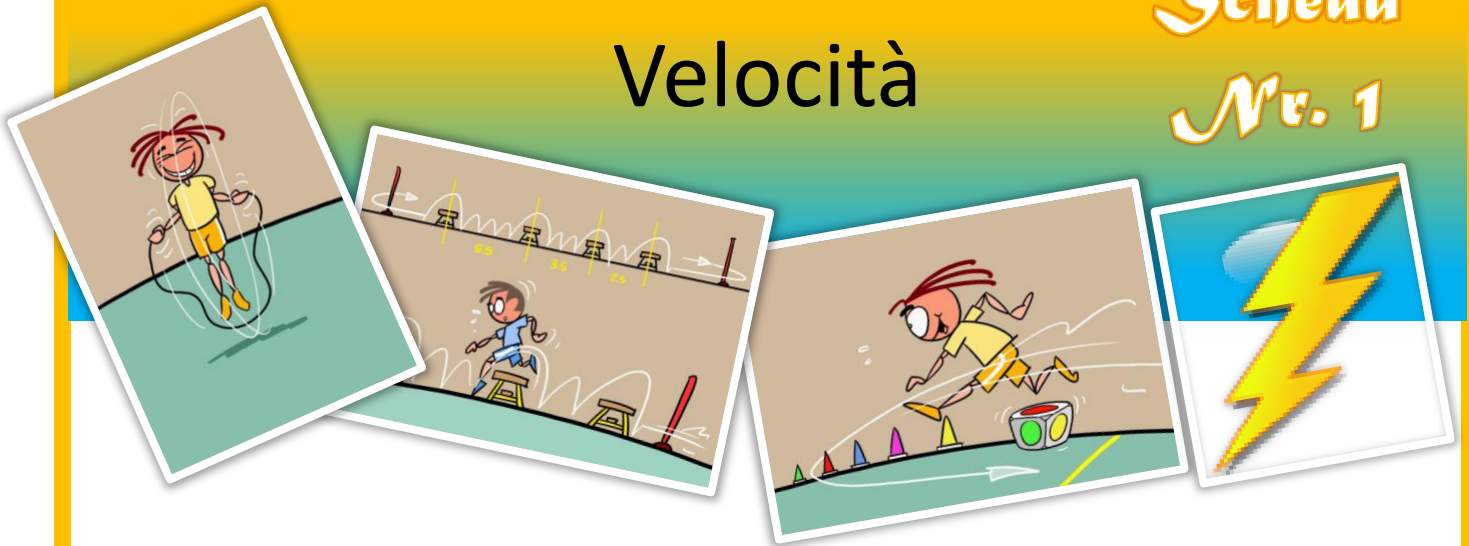


Velocità



Cos'è la velocità

A livello teorico, la velocità dei movimenti sportivi rappresenta la capacità di reagire il più rapidamente possibile a uno stimolo o a un segnale e/o svolgere dei movimenti alla velocità migliore con poca resistenza. La velocità è strettamente legata allo sviluppo della forza e della coordinazione.

Per quanto riguarda **la parte pratica**, l'allenamento deve essere variato, ludico e multilaterale e comprendere esercizi di azione e reazione nel gioco e nelle forme di gara. Le staffette, le serie e le brevi corse con ostacoli sono delle forme di allenamento ideali. Per gli allenamenti della velocità occorre spesso un cronometro.

Materiale

- Cronometro oppure un orologio che indica i secondi
- Linee delle piastrelle oppure crea le linee con dello spago



Gli esercizi sono in ordine di difficoltà

Esercizio 1 Ripeti 3 volte



Utilizza una qualsiasi linea che trovi in casa. Se non l'hai puoi farla con uno spago, oppure mettendo ad esempio per terra una linea fatta di matite.

In piedi, coi piedi paralleli a una linea. Saltare oltre la linea il più rapidamente possibile per **al massimo 10 secondi**.

Varianti:

In avanti e indietro - Piedi divaricati - Su una gamba sola

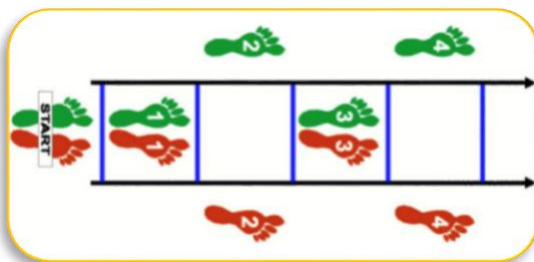
Esercizio 2 Ripeti 3 volte

Utilizza le linee delle piastrelle, oppure “costruisci” una scala (linee nere e blu) con almeno 6 quadrati con uno spago o altro.

Parti dallo START con i piedi paralleli, esegui il più velocemente possibile l'esercizio qui di fianco. Il verde corrisponde al piede sinistro, il rosso al piede destro.

Attenzione in questo esercizio le due gambe lavorano assieme!

Esegui l'esercizio il più rapidamente possibile per **al massimo 10 secondi**.



Esercizio 3 Ripeti 3 volte

Stessa idea dell'esercizio 2, utilizza le linee, la “scaletta”.

Parti dallo START con i piedi paralleli, esegui il più velocemente possibile l'esercizio qui di fianco.

Il verde corrisponde al piede sinistro, il rosso al piede destro.

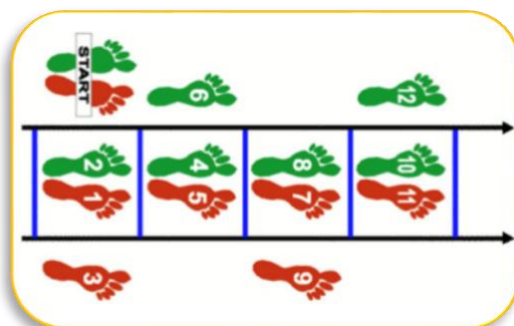
Esegui l'esercizio il più rapidamente possibile per **al massimo 10 secondi**.



Esercizio 4 Ripeti 3 volte

Stessa idea dell'esercizio 3, utilizza le linee.

Esegui l'esercizio il più rapidamente possibile per **al massimo 10 secondi**.



Consigli:

- Prima di svolgere ogni esercizio fai delle prove lentamente per memorizzare il movimento.
- La parte superiore del corpo rimane ferma, solo le gambe si muovono.
- I contatti col suolo sono i più brevi possibili.