

Allenamento N.:	Data: 10/9/2017	Squadra:	U16 e U18 Femminile	Area:	NORD- EST
	Città: Villafranca				
1°	Numero partecipanti:	Allenatori:	PAOLO GRAZIOLI		
	27		GABRIELE BIANCO		
			DAVIDE TASSI		
			STEFANIA VECCHIATO		

Componenti	Tempo	Tecniche Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento Davide Tassi	15/20 m.	Corsa con varie forme di andature, Stretching dinamico, gioco con la palla "Palla Re".	Condizionamento generale, introduzione con un gioco al concetto di Passaggio, Ricezione e movimento senza palla .
Stazione 1 Gabriele Bianco	15/20 m.	Obiettivo Primario: Tecnica individuale TIRARE.	Obiettivo Secondario: Tecnica Individuale PASSARE, RICEVERE. Esercizio Dinamico di Tiro in Porta in cui lo stesso giocatore compie 4 azioni differenti.
Stazione 2 Paolo Grazioli	15/20 m.	Obiettivo Primario: Tecnica individuale CONDUZIONE.	Obiettivo Secondario: Tecnica Individuale PASSARE, RICEVERE. Vari tipi di conduzione: dritto, dritto con cambi di direzione, di rovescio ad una mano. Visione ptima, durante e dopo il passaggio, curare la posizione del corpo. Vari tipi di passaggio.
Stazione 3 Davide Tassi	15/20 m.	Obiettivo Primario: Tecnica individuale RICEZIONE.	Obiettivo Secondario: PASSARE. Ricezioni statiche e dinamiche, aperte e chiuse. Frontale/Laterale di dritto a uscire verso DX ed a uscire verso SX. Passaggi utilizzati: push, laterale, colpito e frontale. Strisciato di dritto. Esercizi fondamentali di utilizzo dello spazio Area, diviso in tre Zone e tre Settori.
Stazione 4 Stefania Vecchiato	40/45 m.	Tecnica Individuale del Portiere.	Esercizi fondamentali di utilizzo dello spazio Area, diviso in tre Zone e tre Settori.
5° Esercizio Gabriele Bianco	20 m.	Condurre, Passare, Ricevere con tiro in porta finale	Coinvolgimento dei portieri che fino a quel momento hanno lavorato per conto Loro.
Defaticamento	10 m.		

Commenti:	Come si nota nella scheda abbiamo lavorato a Stazioni ed in ogni stazione abbiamo sviluppato quelle da ME considerate le "Condotte Motorie Specifiche" dell'HOCKEY SU PRATO:
	Primarie: correre con la palla - Secondarie Condurre, Controllare, Dribblare.
	Primarie: colpire la palla - Secondarie: Passare, Tirare.
	Primarie: ricevere la palla - Secondarie: Ricevere, Intercettare
	Primarie: spostarsi senza palla - Secondarie: Smarcare, Marcare.

N.B. IL PRIMO INCONTRO E' SERVITO PER RENDERCI CONTO DELLA SITUAZIONE INIZIALE PER POI PROGRAMMARE I FUTURI INCONTRI