

Affrontare con coraggio e in modo efficace i duelli offensivi

<input checked="" type="checkbox"/> La mia squadra possiede la palla	<input type="checkbox"/> La mia squadra NON possiede la palla	<input type="checkbox"/> La mia squadra perde/recupera la palla
Forme caratteristiche (Situazioni di gioco)		Affrontare con coraggio e in modo efficace i duelli offensivi
Focus (TE/TA/PE)		TE: 1. Tocco di palla (dribbling per guadagnare spazio)

Fase 1 – Riscaldamento	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Dribblare per uscire dalle zone Le giocatrici rosse conducono liberamente il pallone e lo passano alle giocatrici bianche, che dribblano per uscire dalla loro zona. Le giocatrici rosse prendono poi il posto delle giocatrici bianche.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modificare le dimensioni del campo - Bisogna dribblare fuori dalla zona sul lato opposto a quello da cui è stato giocato il pallone. 	<p>Dimensioni: in base al livello delle giocatrici e dei giocatori</p> <p>Numero di ripetizioni: 3</p> <p>Durata della ripetizione: da 1'30" a 2'</p> <p><i>Dopo ogni ripetizione, vengono eseguiti due esercizi di prevenzione per la stabilità corporale.</i></p> <p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 tocco di palla nello spazio libero con una conduzione di palla vicina e ritmata. 												
	<p>Stabilità corporale (Prevenzione)</p> <table border="1"> <tr> <td>Caviglia</td> <td>Disegnare l'alfabeto</td> <td>Di fronte: il ginocchio non deve spostarsi né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: il ginocchio non deve superare la punta del piede in fase di flessione.</td> </tr> <tr> <td>Ginocchia</td> <td>Affondi dinamici</td> <td>Di fronte: durante la ricezione, il ginocchio non si sposta né verso l'interno, né verso l'esterno. Di lato: la punta del ginocchio è dietro la punta del piede / il ginocchio forma un angolo retto.</td> </tr> <tr> <td>Fianchi</td> <td>Mobilità in posizione bassa</td> <td>Di lato: i talloni sono in contatto costante con il suolo / lo sguardo è fissato in avanti.</td> </tr> <tr> <td>Ischiocrurali</td> <td>Bilancia su un piede</td> <td>Di fronte: il ginocchio non si sposta né verso l'interno, né verso l'esterno. Di lato: il ginocchio della gamba di supporto è leggermente piegato / la gamba posteriore e il corpo sono il più dritti e tesi possibile.</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Durata per ripetizione per ogni esercizio: 25"</p>			Caviglia	Disegnare l'alfabeto	Di fronte: il ginocchio non deve spostarsi né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: il ginocchio non deve superare la punta del piede in fase di flessione.	Ginocchia	Affondi dinamici	Di fronte: durante la ricezione, il ginocchio non si sposta né verso l'interno, né verso l'esterno. Di lato: la punta del ginocchio è dietro la punta del piede / il ginocchio forma un angolo retto.	Fianchi	Mobilità in posizione bassa	Di lato: i talloni sono in contatto costante con il suolo / lo sguardo è fissato in avanti.	Ischiocrurali	Bilancia su un piede
Caviglia	Disegnare l'alfabeto	Di fronte: il ginocchio non deve spostarsi né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: il ginocchio non deve superare la punta del piede in fase di flessione.												
Ginocchia	Affondi dinamici	Di fronte: durante la ricezione, il ginocchio non si sposta né verso l'interno, né verso l'esterno. Di lato: la punta del ginocchio è dietro la punta del piede / il ginocchio forma un angolo retto.												
Fianchi	Mobilità in posizione bassa	Di lato: i talloni sono in contatto costante con il suolo / lo sguardo è fissato in avanti.												
Ischiocrurali	Bilancia su un piede	Di fronte: il ginocchio non si sposta né verso l'interno, né verso l'esterno. Di lato: il ginocchio della gamba di supporto è leggermente piegato / la gamba posteriore e il corpo sono il più dritti e tesi possibile.												
Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>4 contro 4 con zone di dribbling Un punto quando una giocatrice riesce a dribblare con il pallone attraverso una zona.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condurre il pallone in una zona (senza la pressione dell'avversario) e dribblare fuori dalla zona 	<p>Dimensioni: in base al livello delle giocatrici e dei giocatori</p> <p>Numero di ripetizioni: 3</p> <p>Durata di ogni ripetizione: 1'30" a 2'</p> <p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 tocco di palla nello spazio libero con una conduzione di palla vicina e ritmata. 												
Fase 3 – Esplosività	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Dribbling e Sprint Una giocatrice di ogni squadra conduce il suo pallone, lo ferma sulla linea, sprints fino al cono facendogli il giro, riprende il pallone riconducendolo fino alla porta di partenza. 1 punto per ogni passaggio per la squadra vincente.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fermare il pallone per il prossimo giocatore = staffetta. - Variare i passaggi con e senza pallone. 	<p>Distanza: 15-30m</p> <p>Ripetizioni: 3</p> <p>Pausa (ripetizioni): 1/15</p> <p>Serie: 3</p> <p>Pausa (serie): 1'30" a 2'</p> <p>Utilizzare il segnale di partenza ottico.</p>												