

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>											
	<p>Stabilità corporale (prevenzione)</p> <table border="1"> <tr> <td>Caviglia</td> <td>Salto con un piede con 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>Affondi dinamici</td> <td>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.</td> </tr> <tr> <td>Fianchi</td> <td>Worlds Greatest Stretch</td> <td>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).</td> </tr> <tr> <td>Ischiocrurali</td> <td>Leg Curl con Thera-band</td> <td>Di fronte: le ginocchia rimangono alla larghezza dei fianchi. Di lato: gamba di supporto leggermente piegata</td> </tr> </table> <p>Durata per ripetizione per ogni esercizio: 25"</p>		Caviglia	Salto con un piede con e rotazione	Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione	Ginocchia	Affondi dinamici	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.	Fianchi	Worlds Greatest Stretch	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).	Ischiocrurali	Leg Curl con Thera-band
Caviglia	Salto con un piede con e rotazione	Di fronte: il ginocchio sopra la punta del piede e orientato nella stessa direzione											
Ginocchia	Affondi dinamici	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.											
Fianchi	Worlds Greatest Stretch	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).											
Ischiocrurali	Leg Curl con Thera-band	Di fronte: le ginocchia rimangono alla larghezza dei fianchi. Di lato: gamba di supporto leggermente piegata											
<p>Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)</p>	<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>											
<p>Fase 3 – Esplosività</p>	<p>Cambio di direzione e duello Il giocatore rosso passa il pallone in avanti, sprints 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>											