

Affrontare con coraggio e in modo efficace i duelli difensivi

<input type="checkbox"/> La mia squadra possiede la palla	<input checked="" type="checkbox"/> La mia squadra NON possiede la palla	<input type="checkbox"/> La mia squadra perde/recupera la palla
Forme caratteristiche (Situazione di gioco)		Affrontare con coraggio e in modo efficace i duelli difensivi
Focus (TE/TA/PE)		TA: 1 contro 1 difensivo

Fase 1 – Riscaldamento	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Conduzione della palla e dribbling attraverso le porte (segnalate da 2 coni) Metà delle giocatrici conducono liberamente il pallone sul campo, mentre le altre sono posizionate nelle porte segnalate da 2 coni. Le giocatrici posizionate nelle porte, larghe 5 metri, cercano di impedire alle avversarie di dribblare con il pallone attraverso la propria porta. Le giocatrici in possesso di palla devono cambiare porta dopo ogni tentativo di dribbling, riuscito o meno.</p> <p>Varianti: - Variare la larghezza delle porte</p>	<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 corporea.</i></p> <p>Coaching - Contrastare in posizione laterale (sulla pianta del piede) - Mettere il corpo nel duello</p>												
Stabilità corporea (prevenzione)														
	<table border="1"> <tr> <td>Caviglia</td> <td>Salto con un piede laterale</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 sotto tensione</td> </tr> <tr> <td>Fianchi</td> <td>Mobilità in posizione bassa</td> <td>Di lato: i talloni sono in contatto costante con il suolo / lo sguardo è fisso in avanti</td> </tr> <tr> <td>Ischiocrurali</td> <td>Bilancia su un piede con il compagno</td> <td>Di fronte: nessuna rotazione durante il contatto con il pallone (mantenere la posizione stabile).</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Durata per ripetizione di ogni esercizio: 25"</p>	Caviglia	Salto con un piede laterale	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 sotto tensione	Fianchi	Mobilità in posizione bassa	Di lato: i talloni sono in contatto costante con il suolo / lo sguardo è fisso in avanti	Ischiocrurali	Bilancia su un piede con il compagno	Di fronte: nessuna rotazione durante il contatto con il pallone (mantenere la posizione stabile).	
Caviglia	Salto con un piede laterale	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 sotto tensione												
Fianchi	Mobilità in posizione bassa	Di lato: i talloni sono in contatto costante con il suolo / lo sguardo è fisso in avanti												
Ischiocrurali	Bilancia su un piede con il compagno	Di fronte: nessuna rotazione durante il contatto con il pallone (mantenere la posizione stabile).												
Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>La caccia ai palloni Un terzo delle giocatrici sono cacciatrici, le altre si spostano con un pallone ciascuna sul campo. Per un minuto, le cacciatrici hanno l'obiettivo di prendere il maggior numero di palloni possibile o di farli uscire dal campo. Se le giocatrici che hanno il pallone lo perdono, devono riportarlo in campo e continuare a muoversi liberamente. Quale squadra recupera più palloni?</p>	<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 - Cercare i duelli e affrontarli con il corpo - Tackling (separare l'avversario dal pallone)</p>												
Fase 3 – Esplosività	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Sprint e duello La giocatrice rossa dà il segnale di partenza, sprints intorno al cono e poi verso il pallone. La giocatrice bianca parte quando la giocatrice rossa si lancia e cerca di fare lo stesso percorrendo una distanza leggermente più corta rispetto alla giocatrice rossa. La prima a raggiungere il pallone cerca di segnare un gol, l'altra giocatrice cerca di impedire il gol.</p> <p>Varianti: - Il pallone arriva durante la corsa sotto forma di un passaggio (a terra o aereo).</p>	<p>Distanza: 15-30m Ripetizioni: 3 Pausa (ripetizioni): 1/15 Serie: 3 Pausa (serie): 1'30" a 2'</p>												