

Costruire il gioco in modo variato e adeguato alla situazione

<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)		Costruire il gioco in modo variato e adeguato alla situazione
Focus (TE/TA/PE)		TE: 1. Tocco di palla e passaggio

Fase 1 – Riscaldamento	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Passaggi da un lato all'altro in squadra Ogni squadra dispone di un pallone e di due giocatrici posizionate una di fronte all'altra all'esterno del campo. L'obiettivo è far circolare il pallone liberamente per passarlo da un lato all'altro del terreno di gioco.</p> <p>Variante: - La giocatrice esterna che riceve il pallone entra in campo con il primo tocco, mentre la passante prende la sua posizione.</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 - Preparare l'azione successiva (passaggio) con il primo tocco di palla. - Passaggi rasoterra, precisi e decisi.</p>												
Stabilità corporea (prevenzione)														
	<table border="1"> <tr> <td>Caviglia</td> <td>Salto con un piede laterale</td> <td>Di fronte: al momento della ricezione, il ginocchio non deve muoversi né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: il busto è leggermente inclinato in avanti e lo sguardo non è rivolto verso il basso.</td> </tr> <tr> <td>Ginocchia</td> <td>Spostamento laterale con Thera-band</td> <td>Di fronte: la mini-band è sempre in tensione.</td> </tr> <tr> <td>Fianchi</td> <td>Dead Bug</td> <td>Di lato: portare il mento verso il petto per mantenere la schiena dritta e a contatto con il suolo.</td> </tr> <tr> <td>Ischiocrurali</td> <td>Leg Curl con Thera-band</td> <td>Di lato: gamba di appoggio leggermente piegata. Di fronte: le ginocchia mantengono la larghezza delle anche.</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Durata per ripetizione per ogni esercizio: 25"</p>	Caviglia	Salto con un piede laterale	Di fronte: al momento della ricezione, il ginocchio non deve muoversi né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: il busto è leggermente inclinato in avanti e lo sguardo non è rivolto verso il basso.	Ginocchia	Spostamento laterale con Thera-band	Di fronte: la mini-band è sempre in tensione.	Fianchi	Dead Bug	Di lato: portare il mento verso il petto per mantenere la schiena dritta e a contatto con il suolo.	Ischiocrurali	Leg Curl con Thera-band	Di lato: gamba di appoggio leggermente piegata. Di fronte: le ginocchia mantengono la larghezza delle anche.	
Caviglia	Salto con un piede laterale	Di fronte: al momento della ricezione, il ginocchio non deve muoversi né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: il busto è leggermente inclinato in avanti e lo sguardo non è rivolto verso il basso.												
Ginocchia	Spostamento laterale con Thera-band	Di fronte: la mini-band è sempre in tensione.												
Fianchi	Dead Bug	Di lato: portare il mento verso il petto per mantenere la schiena dritta e a contatto con il suolo.												
Ischiocrurali	Leg Curl con Thera-band	Di lato: gamba di appoggio leggermente piegata. Di fronte: le ginocchia mantengono la larghezza delle anche.												
Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Dal 2 contro 2 al 4 contro 4 Si parte con un 2 contro 2. L'obiettivo è coinvolgere le giocatrici esterne con un passaggio, dopo almeno tre passaggi all'interno del campo. Le esterne entrano in gioco con il loro primo tocco di palla. Vince la squadra che riesce più rapidamente a far entrare tutte le proprie giocatrici nel campo e completare tre passaggi.</p> <p>Variante: - Modificare il numero minimo di passaggi prima che una giocatrice esterna possa essere coinvolta (aumentandolo o riducendolo).</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 - Preparare l'azione successiva (passaggio) con il primo tocco di palla. - Passaggi rasoterra, precisi e decisi.</p>												
Fase 3 – Esplosività	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Sprint con focus sui primi appoggi e slalom Al segnale, una giocatrice per squadra esegue il percorso indicato. Prima supera le barre orizzontali a terra rispettando la lunghezza dei passi, per poi fare lo slalom in sprint. La squadra che vince guadagna un punto.</p>	<p>Distanza: 15-30m Ripetizioni: 3 Pausa (ripetizioni): 1/15 Serie: 3 Pausa (serie): 1'30" a 2'</p> <p>Utilizzare un segnale di partenza ottico.</p>												