

<b>Allenamento Numero: 1</b>	<b>Data: 18.10.17</b>	<b>Squadra: 16/18 maschile/femminile</b>	<b>Area: GUIDO BRACA</b>
Raduno svolto Seduta di pomeriggio 15,30/17.30	Numero partecipanti: 60	Allenatori:	Da Gai Luca, Manelli Andrea, Stefano Muscella, Toreti Fabio, Geusa Camilla, Ficile Simone, Anglana Alberto, Dal Buono Luca, Mongiano Patricio
<b>Componenti</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tecniche e Principi di Gioco</b>	<b>Punti di allenamento chiave</b>
Riscaldamento	12 m.	Riscaldamento muscolare di base dinamico	6 m. corsa lenta 6 m. stretching dinamico + andature
Esercizio 1	10/12 m.	Tecnica individuale <b>Conduzione, Push e ricezione.(Controllare la palla/ Aumentare la velocità).</b>	Esercitazione a gruppi di 3-4: conduzione , dribbling con passaggio di push frontale e laterale. (testa alta visione del compagno a cui passare la palla, tecnica di passaggio)compagno che riceve effettua segnali per indicare direzione della finta a chi esegue
Esercizio 2	10/15 m.	Tecnica individuale <b>Circuito Passaggio frontale ricezioni Slalom ecc.(Giocare sempre per avanti).</b>	Esercitazione a gruppi: circuiti dinamici per la conduzione e trasferimento della palla: ( es. dritto con giro dx/sx, slalom, zig-zag, diversi tipi di passaggio e conclusione in porta) spiegazione dei diversi colpi con particolare attenzione a posizione del corpo rispetto alla palla e sulle impugnature
Esercizio 3	10/15 m.	Tattica Individuale: Approccio al contrasto per chi difende ( <b>jab</b> ), ricerca dello spazio <b>fuori dal raggio d'azione</b> del difensore per chi attacca. <b>(Pressione con il corpo e bastone).</b>	Circuito a 2 fasi: 1vs1 a campo ridotto ( es. fascia laterale ). 1vs1 a campo ridotto ( es. zona centrale del campo ). (approccio del difensore con pressione del corpo e del bastone per rallentare attaccante ed indurlo all errore. Impugnatura per jab , posizione corpo rispetto "HOTLINE" e posizione dei piedi.
Esercizio 4	10/15 m.	Tattica Individuale: Situazioni di Gioco Dinamiche Semplificate <b>Sfruttare la superiorità</b>	2vs1 a campo ridotto nella zona centrale e laterale nei 23mt 2vs1 con ricerca della profondità da parte del secondo attaccante. Velocità dello svolgimento dell azione, particolare attenzione per le posizioni dei giocatori in attacco e in difesa.

Corner Corti		<b>Tiro dal fondo-stop-Drag Flick corto in difesa</b> corto in difesa e attacco (posizioni e ruoli)	Sono stati segnati i ruoli che ogni giocatore svolge nel corto in attacco e in difesa per il loro club
--------------	--	---	--

**Note:** L'allenamento è stato sviluppato sulla base del presunto numero di partecipanti, sulla diversità dell'età.  
Visto la possibilità di allenare una categoria per solo un ora di tempo, i corner corti non sono stati eseguiti, come la partitella.  
È stata data una significativa priorità alla qualità dei passaggi e delle ricezioni, e all'importanza del 1v1 difensivo e 2v1 offensivo

**Commenti:**

## FIH - Accademia Nazionale Hockey ANH "GUIDO BRACA"