

Creare occasioni da rete con diverse varianti e segnare

<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)		Creare occasioni da rete con diverse varianti e segnare
Focus (TE/TA/PE)		TE: 1. Tocco di palla e conclusione

Fase 1 – Riscaldamento	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>3 o 4 contro 1 con tiro in porta Una giocatrice si trova al centro nel ruolo di cacciatrice (giocatrice difensiva). Le altre giocatrici si passano il pallone. In caso di errore (passaggio sbagliato, perdita di palla), la giocatrice che lo commette prende il posto della cacciatrice al centro. Le giocatrici esterne possono concludere nelle mini-porte dopo 8 passaggi, così come la cacciatrice quando recupera il pallone.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modificare le dimensioni del campo - Limitare il numero di tocchi 	<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"> - Preparare l'azione successiva (tiro in porta) con il primo tocco di palla di palla - Concludere in modo deciso e preciso 												
	<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>Spostamento laterale con Thera-band</td> <td>Di fronte: mini-band 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>Ponte con spostamento dei talloni</td> <td>Di lato: mantenere il bacino sollevato durante l'esercizio, allineando spalle, anche e ginocchia.</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	Spostamento laterale con Thera-band	Di fronte: mini-band 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	Ponte con spostamento dei talloni
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	Spostamento laterale con Thera-band	Di fronte: mini-band 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	Ponte con spostamento dei talloni	Di lato: mantenere il bacino sollevato durante l'esercizio, allineando spalle, anche e ginocchia.												
Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Sfida tiri in porta 3 contro 1 La squadra in attacco cerca di segnare un gol in una situazione di 3 contro 1, effettuando almeno 4 passaggi contro un difensore. Se segna o commette un errore, il pallone successivo viene giocato nell'altro campo con un nuovo difensore. Se una squadra commette 3 errori, si cambiano i ruoli.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambio squadra dopo 2 errori - Limitare il numero di tocchi o di passaggi 	<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 (tiro in porta) con il primo tocco di palla. - Concludere in modo deciso e preciso. 												
Fase 3 – Esplosività	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Palla sulla corsa e tiro in porta La giocatrice A esegue un uno-due con la giocatrice B. Il passaggio di ritorno di B verso A funge da segnale di partenza per la giocatrice C, che scatta in profondità, riceve il passaggio di A in corsa e calcia in porta.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variare la posizione della conclusione 	<p>Distanza : 15-30m</p> <p>Ripetizioni : 3</p> <p>Pausa (ripetizioni) : 1/15</p> <p>Serie : 3</p> <p>Pausa (serie) : 1'30" à 2'</p>												