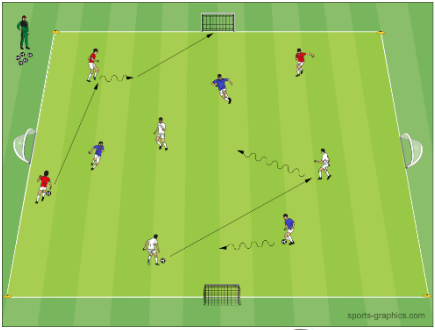
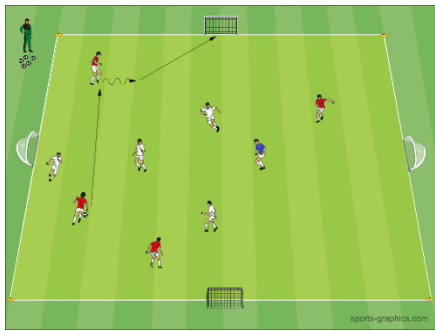
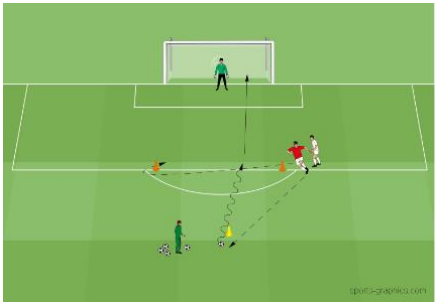


Creare occasioni da rete con diverse varianti e segnare

<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>Passaggi tra compagni con conclusione nelle mini-porte Ciascuna delle tre squadre ha un pallone che può passarsi liberamente. Dopo almeno 4 passaggi, possono cercare di concludere su una delle mini-porte. Successivamente, il gioco continua con un nuovo pallone.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variare il numero minimo di passaggi - Limitare il numero di tocchi con il pallone - Esigere diverse tecniche di tiro in porta - Esigere che i gol siano segnati dalla metà campo più lontana 	<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 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>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 diretto verso il suolo.</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>Ponte</td> <td>Di fronte: ginocchia alla larghezza dei fianchi Di lato: allineamento spalle-fianchi-ginocchia</td> </tr> <tr> <td>Ischiocrurali</td> <td>Bilancia su un piede</td> <td>Di fronte: il ginocchio non devia né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: il ginocchio della gamba di appoggio è leggermente flesso / la gamba posteriore e il corpo sono il più dritti e tesi possibile.</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 diretto verso il suolo.	Ginocchia	Spostamento laterale con Thera-band	Di fronte: mini-band sempre in tensione	Fianchi	Ponte	Di fronte: ginocchia alla larghezza dei fianchi Di lato: allineamento spalle-fianchi-ginocchia	Ischiocrurali	Bilancia su un piede
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 diretto verso il suolo.												
Ginocchia	Spostamento laterale con Thera-band	Di fronte: mini-band sempre in tensione												
Fianchi	Ponte	Di fronte: ginocchia alla larghezza dei fianchi Di lato: allineamento spalle-fianchi-ginocchia												
Ischiocrurali	Bilancia su un piede	Di fronte: il ginocchio non devia né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: il ginocchio della gamba di appoggio è leggermente flesso / 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 più jolly su 4 mini-porte La squadra in possesso palla deve effettuare almeno 3 passaggi prima di poter segnare in una delle quattro mini-porte.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modificare il numero minimo di passaggi. - Assegnare un valore maggiore ad alcuni gol per premiarli (es. conclusione diretta, con due tocchi o da una certa distanza). 	<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</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>Sprint e dribbling L'attaccante rossa parte, sprints attorno al cono giallo e recupera il pallone. Il difensore bianco corre attorno al cono arancione. La giocatrice rossa cerca di dribblare nell'area di rigore e segnare, mentre il giocatore bianco cerca di impedirglielo.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variare gli angoli di corsa e tiro 	<p>Distanza : 15-30m Ripetizioni : 3 Pausa (ripetizioni) : 1/15 Serie : 3 Pausa (serie) : 1'30" a 2'</p>												