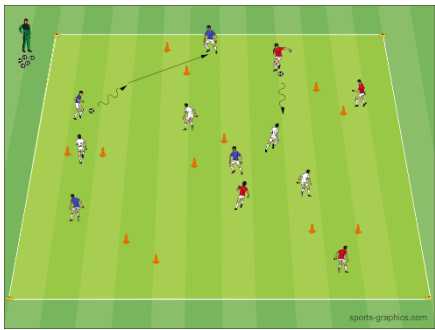
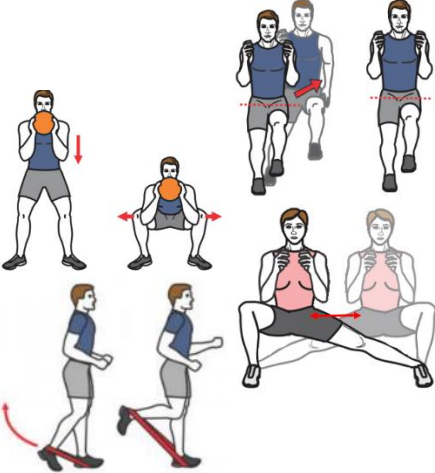
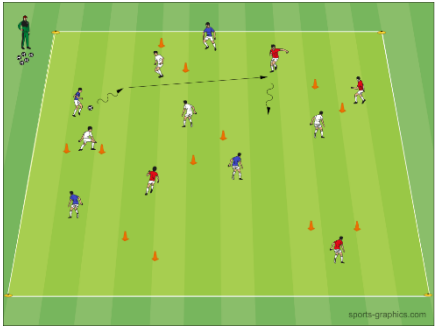
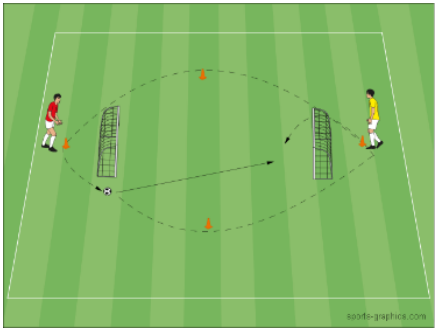


Difendere in modo compatto, adeguato alla situazione e orientato sulla palla

| | | |
|---|--|--|
| <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) | | Difendere in modo compatto, adeguato alla situazione e orientato sulla palla |
| Focus (TE/TA/PE) | | TA: Riconoscere la zona pericolosa e chiudere le linee di passaggio |

| Fase 1 – Riscaldamento | Descrizione | Organizzazione / Coaching | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|------------------------------------|---|------------------|---------------------------|---|----------------|------------------------------------|---|----------------------|--------------------------------|---|--|
|  | <p>Difendere le porte delimitate dai coni Formare tre squadre e posizionare due porte in più rispetto al numero di giocatori difensivi. Una squadra difende e cerca di proteggere le porte di 2 metri di larghezza. Le altre due squadre hanno ciascuna un pallone e tentano di fare dei passaggi attraverso le porte (il passaggio deve arrivare). Ogni squadra svolge una volta il ruolo difensivo.</p> <p>Varianti: - Variare la posizione/il numero delle porte - Variare il numero dei palloni</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 - Riconoscere le posizioni dei giocatori offensivi e chiudere le linee di passaggio attraverso le porte.</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 muove né verso l'interno, né verso l'esterno. Di lato: la parte superiore del corpo è leggermente inclinata in avanti / lo sguardo non è rivolto verso il basso.</td> </tr> <tr> <td>Ginocchia</td> <td>Squat con tensione</td> <td>Di lato: talloni a terra / lo sguardo rivolto in avanti (parte superiore del corpo eretta).</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 fissato in avanti.</td> </tr> <tr> <td>Ischiocrurali</td> <td>Leg Curl con Thera-band</td> <td>Di lato: gamba di supporto leggermente piegata. Di fronte: le ginocchia restano alla larghezza dei fianchi.</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 muove né verso l'interno, né verso l'esterno. Di lato: la parte superiore del corpo è leggermente inclinata in avanti / lo sguardo non è rivolto verso il basso. | Ginocchia | Squat con tensione | Di lato: talloni a terra / lo sguardo rivolto in avanti (parte superiore del corpo eretta). | Fianchi | Mobilità in posizione bassa | Di lato: i talloni sono in contatto costante con il suolo / lo sguardo è fissato in avanti. | Ischiocrurali | Leg Curl con Thera-band | Di lato: gamba di supporto leggermente piegata. Di fronte: le ginocchia restano alla larghezza dei fianchi. | |
| Caviglia | Salto con un piede laterale | Di fronte: durante la ricezione, il ginocchio non si muove né verso l'interno, né verso l'esterno. Di lato: la parte superiore del corpo è leggermente inclinata in avanti / lo sguardo non è rivolto verso il basso. | | | | | | | | | | | | |
| Ginocchia | Squat con tensione | Di lato: talloni a terra / lo sguardo rivolto in avanti (parte superiore del corpo eretta). | | | | | | | | | | | | |
| Fianchi | Mobilità in posizione bassa | Di lato: i talloni sono in contatto costante con il suolo / lo sguardo è fissato in avanti. | | | | | | | | | | | | |
| Ischiocrurali | Leg Curl con Thera-band | Di lato: gamba di supporto leggermente piegata. Di fronte: le ginocchia restano alla larghezza dei fianchi. | | | | | | | | | | | | |
| Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE) | Descrizione | Organizzazione / Coaching | | | | | | | | | | | | |
|  | <p>2 squadre contro 1 con le porticine Due squadre sono insieme in attacco e cercano di segnare il maggior numero di punti possibili facendosi passare il pallone attraverso le porte segnate dai coni. I difensori cercano di impedire ciò e, allo stesso tempo, di segnare il maggior numero di punti recuperando il pallone.</p> <p>Varianti: - Variare la posizione/il numero delle porte - Cambiamento del ruolo difensivo dopo recupero di palla</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 - Riconoscere le posizioni dei giocatori offensivi e chiudere le linee di passaggio attraverso le porte.</p> | | | | | | | | | | | | |
| Fase 3 – Esplosività | Descrizione | Organizzazione / Coaching | | | | | | | | | | | | |
|  | <p>Sprint e bloccare il tiro</p> <p>La giocatrice rossa dà il segnale di partenza e inizia a fare lo sprint, in quel momento la giocatrice gialla può partire anch'essa. La giocatrice rossa deve correre attorno alle due porte in sprint, poi segnare nel gol opposto con il pallone che ha a disposizione (preparato). La giocatrice gialla fa il giro delle due porte in sprint e poi cerca di bloccare il tiro in porta.</p> | <p>Distanza: 15-30m Ripetizioni: 3 Pausa (ripetizioni): 1/15 Serie: 3 Pausa (serie): 1'30" a 2'</p> | | | | | | | | | | | | |