

Allenamento Numero: 2°	Data: 26/11/2017	Squadra: U.16/18 M/F	Area: Giampaolo Medda – Sardegna -
	Numero partecipanti: 40	Allenatori: Luca, Ignazio, Roberta	
Componenti	Tempo	Tecniche Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento	10/12 m.	Riscaldamento generale	
<p>Tecnica individuale: Riscaldamento tecnico: passaggi e ricezioni</p> <p>Es.1 combinato: Conduzione: conduzione di dritto con cambi di direzione; zig zag con ritagli indietro; ricezioni andando incontro + frontale sul piede dx; conclusioni in porta rovescio alto + drive</p> <p>Es.2 combinato: Fase offensiva: 1vs1 fuori dal raggio d'azione del difensore per possesso palla. Fase difensiva: 1vs1 per approccio al press Contrasti: jab</p>	<p>6 m.</p> <p>10/15 m.</p> <p>10/15 m.</p>	<p>Qualità nel passaggio e nella ricezione. Focus sulla posizione del corpo</p> <p>Precisione nell'esecuzione dei dribbling.</p> <p>Curare bene la posizione del corpo per le ricezioni.</p> <p>Focus sulla tecnica di tiro.</p> <p>Posizione del corpo nell'approccio e esecuzione del contrasto.</p> <p>Focus sul dribbling fuori dal raggio di azione del difensore.</p>	<p>Push frontale + push con finte; Ricezioni dinamiche.</p>

Es.3 combinato: Situazioni di gioco: 3vs0 varie situazioni; 3vs1	10/15 m.	Visione di gioco: individuazione dello spazio libero da attaccare con palla e senza. Tutti toccano la palla prima del tiro.	
Conclusioni in porta: strisciato dr/ro; rovescio		Focus sulla posizione delle mani sul tiro.	
Portiere: posizione di base e tecniche di parata per le mani	10/15 m.	Posizione del corpo, tecnica della parata con le mani e piedi.	
Partita: Gioco 11Vs11 (solo u.16 m Vs 16/18 f)	3 tempi da 10 m	Focus 4-3-3 gioco in ampiezza e profondità.	
Corner corti in attacco	15 m.	Solo per under 18 m e f	
Defaticamento	10 m.		
<p>Commenti:</p> <p>Buona partecipazione da parte degli under 16 m/f e u18 f. Purtroppo pochi elementi (13) per u 18 maschile, causa partite in concomitanza con l'Accademia.</p>			

Accademia Nazionale Hockey FIH

