

Allenamento Numero: 2	Data: 22.10.17	Squadra: 16/18 Maschile	Area: SICILIA – A.N.H. “ Carmelo Puglisi”
Raduno svolto su due sedute d’allenamento Mattina 11/12,30 Pomeriggio 15/16,30	Numero partecipanti: 30 Circa	Allenatori: Preparatore Atletico: Preparatore e Fisioterapista: Area Manager:	Antonio Spignolo, Giacomo Spignolo, Luigi Spignolo Vincenzo Intraguglielmo Roberto Raco Spignolo Giacomo – Sergio Fraumeni
Componenti	Tempo	Tecniche e Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento (Vincenzo/Roberto)	20 m. Da ripetere Mat. e Pom.	Riscaldamento muscolare di base dinamico	5 m. corsa lenta 8 m. stretching dinamico + andature 7 m. di giochi dinamici e proattivi
Esercizio 1 / 1.1 (Luigi)	10/15 m.	<u>Tecnica individuale</u> 1 - Push 1.1 - Ricezione e Push	Esercitazione a coppie: Passaggi di push con finte verso dx/sx Quadrato - ricezione di dritto sul piede dx (coperta) e passaggio di push in movimento.
Esercizio 2 (Luigi)	10 m.	<u>Tecnica individuale</u> Conduzione	Esercitazione a gruppi: circuiti dinamici per la conduzione della palla : (es. dritto con cambi di direzione, zig-zag con ritagli indietro)
Esercizio 3 (Luigi/Vincenzo)	10/15 m.	<u>Tecnica e Tattica Individuale</u> 3 - Jab 3.1 - Approccio al contrasto per chi difende (jab), ricerca dello spazio fuori dal raggio d’azione del difensore per chi attacca (partendo da una ricezione andando incontro).	Gioco individuale sul contrasto (jab) ad eliminazione. 1vs1 a campo aperto (es. zona centrale del campo).
Esercizio 4 (Antonio)	15/20 m.	<u>Tattica Individuale</u> Situazioni di Gioco Dinamiche Semplificate 1 vs 1 offensivo e difensivo	1vs1 fase offensiva - che sviluppi il possesso palla . 1vs1 fase difensiva – che sviluppi l’ approccio al press . 1vs1 fase difensiva – su posizione di marcatore rispetto alla palla

Esercizio 5 (Antonio)	10/15 m.	<u>Tecnica individuale</u> Conclusioni in porta	Circuiti dinamici combinati per esercitare diversi modi di condurre la palla e diverse tecniche di tiro in porta di rovescio , (rovescio basso e rovescio alto con piede sx o dx avanti).
Esercizio 6 (Antonio)	15 m.	<u>Tattica Individuale</u> Situazioni di Gioco Dinamiche Semplificate Sfruttare la superiorità	Circuito a 2 fasi: 3vs0 "Free" a campo ridotto nella zona centrale del campo (es. la scelta su come attaccare lo spazio la fanno i giocatori in autonomia e in base al movimento dettato dal compagno). 3vs1 "Classic" a campo aperto (es. con regole e restrizioni su circolazione palla, movimenti senza palla e ricerca dello spazio), con tiro finale in porta.
"Partita" (Luigi/Vincenzo)	20 m. Da ripetere Mat. e Pom.	<u>Tattica individuale/collettiva</u>	Torneo di Fankey = (Funino) con focus e regole che attivino circuiti di possesso e circolazione palla .
Corner Corti (Antonio / Luigi)	10 m.	<u>Tecnica Speciale-Individuale</u> tiro dal fondo-stop-Drag Flik	Prove di diverse tecniche per i tiri dal fondo e stop. Esercitazione Individuale per Drag Flik.
Portieri (Giacomo/Roberto)	45 m. Mat. Personale Pom. Collettivo	<u>Tecnica e Tattica Individuale</u>	Esercitazioni tecniche per l'uso delle mani dx e sx Esercizi dinamici per allenare le posizioni Base Esercizi per allenare la posizione di parata da diversi angoli e con diverse tecniche di tiro.
Defaticamento (Vincenzo/ Roberto)	8 m. Da ripetere Mat. e Pom.	Defaticamento muscolare	3 m. corsa molto lenta 5 m . stretching statico passivo

Note: L'allenamento è stato sviluppato sulla base del presunto numero di partecipanti (30), sulla differenza dell'età, sulle dimensioni ridotte del campo a disposizione per il raduno (campo da Hockey a "9").

Per i sopra citati motivi alcuni elementi di Tattica individuale e collettiva (situazioni a palla ferma in fase offensiva e difensiva e corner corto at>df) non sono stati inseriti nell'allenamento odierno, sarà cura dello staff tecnico recuperarli al primo allenamento utile (Nov. / Dic.) con disponibilità di campo da hockey a 11.

FIH - Accademia Nazionale Hockey ANH "Carmelo Puglisi" - SICILIA