Allenamento Numero: 2	Data: 19-11-2017	Raduno di Area	AREA 1 : Accademia Silvana Ughetto Team Manager: Dalla Vittoria Andrea
<p>Raduno svolti in contemporanea su 2 campi dalle 9,00 alle 16,30</p> <p>-Bra campo 1 M -Bra campo 2 F</p> <p>2 Allenamenti al mattino e 2 al pomeriggio (allego programma)</p>	<p>Numero partecipanti</p> <p>-Bra 51 M -Bra 20 F</p>	<p>Allenatori Maschile e femminile:</p> <p>-Daniele Franza -Carolina Pelazza -Massimo Anania -Stefano Angius -Simone Levizzari</p>	<p>Allenatori società che hanno partecipato attivamente agli allenamenti:</p> <p>-Racca Dario (Bra) -Alessio Fiorenza (Superba) -Sergio Bossi (Genova 80)</p>
Componenti	Tempo	Tecniche Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento	12 m.	Riscaldamento:	<p>7'di corsa</p> <p>Fare delle file con gli atleti</p> <p>Porre 3 cinesini a 10m di distanza in linea retta .</p> <p>-Da cinesino 1 a 2 mobilità delle cavigli</p> <p>-Da 2a3 mobilità del bacino</p> <p>-da 1 a 2 braccia avanti</p> <p>Da2a3 braccia indietro</p> <p>-da 1 a 2 allungamento del ileopsoas</p> <p>-Da 2 a 3 allungamento del quadricipite</p> <p>-da 1 a 2 torsione del busto senza salto</p> <p>-Da 2 a 3 torsione con salto</p> <p>-da 1 a 2 apertilura gambe</p> <p>-Da 2 a 3 chiusura</p> <p>-da 1 a 2 slancio frontale</p> <p>-Da 2 a 3 slancio laterale</p> <p>-Da 1 a 2 accosciata laterale</p> <p>-Da 2 a 3 accosciata laterale altro lato</p> <p>-da 1 a 2 corsa incrociata</p> <p>-Da 2 a 3 corsa incrociata</p> <p>-da 1 a 2 corsa indietro</p> <p>-Da 2 a 3 corsa in avanti</p> <p>-da 1 a 2 skip alto</p> <p>-Da 2 a 3 skip basso</p> <p>-sprint tipo navette</p>
Esercizio 1	10 m.	Circuito con ricezioni in movimento e conduzione con cambi di direzione e tiri in porta	Cura delle ricezioni aperte , conduzioni con cambi di direzione, cura del passaggio in area e tiro da posizione ravvicinata
Esercizio 2	10 m.	Circuito con ricezioni in movimento e conduzione con cambi di direzione e tiri in porta	Cura delle ricezioni chiuse , conduzioni con cambi di direzione, cura del passaggio in area e tiro da posizione ravvicinata
Esercizio 3	10 m.	1 v1 + jab	1 vs 1 attaccante che cerca di prendere la palla

Esercizio 3	15 m.	Ricezioni: precisione sui passaggi e spostamento della palla in ricezione	girandosi mentre il difensore gli mette pressione e cerca di impedirgli di girarsi curando il contrasto e l'impugnatura del D. Cura dell'attaccante nel fare prescanning
Esercizio 4	15 m.	Possesso palla 4 vs 4	2 squadre da 2 giocatori , 4 porte. 4 giocatori dietro le porte. Possesso palle dei 4 in campo e chi riceve la palla da dietro la porta entra in gioco e chi passa la palla va a riposarsi dietro la porta. Curare la ricerca di più passaggi consecutivi utilizzando le abilità tecniche individuali e la cura del prescanning in base alle situazioni improvvise che si creano
Esercizio 5	15 m.	2 vs 1	2 attaccanti contro un difensore. Il difensore mette subito pressione e cerca di far tirare da posizione defilata aiutandosi con l'entrata in gioco del portiere in area
Esercizio 6	15 m.	Passaggi push con finte	2 file che partono in conduzione frontale fintando il passaggio frontale e facendolo lateralmente. Curare la finta del passaggio e per i più sicuri anche il no look pass.
Esercizio 7	15 m.	Ricezioni in movimento + ricezioni frontali	2 file frontali dove uno riceve frontalmente chiuso e uno in movimento aperto a dx o sx.
Esercizio 8	20 m,	Funinho	Varie partitelle di Funinho ricercando lo spazio e la circolazione palla
Defaticamento	10 m.		3 m. corsa lenta 4 m. scioglimento articolare 4 m. stretching

Commenti:

Il materiale chiesto ad integrazione non era arrivato. La Lorenzoni ci ha prestato palline, coni e pettorine. La Società Bra si è rifiutata categoricamente di fornirci qualsiasi tipo di materiale per indicazione avuta dal loro presidente.

Per l'elevato numero dei partecipanti abbiamo deciso di fare (sia per i maschi che le femmine) 2 allenamenti. Uno al mattino ed uno al pomeriggio su 2 campi in contemporanea. Durante la pausa pranzo è stato coinvolto il settore arbitrale che ha guardato le partite di campionato insieme agli atleti, discutendo sul regolamento.

Sia al mattino che al pomeriggio gli esercizi sono stati svolti in un circuito dove gli atleti cambiavano la postazione a giro.

Per ultimare la giornata sono state svolte delle partite di Funinho.

La giornata ha subito un'interruzione per l'infortunio di un ragazzo di Genova che è dovuto essere portato al pronto soccorso. Daniele Franza ha accompagnato il ragazzo.

Accademia Nazionale Hockey FIH

Piemonte-Lombardia-Liguria

ANH “Silvana Ughetto”