

Allenamento Numero: 4	Data: 13.01.18	Squadra: 16/18 maschile/femminile	Area: GUIDO BRACA
Raduno svolto Seduta di pomeriggio 14,30/17.30	Numero partecipanti: 45 Circa	Allenatori:	Manelli Andrea, Stefano Muscella
Componenti	Tempo	Tecniche e Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento	15 min	Riscaldamento muscolare di base dinamico	5 m. corsa lenta 5 m. stretching dinamico + andature 5m. gioco con stimoli per reattività e attenzione
Esercizio 1	15 min	Tecnica individuale Passaggi e ricezione	Esercitazione a gruppi di 10-12: Circuito di passaggi con dritto o rovescio con palla colpita e sempre a mani separate, ricezioni dinamiche.
Esercizio 2	10 min	Tecnica individuale	Esercitazione a gruppi di 6-8: Serie di passaggi con ricezioni dinamiche e tiri in porta.
Esercizio 3	10 min	Tattica individuale/collettiva	Funhockey: 3vs3 a 4 porte.
Esercizio 4	60 min	Partita	11vs11

--	--	--	--

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, al possesso palla e alle fasi di gioco senza palla. Ottima intensità di gioco ma partite povere di costruzioni di gioco significative.

L allenamento U18f, U16f e U16M è stato svolto contemporaneamente, le partite si sono svolte 11vs11 sia per la maschile che per la femminile.

Per l u18M la partita si è svolta in 4 tempi da 15 min con una piccola discussione sugli errori e sulle correzioni da fare per ogni frazione di gioco.

FIH - Accademia Nazionale Hockey ANH "GUIDO BRACA"