

<b>Allenamento</b> Numero: 1	<b>Data:</b> 16-10-2017	<b>Raduni Regionali</b>	<b>AREA 1 : Accademia Silvana Ughetto</b> <b>Team Manager: Dalla Vittoria Andrea</b>
Raduni svolti in 3 sedi diverse:  -Genova M/F  -Bra campo 1 M -Bra campo 2 F  Circa 2 ore ognuno	Numero partecipanti:  -Genova 17 M-11 F  -Bra 37 M -Bra 23 F	<b>Allenatori Genova Maschile e femminile:</b>  -Chirico Martina -Franza Daniele -Mongiano Patricio Allenatori società presenti in campo: -Fiorenza Alessio -Bertone Alessandro	<b>Allenatori Bra Maschile e Femminile:</b>  -Angius Stefano -Levizzari Simone -Pelazza Carolina -Lagori Andrea Allenatori società presenti in campo: -Tosco Stefania -Racca Dario
<b>Componenti</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tecniche Principi di Gioco</b>	<b>Punti di allenamento chiave</b>
Riscaldamento	12 m.	Riscaldamento: Genova: Martina Bra: Lagori	7'di corsa Fare delle file con gli atleti Porre 3 cinesini a 10m di distanza in linea r -Da cinesino 1 a 2 mobilità delle cavigli -Da 2a3 mobilità del bacino -da 1 a 2 braccia avanti Da2a3 braccia indietro -da 1 a 2 allungamento del ileopsoas -Da 2 a 3 allungamento del quadricipite -da 1 a 2 torsione del busto senza salto -Da 2 a 3 torsione con salto -da 1 a 2 apertilura gambe -Da 2 a 3 chiusura -da 1 a 2 slancio frontale -Da 2 a 3 slancio laterale -Da 1 a 2 accosciata laterale -Da 2 a 3 accosciata laterale altro lato -da 1 a 2 corsa incrociata -Da 2 a 3 corsa incrociata -da 1 a 2 corsa indietro -Da 2 a 3 corsa in avanti -da 1 a 2 skip alto -Da 2 a 3 skip basso -sprint tipo navette
Esercizio 1	10 m.	Funino: movimenti senza palla	(3+1) vs (3+1): ricerca dello spazio e della s numerica.
Esercizio 2	10 m.	Ricezioni: precisione sui passaggi e spostamento della palla in ricezione. <b>(Aumentare la velocità).</b>	Verso dx e verso sx Varie stazioni da 4 persone che si alternan mezzo che ricevono lateralmente e passan lateralmente. 2 esterni che ricevono chiusi frontalmente.
Portieri	10 m.	Footwork con Angius	Passaggi a 2 fra i coni (durante gli Es. 1 e 2)
Esercizio 3	15 m.	Circuito tecnico: Giri spalla dx e sx - Rx aperte e chiuse - passaggi front. e	2 Circuiti su due metà campo in contempor vari gesti tecnici e tiri in porta.

Esercizio 4	15 m.	lat.- Vari tiri. <b>(Controllare la palla/Efficacia a fare gol).</b> Passaggi Front. e Lat.	Circuito a stella con Passaggi front. e lat.-ri incontro,scorrere- Tiri
Esercizio 5	15 m.	1 vs 1 con Jab. <b>(Pressione con il corpo e bastone).</b>	Approccio al jab, ricerca della giusta posizione
Esercizio 6	15 m.	2 vs 1	Approccio con jab e difesa in inferiorità numerica
Partita	30 m.	Circolazione palla	Ricerca dello spazio
Defaticamento	10 m.		3 m. corsa lenta 4 m. scioglimento articolare 4 m. stretching

**Commenti:**

**Gli stessi esercizi sono stati svolti su 3 raduni in contemporanea.**

**Per l'elevato numero dei partecipanti e per la poca dotazione di palline, coni, pettorine i tempi di preparazione ed esecuzione degli esercizi si sono dilatati enormemente.**

**Su Genova l'esercizio 6 non è stato eseguito per problemi di tempistica disponibilità campo.**

**Per lo stesso motivo a Bra in entrambi i campi non è stato possibile svolgere gli esercizi 5 e 6 che verranno eseguiti nel prossimo raduno di area del 19 Novembre.**

**Si spera di avere per tale data una dotazione di coni, pettorine, palline adeguata al numero dei partecipanti.**

**In base alle segnalazioni delle società ci aspettiamo sul campo circa 70 maschi e 50 femmine**

**Accademia Nazionale Hockey FIH**

**Piemonte-Lombardia-Liguria**

**ANH "Silvana Ughetto"**