

Allenamento Numero: 1	Data: 16/10/2017	Squadra:U16 e U18 Maschile	Area: NORD- EST ACCADEMIA NAZIONALE MARIO STEFFENEL
	Numero partecipanti: 58	Allenatori: DAVIDE TASSI GIACOMO MAISTRELLO ULISSE MISSAGLIA STEFANIA VECCHIATO	
Componenti	Tempo	Tecniche Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento	15/20 m.	Corsa con varie forme di andature, Stretching dinamico.	Condizionamento generale, introduzione con un gioco al concetto di Passaggio, Ricezione e movimento senza palla.
Stazione 1	15/20 m.	Obiettivo Primario: Tecnica individuale TIRARE. (Controllare la palla)	Obiettivo Secondario: Tecnica Individuale PASSARE, RICEVERE. Esercizio Dinamico Tecnica di Tiro Porta e, stop in movimento, con cambi di direzione.
Stazione 2	15/20 m.	Obiettivo Primario: Tecnica individuale CONDUZIONE. (Aumentare la velocità)	Obiettivo Secondario: Tecnica Individuale PASSARE, RICEVERE. Vari tipi di conduzione: dritto, dritto con cambi di direzione. Percorsi Individuali di Destrezza.
Stazione 3	15/20 m.	Obiettivo Primario: Tecnica individuale RICEZIONE. (Controllare la palla)	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	40/45 m.	Tecnica Individuale del Portiere.	Esercizi fondamentali di utilizzo dello spazio Area, diviso in tre Zone e tre Settori.
Esercizio 5	20 m.	Condurre, Passare, Ricevere con tiro in porta finale. (Efficacia a fare gol)	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 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.

Commenti:

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

Accademia Nazionale Hockey FIH