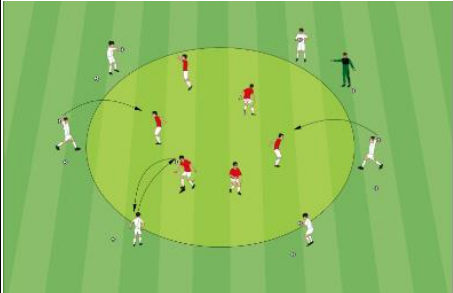
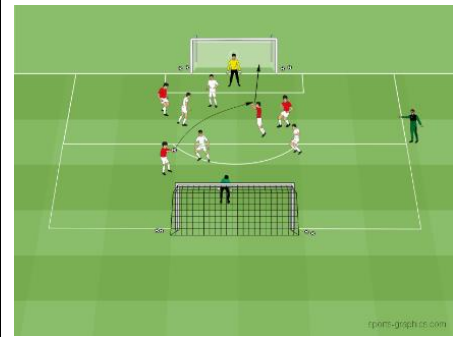
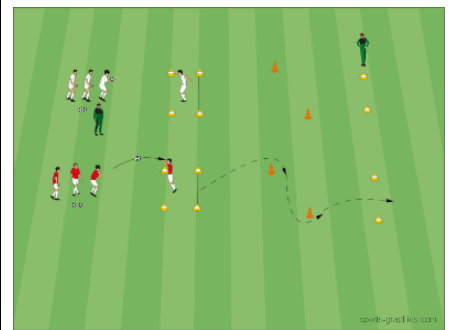


# Creare occasioni da rete con diverse varianti e segnare

<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
<b>Forme caratteristiche</b> (Situazione di gioco)		Creare occasioni da rete con diverse varianti e segnare
<b>Focus (TE/TA/PE)</b>		TE: Colpo di testa

Fase 1 – Riscaldamento	Descrizione	Organizzazione / Coaching																	
	<p><b>Colpi di testa in cerchio</b> Le giocatrici esterne lanciano il pallone alle giocatrici interne, che lo restituiscono di testa. Successivamente, le giocatrici interne cercano una nuova compagna all'esterno.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piedi a terra (gesto tecnico)</li> <li>- Salto a due/una gamba</li> <li>- Dopo un primo colpo di testa, arretrare di 2 m ed effettuare un secondo colpo di testa da quella posizione</li> </ul>	<p><b>Dimensioni:</b> in base al livello delle giocatrici e dei giocatori</p> <p><b>Numero di ripetizioni:</b> 3</p> <p><b>Durata della ripetizione:</b> da 1'30" a 2'</p> <p><i>Dopo ogni ripetizione, vengono eseguiti due esercizi di prevenzione per la stabilità corporale.</i></p> <p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabilità del tronco</li> <li>- TE- salto (i)</li> <li>- TE- tecnica colpo di testa</li> </ul>																	
	<p><b>Stabilità Corporale (Prevenzione)</b></p> <table border="1"> <tr> <td><b>Caviglia</b></td> <td><b>Salto con un piede e rotazione</b></td> <td>Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione.</td> </tr> <tr> <td><b>Ginocchia</b></td> <td><b>Spostamento laterale con Thera-band</b></td> <td>Di fronte: mini-band sempre in tensione</td> </tr> <tr> <td><b>Fianchi</b></td> <td><b>Dead Bug</b></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><b>Ischiocrurali</b></td> <td><b>Bilancia su un piede con il compagno</b></td> <td>Di fronte: nessuna rotazione durante i contatti con il pallone (mantenere una posizione stabile).</td> </tr> <tr> <td rowspan="2"><b>Testa e collo</b></td> <td><b>Movimento della testa</b></td> <td>Muovere la testa in tutte le direzioni (destra-sinistra, avanti-indietro, mezzo cerchio).</td> </tr> <tr> <td><b>Rinforzamento statico della nuca</b></td> <td>Eseguire con una compagna (che tiene il pallone) Tensione del collo e in tutto il corpo</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Durata per ripetizione per ogni esercizio: 25"</p>			<b>Caviglia</b>	<b>Salto con un piede e rotazione</b>	Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione.	<b>Ginocchia</b>	<b>Spostamento laterale con Thera-band</b>	Di fronte: mini-band sempre in tensione	<b>Fianchi</b>	<b>Dead Bug</b>	Di lato: portare il mento verso il petto per mantenere la schiena dritta e a contatto con il suolo.	<b>Ischiocrurali</b>	<b>Bilancia su un piede con il compagno</b>	Di fronte: nessuna rotazione durante i contatti con il pallone (mantenere una posizione stabile).	<b>Testa e collo</b>	<b>Movimento della testa</b>	Muovere la testa in tutte le direzioni (destra-sinistra, avanti-indietro, mezzo cerchio).	<b>Rinforzamento statico della nuca</b>
<b>Caviglia</b>	<b>Salto con un piede e rotazione</b>	Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione.																	
<b>Ginocchia</b>	<b>Spostamento laterale con Thera-band</b>	Di fronte: mini-band sempre in tensione																	
<b>Fianchi</b>	<b>Dead Bug</b>	Di lato: portare il mento verso il petto per mantenere la schiena dritta e a contatto con il suolo.																	
<b>Ischiocrurali</b>	<b>Bilancia su un piede con il compagno</b>	Di fronte: nessuna rotazione durante i contatti con il pallone (mantenere una posizione stabile).																	
<b>Testa e collo</b>	<b>Movimento della testa</b>	Muovere la testa in tutte le direzioni (destra-sinistra, avanti-indietro, mezzo cerchio).																	
	<b>Rinforzamento statico della nuca</b>	Eseguire con una compagna (che tiene il pallone) Tensione del collo e in tutto il corpo																	
<b>Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Organizzazione / Coaching</b>																	
	<p><b>Gioco con le mani - Segnare di testa</b> Le giocatrici si passano il pallone con le mani cercando di arrivare davanti alla porta. I gol possono essere segnati con un colpo di testa dopo un passaggio effettuato con le mani. È consentito fare al massimo 3 passi con il pallone.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senza portiere</li> <li>- I colpi di testa durante la costruzione del gioco valgono 1 punto, i gol 3 punti.</li> <li>- Passaggi consentiti di testa o con il piede.</li> <li>- Una volta superata la linea di metà campo, è possibile attaccare entrambe le porte.</li> </ul>	<p><b>Dimensioni:</b> in base al livello delle giocatrici e dei giocatori</p> <p><b>Numero di ripetizioni:</b> 3</p> <p><b>Durata di ogni ripetizione:</b> 1'30" a 2'</p> <p><b>Coaching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabilità del tronco</li> <li>- TE- salto (i)</li> <li>- TE- tecnica colpo di testa</li> </ul>																	
	<b>Fase 3 – Esplosività</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Organizzazione / Coaching</b>																
	<p><b>Colpo di testa con sprint in slalom</b> Il giocatore esegue un colpo di testa con le spalle rivolte alla direzione di corsa, poi effettua un mezzo giro e si dirige verso la linea di partenza. Si ferma sulla linea, dove il segnale di partenza viene dato dalla giocatrice in rosso.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partenza in movimento nella zona di partenza.</li> </ul>	<p><b>Distanza:</b> 15-30m</p> <p><b>Ripetizioni:</b> 3</p> <p><b>Pausa</b> (ripetizioni): 1/15</p> <p><b>Serie:</b> 3</p> <p><b>Pausa</b> (serie): 1'30" a 2'</p>																	