

Allenamento Numero: 1°	Data: 22- 23/10/2017	Squadra: U.16/18 M/F	Area: Giampaolo Medda – Sardegna -
	Numero partecipanti: 65	Allenatori: Luca, Ignazio, Roberta, Marieta	
Componenti	Tempo	Tecniche Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento	10/12 m.	Riscaldamento generale	
<p>Tecnica individuale: Riscaldamento tecnico: passaggi e ricezioni</p> <p>Es.1 combinato: Conduzione: dritto e giro verso spalla sx/dx Dribbling: slalom; zig zag Push: laterale e frontale Ricezioni: aperte e chiuse – in attacco e difesa Conclusioni in porta: drive piede sx-dx avanti</p> <p>Es.2 combinato: Fase offensiva: 1vs1 fuori dal raggio d'azione del difensore Fase difensiva: 1vs1 per approccio al contrasto Contrasti: jab</p>	<p>6 m.</p> <p>10/15 m.</p> <p>10/15 m.</p>	<p>Qualità nel passaggio e nella ricezione. Focus sulla posizione del corpo. (Aumentare la velocità).</p> <p>Velocità di esecuzione nei dribbling. Curare bene la posizione del corpo per le ricezioni. Posizione del corpo rispetto alla palla. (Controllare la palla).</p> <p>Posizione del corpo nell'approccio e esecuzione del contrasto. (Pressione con il corpo e bastone).</p>	<p>Push frontale; Ricezioni statiche. Due tocchi - distanza 5/10 m.</p>

<p>Es3. combinato: Situazioni di gioco: 2vs1 varie situazioni; 2vs1 switch Conclusioni in porta: strisciato dr/ro; drive impugnatura corta</p> <p>Portiere: posizione di base e nei diversi angoli di tiro</p> <p>Partita: Gioco 11Vs11 (solo u.18 m)</p>	<p>10/15 m.</p> <p>10/15 m.</p> <p>3 tempi da 10 m.</p>	<p>Visione di gioco: individuazione dello spazio libero da attaccare con palla e/o con movimento del secondo attaccante. Focus sulla posizione delle mani sul tiro. (Efficacia a fare gol).</p> <p>Posizione del corpo, tecnica della parata con le mani e piedi.</p> <p>Focus 4-3-3 gioco in ampiezza e profondità.</p>	<p>Focus 4-3-3 gioco in ampiezza e profondità.</p>
<p>Defaticamento</p>	<p>10 m.</p>		

Commenti:

Accademia Nazionale Hockey FIH