

Allenamento Numero: 1	Data: 8.10.17	Squadra: under 16/18 maschile	Area: SICILIA
Raduno svolto su due sedute d'allenamento Mattina 11/12,30 Pomeriggio 14,30/16	Numero partecipanti: 30	Allenatori: Preparatore Atletico: Fisioterapista:	Antonio Spignolo, Giacomo Spignolo, Luigi Spignolo Vincenzo Intraguglielmo Roberto Raco
Componenti	Tempo	Tecniche e Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento (Vincenzo)	15 m.	Riscaldamento muscolare di base dinamico	5 m. corsa lenta 5 m. stretching dinamico + andature 5 m. gioco Forza 5 - libero e con scalpo
Esercizio 1 (Luigi)	10 m.	Tecnica individuale Ricezione e Push (Giocare sempre per avanti).	Esercitazione a coppie: ricezione aperta con passaggio di push frontale e laterale.
Esercizio 2 (Luigi)	10/15 m.	Tecnica individuale Conduzione (Controllare la palla).	Esercitazione a gruppi: circuiti dinamici per la conduzione della palla : (es. dritto con giro dx/sx, slalom, zig-zag)
Esercizio 3 (Antonio)	10/15 m.	Tattica Individuale: Approccio al contrasto per chi difende (jab), ricerca dello spazio fuori dal raggio d'azione del difensore per chi attacca (partendo da una ricezione aperta d'attacco).	(es. dritto con giro dx/sx, slalom, zig-zag)
Esercizio 4 (Antonio)	10/15 m.	Tattica Individuale: Situazioni di Gioco Dinamiche Semplificate Sfruttare la superiorità.(Aumentare la velocità/ Rompere le linee).	Circuito a 2 fasi: 1vs1 a campo ridotto (es. fascia laterale). 1vs1 a campo aperto (es. zona centrale del campo). (Rallentare il gioco/ Pressione con il corpo e bastone).
Esercizio 5	10/15 m.	Tecnica individuale Conclusioni in porta.(Efficacia a fare gol). Tattica individuale e collettiva Tecnica Speciale-Individuale tiro dal fondo-stop-Drag Flik	Circuito a 2 fasi: 2vs1 "Free" a campo ridotto

(Antonio)			
“Partita” (Luigi)	10/15 m.	Tecnica e Tattica Individuale	nella zona centrale del campo (es. la scelta su come attaccare o difendere la fanno i giocatori in autonomia e in base allo svolgimento dell’azione).
Corner Corti (Antonio / Luigi)	10/15 m.		2vs1 con Switch a campo delimitato nella zona dei 22 metri e con tiro finale in porta.
Portieri (Giacomo)	30 m.		Circuiti dinamici combinati per esercitare diversi modi di condurre la palla e diverse tecniche di tiro in porta, (strisciato dr/ro, drive avanti piede sx/dx, drive con impugnatura bassa, rovescio basso).
			Torneo di Fankey = (Funino) con focus e regole che attivino circuiti di possesso e circolazione palla.
			Prove di diverse tecniche per i tiri dal fondo e stop. Esercitazione Individuale per Drag Flik.
			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)	8 m.		3 m. corsa molto lenta 5 m . stretching statico passivo

Note: L'allenamento è stato sviluppato sulla base del presunto numero di partecipanti, sulla diversità dell'età, sulle dimensioni ridotte del campo a disposizione per il raduno (campo da Hockey a 7).

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 con disponibilità di campo da hockey a 11.

Commenti: NN

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