

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 e dribbling (dribblare per superare l'avversario) |

| Fase 1 – Riscaldamento | Descrizione | Organizzazione / Coaching | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|-----------------|-------------------------------------|--|------------------|---------------------------|---|----------------|--------------------------------|---|----------------------|---|
| | <p>Uno-due e dribbling Le giocatrici dribblano liberamente all'interno del campo e fanno un uno-due con le compagne posizionate sulle linee esterne, per poi dribblarle ed uscire dall'area di gioco interna. Successivamente, le giocatrici si scambiano i ruoli.</p> | <p>Dimensioni: in base al livello delle giocatrici e dei giocatori Numero di ripetizioni: 3 Durata della ripetizione: da 1'30" a 2'</p> <p><i>Dopo ogni ripetizione, vengono eseguiti due esercizi di prevenzione per la stabilità corporea.</i></p> <p>Coaching - Dribbling con finta di corpo. - Cambio di ritmo dopo la finta</p> | | | | | | | | | | | |
| | <p>Stabilità corporea (prevenzione)</p> <table border="1"> <tr> <td>Caviglia</td> <td>Salto con un piede in avanti</td> <td>Di fronte: durante la ricezione, il ginocchio non si sposta né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: la parte superiore del corpo è leggermente inclinata in avanti / lo sguardo non è rivolto verso il suolo.</td> </tr> <tr> <td>Ginocchia</td> <td>Squat con tensione</td> <td>Di lato: talloni a contatto con il suolo / sguardo rivolto in avanti (parte superiore del corpo eretta)</td> </tr> <tr> <td>Fianchi</td> <td>Worlds Greatest Stretch</td> <td>Di fronte: le spalle sono allineate con l'asse del braccio. Di lato: mantenere la posizione, gamba posteriore tesa spingendo la punta dei piedi nel suolo (sollevare il bacino).</td> </tr> <tr> <td>Ischiocrurali</td> <td>Bilancia su un piede con il compagno</td> <td>Di fronte: nessuna rotazione durante i contatti con il pallone (mantenere una posizione stabile).</td> </tr> </table> <p>Durata per ripetizione per ogni esercizio: 25"</p> | | Caviglia | Salto con un piede in avanti | Di fronte: durante la ricezione, il ginocchio non si sposta né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: la parte superiore del corpo è leggermente inclinata in avanti / lo sguardo non è rivolto verso il suolo. | Ginocchia | Squat con tensione | Di lato: talloni a contatto con il suolo / sguardo rivolto in avanti (parte superiore del corpo eretta) | Fianchi | Worlds Greatest Stretch | Di fronte: le spalle sono allineate con l'asse del braccio. Di lato: mantenere la posizione, gamba posteriore tesa spingendo la punta dei piedi nel suolo (sollevare il bacino). | Ischiocrurali | Bilancia su un piede con il compagno |
| Caviglia | Salto con un piede in avanti | Di fronte: durante la ricezione, il ginocchio non si sposta né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: la parte superiore del corpo è leggermente inclinata in avanti / lo sguardo non è rivolto verso il suolo. | | | | | | | | | | | |
| Ginocchia | Squat con tensione | Di lato: talloni a contatto con il suolo / sguardo rivolto in avanti (parte superiore del corpo eretta) | | | | | | | | | | | |
| Fianchi | Worlds Greatest Stretch | Di fronte: le spalle sono allineate con l'asse del braccio. Di lato: mantenere la posizione, gamba posteriore tesa spingendo la punta dei piedi nel suolo (sollevare il bacino). | | | | | | | | | | | |
| Ischiocrurali | Bilancia su un piede con il compagno | Di fronte: nessuna rotazione durante i contatti con il pallone (mantenere una posizione stabile). | | | | | | | | | | | |
| <p>Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)</p> | <p>Dribblare 4 contro 4 nel campo delimitato La squadra rossa gioca con il pallone nella zona esterna con l'obiettivo di dribblare nella zona interna. Questo dà un punto. Le giocatrici bianche cercano di impedire quest'azione e non possono entrare nella zona esterna. Cambio di ruolo quando il pallone viene recuperato.</p> <p>Varianti: - Dribblare per uscire dalla zona interna. - Forma e dimensione del campo.</p> | <p>Dimensioni: in base al livello delle giocatrici e dei giocatori Numero di ripetizioni: 3 Durata di ogni ripetizione: 1'30" a 2'</p> <p>Coaching - Dribbling con finta di corpo - Cambiamento di ritmo dopo finta</p> | | | | | | | | | | | |
| <p>Fase 3 – Esplosività</p> | <p>Corsa con cambi di direzione Un giocatore per squadra sprints sul percorso indicato dopo un segnale. Il vincitore ottiene un punto per la sua squadra.</p> <p>Varianti: - Aumentare il numero di cambi di direzione. - Modificare l'angolo delle corse. - Eseguire una corsa a staffetta.</p> | <p>Organizzazione / Coaching</p> <p>Distanza: 15-30m Ripetizioni: 3 Pausa (ripetizioni): 1/15 Serie: 3 Pausa (serie): 1'30" a 2'</p> <p>Utilizzare il segnale di partenza ottico.</p> | | | | | | | | | | | |