

Costruire il gioco in modo variato e adeguato alla situazione

| | | |
|--|---|---|
| <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) | | Costruire il gioco in modo variato e adeguato alla situazione |
| Focus (TE/TA/PE) | | TA: Proporre delle soluzioni (smarcamento) |

| Fase 1 – Riscaldamento | Descrizione | Organizzazione / Coaching |
|--|---|---|
| | <p>Parte iniziale su 9 zone delimitate Le due squadre di 4 giocatrici hanno un pallone e si passano la palla solo all'interno della propria squadra. Allo stesso tempo, devono cercare di occupare le 9 zone delimitate nel modo più equo possibile. L'obiettivo è essere sole in una zona quando si riceve il pallone.</p> <p>Varianti: - Variare la dimensione del campo - Cambiare campo al primo tocco o dopo ogni passaggio</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 corporale.</i></p> <p>Coaching - Proporsi in uno spazio libero (zona delimitata libera, linea di passaggio aperta)</p> |
| Stabilità corporale (prevenzione) | | |
| | <p>Caviglia</p> | <p>Salto con un piede con e rotazione</p> <p>Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione</p> |
| | <p>Ginocchia</p> | <p>Affondi dinamici</p> <p>Di fronte: al momento dell'appoggio, il ginocchio non deve spostarsi né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: la punta del ginocchio rimane dietro la punta del piede / il ginocchio forma un angolo retto.</p> |
| | <p>Fianchi</p> | <p>Worlds Greatest Stretch</p> <p>Di fronte: le spalle sono allineate lungo l'asse del braccio. Di lato: mantenere la posizione, gamba posteriore tesa spingendo la punta dei piedi nel terreno (sollevare il bacino).</p> |
| | <p>Ischiocrurali</p> | <p>Leg Curl con Thera-band</p> <p>Di fronte: le ginocchia rimangono alla larghezza dei fianchi. Di lato: gamba di supporto leggermente piegata</p> |
| | Durata per ripetizione per ogni esercizio: 25" | |
| Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE) | Descrizione | Organizzazione / Coaching |
| | <p>3 contre 3 con joker La squadra in possesso del pallone cerca, con il supporto delle giocatrici di riserva (da 1 a 3 giocatrici blu), di giocare con una giocatrice che si trova da sola in una delle 9 zone delimitate al momento in cui riceve il pallone (senza avversari o compagni nella stessa zona). Questo vale un punto.</p> <p>Varianti: - Variare la dimensione del campo - Cambiare campo al primo tocco o dopo ogni passaggio</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 - Proporsi in uno spazio libero (zona delimitata libera, linea di passaggio aperta)</p> |
| Fase 3 – Esplosività | Descrizione | Organizzazione / Coaching |
| | <p>Cambio di direzione e duello Il giocatore rosso passa il pallone in avanti, sprinta senza pallone slalomando tra i coni e cerca di recuperare il pallone per segnare un gol. Il giocatore bianco parte quando il giocatore rosso effettua il passaggio e cerca di impedirgli di segnare</p> <p>Varianti: - Il giocatore fa lo slalom con il pallone</p> | <p>Distanza: 15-30m Ripetizioni: 3 Pausa (ripetizioni): 1/15 Serie: 3 Pausa (serie): 1'30" a 2'</p> |