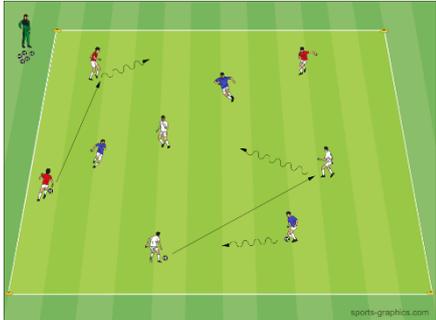
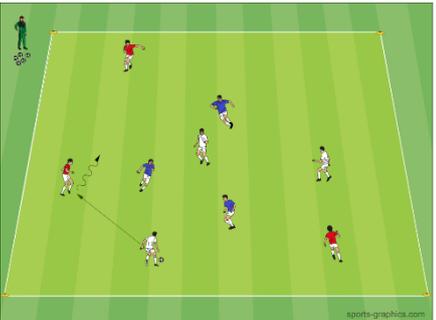


Costruire il gioco in modo variato e adeguato alla situazione

<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 (Situazione 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>Circolazione di palla nella squadra Ognuna delle tre squadre dispone di un pallone e lo fa circolare all'interno della squadra. Le giocatrici si muovono liberamente sul campo.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limitare i numeri di tocchi - Circolazione di palla con altre squadre 	<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 corporea.</i></p> <p>Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparare l'azione successiva (passaggio) con il primo tocco di palla. - Passaggi rasoterra, precisi e decisi. 												
	<p>Stabilità corporea (prevenzione)</p> <table border="1"> <tr> <td>Caviglia</td> <td>Salto con un piede e rotazione</td> <td>Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione</td> </tr> <tr> <td>Ginocchia</td> <td>Copenhagen</td> <td>Di fronte: allineamento spalla-anca-ginocchio-caviglia / la gamba inferiore resta tesa durante i movimenti. Dall'alto: allineamento testa-spalla-anca-ginocchio-caviglia</td> </tr> <tr> <td>Fianchi</td> <td>Ponte</td> <td>Di fronte: ginocchia alla larghezza delle anche. Di lato: allineamento spalle-anche-ginocchia.</td> </tr> <tr> <td>Ischiocrurali</td> <td>Ponte con spostamento dei talloni</td> <td>Di lato: mantenere il bacino sollevato durante l'esercizio (allineamento spalle-anche-ginocchia)</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Durata per ripetizione per ogni esercizio: 25"</p>			Caviglia	Salto con un piede e rotazione	Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione	Ginocchia	Copenhagen	Di fronte: allineamento spalla-anca-ginocchio-caviglia / la gamba inferiore resta tesa durante i movimenti. Dall'alto: allineamento testa-spalla-anca-ginocchio-caviglia	Fianchi	Ponte	Di fronte: ginocchia alla larghezza delle anche. Di lato: allineamento spalle-anche-ginocchia.	Ischiocrurali	Ponte con spostamento dei talloni
Caviglia	Salto con un piede e rotazione	Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione												
Ginocchia	Copenhagen	Di fronte: allineamento spalla-anca-ginocchio-caviglia / la gamba inferiore resta tesa durante i movimenti. Dall'alto: allineamento testa-spalla-anca-ginocchio-caviglia												
Fianchi	Ponte	Di fronte: ginocchia alla larghezza delle anche. Di lato: allineamento spalle-anche-ginocchia.												
Ischiocrurali	Ponte con spostamento dei talloni	Di lato: mantenere il bacino sollevato durante l'esercizio (allineamento spalle-anche-ginocchia)												
Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>2 squadre contro 1 Due squadre giocano insieme con la palla contro la terza squadra. Se riescono a completare 8 passaggi, viene assegnato un punto alle due squadre in possesso del pallone. Se il pallone viene recuperato o esce, le 2 squadre in possesso riprendono il gioco con il pallone (cambio di compito dopo la ripetizione).</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modificare la grandezza del campo - Limitare i numeri di tocchi 	<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"> - Preparare l'azione successiva (passaggio) con il primo tocco di palla. - Passaggi rasoterra, precisi e decisi. 												
Fase 3 – Esplosività	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Staffetta con slalom e passaggi Una giocatrice per squadra sprints eseguendo uno slalom tra i coni e passa il pallone alla compagna successiva. Quest'ultima gli restituisce il pallone e parte subito in sprint, mentre la prima giocatrice ferma il pallone sulla linea.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Integrare più cambi di direzione. 	<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>												