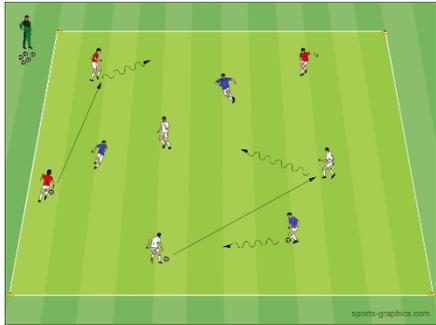
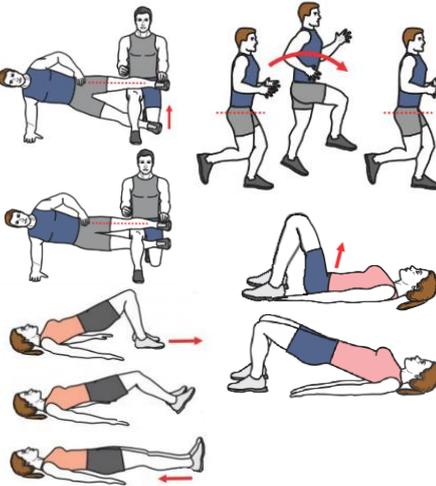
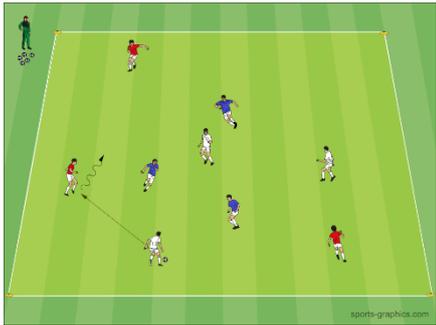
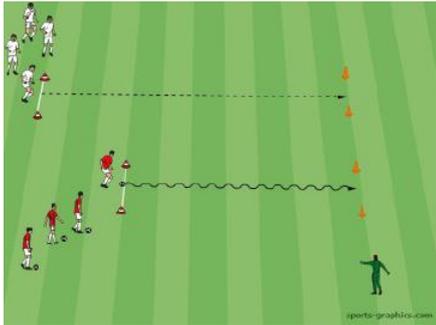


Effettuare rapide transizioni

<input type="checkbox"/> La mia squadra possiede la palla	<input type="checkbox"/> La mia squadra NON possiede la palla	<input checked="" type="checkbox"/> La mia squadra perde/recupera la palla
Forme caratteristiche (Situazione di gioco)		Effettuare rapide transizioni
Focus (TE/TA/PE)		TA: Valutare subito la situazione di gioco e prendere una decisione veloce

Fase 1 – Riscaldamento	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Circolazione del pallone Ognuna delle tre squadre ha un pallone e lo passa tra i compagni di squadra. I giocatori si muovono liberamente sul campo.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limitare il numero di tocchi. - Variare la dimensione del campo 	<p>Dimensioni: in base al livello delle giocatrici e dei giocatori</p> <p>Numero di ripetizioni: 3</p> <p>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 (TE)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passaggio a terra, preciso, forte. 												
Stabilità corporale (prevenzione)														
	<table border="1"> <tr> <td>Caviglia</td> <td>Salto con un piede in avanti</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>Copenhagen</td> <td>Di fronte: allineamento spalla-femore-ginocchio-caviglia / la gamba inferiore rimane tesa durante i movimenti. Dall'alto: allineamento testa-spalla-femore-ginocchio-caviglia.</td> </tr> <tr> <td>Fianchi</td> <td>Ponte</td> <td>Di fronte: ginocchia alla larghezza dei fianchi Di lato: allineamento spalle-fianchi</td> </tr> <tr> <td>Ischiocrurali</td> <td>Ponte con spostamento dei talloni</td> <td>Di lato: Mantenere il bacino sollevato durante l'esercizio (allineamento spalle-fianchi-ginocchia).</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Durata per ripetizione di ogni esercizio: 25"</p>	Caviglia	Salto con un piede in avanti	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	Copenhagen	Di fronte: allineamento spalla-femore-ginocchio-caviglia / la gamba inferiore rimane tesa durante i movimenti. Dall'alto: allineamento testa-spalla-femore-ginocchio-caviglia.	Fianchi	Ponte	Di fronte: ginocchia alla larghezza dei fianchi Di lato: allineamento spalle-fianchi	Ischiocrurali	Ponte con spostamento dei talloni	Di lato: Mantenere il bacino sollevato durante l'esercizio (allineamento spalle-fianchi-ginocchia).	
Caviglia	Salto con un piede in avanti	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	Copenhagen	Di fronte: allineamento spalla-femore-ginocchio-caviglia / la gamba inferiore rimane tesa durante i movimenti. Dall'alto: allineamento testa-spalla-femore-ginocchio-caviglia.												
Fianchi	Ponte	Di fronte: ginocchia alla larghezza dei fianchi Di lato: allineamento spalle-fianchi												
Ischiocrurali	Ponte con spostamento dei talloni	Di lato: Mantenere il bacino sollevato durante l'esercizio (allineamento spalle-fianchi-ginocchia).												
Fase 2 – Riscaldamento (TE/TA/PE)	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>2 squadre contro 1 Due squadre giocano insieme (in possesso di palla) contro la terza squadra. La squadra che perde il pallone diventa quella che difende. Si assegna un punto alle due squadre in possesso dopo 8 passaggi.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limitare i tocchi di palla - Variare la grandezza del campo 	<p>Dimensioni: in base al livello delle giocatrici e dei giocatori</p> <p>Numero di ripetizioni: 3</p> <p>Durata di ogni ripetizione: 1'30" a 2'</p> <p>Coaching (TA)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ogni giocatrice reagisce rapidamente nelle fasi di transizione. 												
Fase 3 – Esplosività	Descrizione	Organizzazione / Coaching												
	<p>Sprint con e senza palla La giocatrice rossa inizia conducendo il pallone il più velocemente possibile fino alla porta di fronte a lei. Allo stesso tempo, la giocatrice bianca scatta senza palla cercando di attraversare la sua porta, delimitata da due coni, più rapidamente di quanto la giocatrice rossa attraversi la propria.</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variare le distanze - Imporre vincoli durante la conduzione della palla (es. solo con il piede debole). 	<p>Distanza : 30+ m</p> <p>Ripetizioni : 2</p> <p>Pausa (ripetizioni) : 1/20</p> <p>Serie : 2</p> <p>Pausa (serie) : 2' bis 3'</p>												