

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: dare copertura ai compagni e chiudere l'asse centrale

Fase 1 – Riscaldamento	Descrizione	Organizzazione / Coaching
	<p>Possesso palla in situazione 4 contro 2 Due giocatrici si trovano al centro del campo come difensore. Le altre giocatrici si passano il pallone. In caso di errore (palla persa, passaggio sbagliato), le ultime due giocatrici coinvolte diventano difensore al centro, mentre quelle in mezzo escono.</p> <p>Varianti: - Limitare il numero di tocchi. - Variare la dimensione del campo.</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 - Una giocatrice esercita pressione sul portatore di palla, mentre l'altra protegge l'asse centrale del campo.</p>
Stabilità corporea (prevenzione)		
	<p>Caviglia Disegnare l'alfabeto</p>	<p>Di fronte: il ginocchio non si muove né verso l'interno né verso l'esterno. Di lato: il ginocchio non si piega oltre la punta del piede.</p>
	<p>Ginocchia Copenhagen</p>	<p>Di fronte: allineamento spalla-femore-ginocchio-caviglia / la gamba inferiore rimane tesa durante i movimenti. Dall'alto: allineamento testa-spalla-femore-ginocchio-caviglia.</p>
	<p>Fianchi Dead Bug</p>	<p>Di lato: portare il mento verso il petto, per mantenere la schiena dritta in contatto con il suolo.</p>
	<p>Ischiocrurali Bilancia su un piede con il compagno</p>	<p>Di fronte: nessuna rotazione durante il contatto con il pallone (mantenere la posizione stabile).</p>
Durata per ripetizione di ogni esercizio: 25"		
Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)	Descrizione	Organizzazione / Coaching
	<p>4 contro 2 con competizione Competizione tra i giocatori dell'interno e quelli dell'esterno. Per i giocatori dell'interno, ogni recupero del pallone e ogni pallone giocato fuori dal campo danno un punto. Per i giocatori dell'esterno, 6 passaggi consecutivi e/o passaggi negli spazi danno un punto. Chi vince, i giocatori dell'interno o quelli dell'esterno?</p> <p>Varianti: - Limitare i tocchi di palla - Variare la grandezza del campo</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 - Una giocatrice esercita pressione sul portatore di palla, mentre l'altra protegge l'asse centrale del campo.</p>
Fase 3 – Esplosività	Descrizione	Organizzazione / Coaching
	<p>Trovare lo spazio Il giocatore bianco avvia l'azione e sprints attorno a uno dei due coni. La giocatrice rossa parte contemporaneamente e cerca di far cadere uno dei due coni. Il giocatore bianco cerca di toccare la giocatrice rossa prima che faccia cadere un cono.</p> <p>Varianti: - Variare le distanze</p>	<p>Distanza: 15-30m Ripetizioni: 3 Pausa (ripetizioni): 1/15 Serie: 3 Pausa (serie): 1'30" a 2'</p>