

Allenamento Numero: 2	Data: 22.11.17	Squadra: 16/18 maschile/femminile	Area: GUIDO BRACA
Raduno svolto Seduta di pomeriggio 15,30/17.30	Numero partecipanti: 30 Circa	Allenatori:	Da Gai Luca, Manelli Andrea, Toreti Fabio, Geusa Camilla, Ficile Simone
Componenti	Tempo	Tecniche e Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
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 Conduzione, Push e ricezione	Esercitazione a gruppi di 6-8: conduzione , dribling 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.
Esercizio 2	10 min	Tecnica individuale Circuito Passaggio frontale ricezioni Slalom ecc.	Esercitazione a gruppi: circuiti dinamici per la conduzione e trasferimento della palla: (es. dritto con, zig-zag, diversi tipi di passaggio fintato e conclusione in porta) ricezioni andando in contro e frontali sup piede dx. spiegazione dei diversi colpi con particolare attenzione a posizione del corpo rispetto alla palla e sulle impugnature
Esercizio 3	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.	Circuito a 2 fasi: 4atleti a gruppo 1vs1 a campo ridotto (situazione con recupero della posizione da parte del difensore (approccio del difensore con pressione del corpo e del bastone per rallentare attaccante ed indurlo all'errore. Impugnatura per jab , posizione corpo rispetto "HOTLINE" e posizione dei piedi.
Esercizio 4	10/15 m.	Tattica Individuale: Situazioni di Gioco Dinamiche Semplificate Sfruttare la superiorità	3vs0 a campo ridotto nella zona centrale del campo (ricerca profondità, esercizio sotto pressione temporale e con limite di tocchi . 3vs1 con ricerca della profondità da parte dell'attaccante opposto, pressione temporale, particolare attenzione per le posizioni dei giocatori in attacco (concetti di spazio).

--	--	--	--

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 dell' 1v1 difensivo e nello saper CAPIRE e SFRUTTARE una superiorità numerica in attacco (3v0 e 3v1).

Nel allenamento dell'acqua acetosa sono stati uniti i due gruppi e fatto un solo allenamento per tutte le categorie
Abbiamo iniziato con 3 campi di funino 3vs3 per poi dividere i ragazzi in 2 gruppi. Abbiamo fatto 1v1 dal centro e dai laterali, 3v1 da centro e laterali e un esercizio di conclusioni sotto porta.

Commenti:

per evitare code, nell'esercizio 3 e 4 il gruppo verrà diviso in 2 ,svolto contemporaneamente e poi scambiare i gruppi dopo un determinato periodo di tempo

FIH - Accademia Nazionale Hockey
ANH "GUIDO BRACA"