

<b>Allenamento Numero: 3</b>	<b>Data: 13.12.17</b>	<b>Squadra: 16/18 maschile/femminile</b>	<b>Area: GUIDO BRACA</b>
Raduno svolto Seduta di pomeriggio 14,30/17.30	Numero partecipanti: 30 Circa	Allenatori:	Da Gai Luca, Manelli Andrea, Toreti Fabio, Geusa Camilla, Ficile Simone
<b>Componenti</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tecniche e Principi di Gioco</b>	<b>Punti di allenamento chiave</b>
Riscaldamento	10 min	Riscaldamento muscolare di base dinamico	5 m. corsa lenta 5 m. stretching dinamico + andature
Esercizio 1 (riscaldamento tecnico dinamico)	10 min	Tecnica individuale <b>Conduzione, Push e ricezione</b>	Esercitazione a gruppi di 6-8: conduzione , dribbling con passaggio di push frontale e laterale. (testa alta visione del compagno a cui passare la palla, tecnica di passaggio)give and go e uno-due.passaggi di dritto e di rovescio
Esercizio 2	10 min	Tecnica individuale	Esercitazione a gruppi: 3v1 in porzione laterale di campo ricerca della profondità e del creare lo spazio. Il difensore invece doveva rallentare il gioco e rendere lo spazio piu piccolo
Esercizio 3	10/15 m.	Possesso palla	Possesso palla 4v4/5v5 ricerca del punto ogni 5/6 passaggi consecutivi, obbiettivi : passaggi sempre sul dritto , un movimento di smarcamento dopo un passaggio effettuato, cercare di ricevere sempre nella condizione migliore per aiutare il compagno con la palla
Esercizio 4	30 min/60 min	Partita	Partita 7v7 per U18 femminile e U16 maschile 11v11 con U18 maschile £ tempi da 20 min

--	--	--	--

**Note: AVIGNONE.** L'allenamento è stato sviluppato sulla base del presunto numero di partecipanti, sulla diversità delle fasce d'età. È stata data una significativa priorità alla qualità dei passaggi e delle ricezioni, e all'importanza della superiorità numerica in attacco e nel cercare di tenere il possesso, difendendo la palla con il corpo, movimenti di smarcamento continui e qualità dei passaggi.

L'allenamento U18 e U16M è stato svolto contemporaneamente pertanto le partitelle si sono svolte su mezzo campo in un minitorneo 7v7, i esercizi di possesso palla e di 3v1 sono stati eseguiti contemporaneamente su l'altro mezzo campo. Per l'U18 sono stati effettuati 3 tempi da 15/20 min cercando di far giocare il più possibile i ragazzi senza interrompere con spiegazioni. Sono stati dati due moduli di gioco differenti alle squadre per vedere se fossero stati già in grado di apportare aggiustamenti di posizioni in autonomia.

Commenti:

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