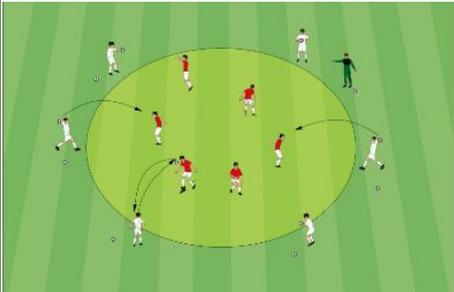
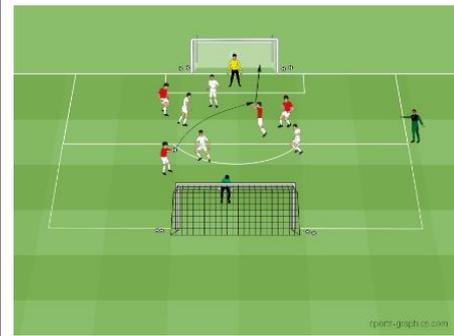
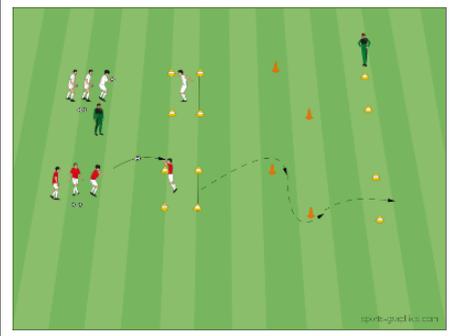


Creare occasioni da rete con diverse varianti e segnare

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

Fase 1 – Riscaldamento	Descrizione	Organizzazione / Coaching																	
	<p>Colpi di testa in cerchio 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>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piedi a terra (gesto tecnico) - Salto a due/una gamba - Dopo un primo colpo di testa, arretrare di 2 m ed effettuare un secondo colpo di testa da quella posizione 	<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"> - Stabilità del tronco - TE- salto (i) - TE- tecnica colpo di testa 																	
	<p>Stabilità Corporale (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>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>Bilancia su un piede con il compagno</td> <td>Di fronte: nessuna rotazione durante i contatti con il pallone (mantenere una posizione stabile).</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Testa e collo</td> <td>Movimento della testa</td> <td>Muovere la testa in tutte le direzioni (destra-sinistra, avanti-indietro, mezzo cerchio).</td> </tr> <tr> <td>Rinforzamento statico della nuca</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>			Caviglia	Salto con un piede e rotazione	Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione.	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	Bilancia su un piede con il compagno	Di fronte: nessuna rotazione durante i contatti con il pallone (mantenere una posizione stabile).	Testa e collo	Movimento della testa	Muovere la testa in tutte le direzioni (destra-sinistra, avanti-indietro, mezzo cerchio).	Rinforzamento statico della nuca
Caviglia	Salto con un piede e rotazione	Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione.																	
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	Bilancia su un piede con il compagno	Di fronte: nessuna rotazione durante i contatti con il pallone (mantenere una posizione stabile).																	
Testa e collo	Movimento della testa	Muovere la testa in tutte le direzioni (destra-sinistra, avanti-indietro, mezzo cerchio).																	
	Rinforzamento statico della nuca	Eseguire con una compagna (che tiene il pallone) Tensione del collo e in tutto il corpo																	
Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)	Descrizione	Organizzazione / Coaching																	
	<p>Gioco con le mani - Segnare di testa 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>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Senza portiere - I colpi di testa durante la costruzione del gioco valgono 1 punto, i gol 3 punti. - Passaggi consentiti di testa o con il piede. - Una volta superata la linea di metà campo, è possibile attaccare entrambe le porte. 	<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"> - Stabilità del tronco - TE- salto (i) - TE- tecnica colpo di testa 																	
	Fase 3 – Esplosività	Descrizione	Organizzazione / Coaching																
	<p>Colpo di testa con sprint in slalom 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>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partenza in movimento nella zona di partenza. 	<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>																	