

Osare, affrontare l'avversario con coraggio e successo

<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)		Affrontare con coraggio e in modo efficace i duelli offensivi
Focus (TE/TA/PE)		TA: Giocare in sovrannumero (decisione 2 contro 1)

Fase 1 – Riscaldamento	Descrizione	Organizzazione / Coaching											
	<p>Superare le linee insieme Il campo è diviso in tre zone da tre linee. Su queste linee si trova sempre un difensore. Gli altri giocatori, a coppie, cercano di superare il maggior numero di linee possibile con il pallone, senza essere fermati dai difensori.</p> <p>Varianti: - 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 corporale.</i></p> <p>Coaching - Puntare il difensore - Decisione nell'effettuare il passaggio o di dribblare in funzione del comportamento del difensore</p>											
	<p>Stabilità corporale (prevenzione)</p> <table border="1"> <tr> <td>Caviglia</td> <td>Salto con un piede laterale</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>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>Mobilità in posizione bassa</td> <td>Di lato: i talloni restano sempre a contatto con il suolo / lo sguardo è rivolto in avanti.</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 per ogni esercizio: 25"</p>		Caviglia	Salto con un piede laterale	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	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	Mobilità in posizione bassa	Di lato: i talloni restano sempre a contatto con il suolo / lo sguardo è rivolto in avanti.	Ischiocrurali	Ponte con spostamento dei talloni
Caviglia	Salto con un piede laterale	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	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	Mobilità in posizione bassa	Di lato: i talloni restano sempre a contatto con il suolo / lo sguardo è rivolto in avanti.											
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>Segnare gol in coppia Le giocatrici cercano di superare in due, con il pallone, le tre linee dove si trovano le avversarie in difesa, per poi segnare un gol. Ogni azione deve iniziare da un'estremità del campo e concludersi con un tiro nella porta sul lato opposto. Quale coppia segna più gol?</p> <p>Varianti: - Variare la dimensione 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 - Puntare il difensore - Decisione nell'effettuare il passaggio o di dribblarlo in funzione del comportamento del difensore</p>											
Fase 3 – Esplosività	Descrizione	Organizzazione / Coaching											
	<p>Cambio di direzione e sprint lineare Al segnale dell'allenatrice, i due giocatori sprintano attorno al cono di destra, poi attorno a quello di sinistra. Successivamente, eseguono una corsa all'indietro intorno al cono posto dietro e infine sprintano in linea retta attraverso la porta delimitata da due coni rossi.</p> <p>Varianti: - Cambiare le direzioni della partenza - segnale di partenza diverso che obbliga a sprintare sia intorno del cono di destra che quello di sinistra</p>	<p>Distanza: 30+ m Ripetizioni: 2 Pausa (ripetizioni): 1/20 Serie: 2 Pausa (serie): 2' fino 3'</p> <p>Utilizzare un segnale di partenza ottico</p>											