

## Sprint ripetitivi – Piccoli giochi

Con questi giochi si possono organizzare diverse forme di staffetta attrattive e ideali per un allenamento della resistenza ad alta intensità.

Dimensione del gruppo:	16 persone; squadre da 4
Modalità e svolgimento:	staffette; a gare con 4 squadre
Carico:	10 sec.; intensità massima
Pausa:	ca. 30 sec.; passiva
Quantità di ripetizioni:	10
Quantità di serie:	2
Pause tra le serie:	3 min. attiva
Durata dell'unità di allenamento:	23 min.

### Base

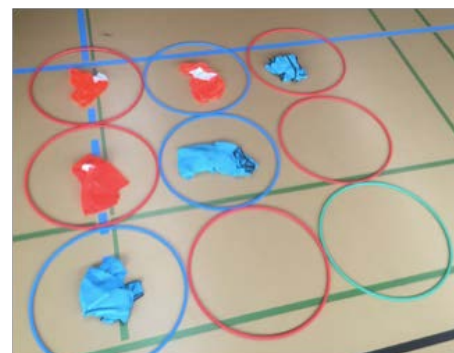
Correre fino a un paletto (che si trova a una certa distanza), girarvi attorno e tornare. Dare il cambio al prossimo allievo battendo la mano.

### Staffetta con le carte

Correre fino al paletto o cono dove si trovano delle carte da gioco rivolte verso il basso. Ogni allievo prende una carta. L'obiettivo è raggiungere il numero di punti più alto possibile per squadra oppure avere tutte le carte dello stesso colore. Nel contempo bisogna essere veloci.

### Tris

Ogni squadra ha tre nastri dello stesso colore. Correre con un nastro, collocarlo nel cerchio e ritornare. Dare il cambio al compagno battendo la mano. Ogni squadra prova a formare una linea, una colonna o una diagonale. Se una squadra ci riesce, riceve un punto. I due allievi che partono dopo il punto, raccolgono i tre nastri e li riportano ai loro compagni di squadra. Dopo il gioco continua.



### Puzzle

Correre fino a una linea dove vi sono i pezzi di un puzzle. Raccogliere un pezzo e tornare al punto di partenza dove si cerca di ricomporre il puzzle (pausa). La prima squadra che compone il puzzle vince.



### Acchiappino

La staffetta individuale si svolge facendo dei giri (non andata ritorno). Ogni volta che un allievo parte, cerca di superare la persona che è partita dalla postazione dopo la sua (1 cerca di acchiappare 2, 3 di acchiappare 4 e 4 di acchiappare 1). Ogni volta che si riesce a raggiungere un compagno si ottiene un punto.

