

Allenamento Numero: 1	Data: 22.10.17	Squadra: 16/18 femminile	Area: SICILIA
Raduno svolto su due sedute d'allenamento Mattina 11/12,30 Pomeriggio 15/16,30	Numero partecipanti: 15 Circa	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	Esercitazione a coppie: ricezione aperta con passaggio di push frontale e laterale.
Esercizio 2 (Luigi)	10/15 m.	Tecnica individuale Conduzione	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).	Circuito a 2 fasi: 1vs1 a campo ridotto (es. fascia laterale). 1vs1 a campo aperto (es. zona centrale del campo).
Esercizio 4 (Antonio)	10/15 m.	Tattica Individuale: Situazioni di Gioco Dinamiche Semplificate Sfruttare la superiorità	Circuito a 2 fasi: 2vs1 "Free" a campo ridotto 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). 2vs1 con Switch a campo delimitato nella zona dei 22 metri e con tiro finale in porta.
Esercizio 5 (Antonio)	10/15 m.	Tecnica individuale Conclusioni in porta	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).

“Partita” (Luigi)	10/15 m.	Tattica individuale e collettiva	Torneo di Fankey = (Funino) con focus e regole che attivino circuiti di possesso e circolazione palla .
Corner Corti (Antonio / Luigi)	10/15 m.	Tecnica Speciale-Individuale tiro dal fondo-stop-Drag Flik	Prove di diverse tecniche per i tiri dal fondo e stop. Esercitazione Individuale per Drag Flik.
Portieri (Giacomo)	30 m.	Tecnica e Tattica Individuale	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, sul fondo e sulle dimensioni ridotte del campo 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”