte ognuna di tre giocatori. Una squadra cerca di effettuare il maggior numero di passaggi, mentre gli avversari cercano di intercettare la palla. Quanti passaggi sono stati intercettati in due minuti? Invertire i ruoli.

https://www.mobilesport.ch

PALLA INFUOCATA

Palla infuocata

10–14 15–20 20+

Come? In un campo vi sono due squadre composte ognuna di tre giocatori. Una squadra cerca di effettuare il maggior numero di passaggi, mentre gli avversari cercano di intercettare la palla. Quanti passaggi sono stati intercettati in due minuti? Invertire i ruoli.

GIOCO DEI QUADRATI

Il gioco dei quadrati

10–14 15–20 20+

Come? Vengono definiti due campi quadrati distanti una quindicina di metri l'uno dall'altro. Ogni giocatore riceve una palla e palleggia nel campo A. Ad un segnale, i giocatori scattano palleggiando verso il quadrato B, prestando attenzione a non lasciarsi sfuggire la palla. L'ultimo arrivato nel campo B dovrà svolgere un compito aggiuntivo (ad es. un giro della palestra a corsa).

Varianti:

- Correre verso il campo B, dove vi sarà un pallone in meno rispetto al numero dei giocatori. Chi rimane senza palla, dovrà svolgere un compito aggiuntivo.
- Definire tre campi da gioco (A, B, C). Il docente indicherà il campo verso il quale i giocatori dovranno scattare.

ALL'ANGOLO

All'angolo

–10 10–14 15–20

Come? La classe viene suddivisa in quattro gruppi, ognuno dei quali si posiziona in un angolo della palestra. Ogni giocatore riceve una palla che deposita nel cerchio posto vicino al proprio angolo. Ad un segnale («diagonale», «destra» oppure «sinistra») i giocatori di ogni gruppo prendono ognuno la palla e scattano nella direzione indicata dal docente per poi depositare di nuovo i palloni nei rispettivi cerchi. Il gruppo più veloce si aggiudica un punto.
Variante: palleggiare durante gli spostamenti da un angolo all'altro.