

<b>Allenamento Numero: 2°</b>	<b>Data: 26/11/2017</b>	<b>Squadra: U.16/18 M/F</b>	<b>Area: Giampaolo Medda – Sardegna -</b>
	Numero partecipanti: <b>40</b>	Allenatori: <b>Luca, Ignazio, Roberta</b>	
<b>Componenti</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tecniche Principi di Gioco</b>	<b>Punti di allenamento chiave</b>
Riscaldamento	10/12 m.	Riscaldamento generale	
<p>Tecnica individuale: Riscaldamento tecnico: passaggi e ricezioni</p> <p>Es.1 combinato: Conduzione: conduzione di dritto con cambi di direzione; zig zag con ritagli indietro; ricezioni andando incontro + frontale sul piede dx; conclusioni in porta rovescio alto + drive</p> <p>Es.2 combinato: Fase offensiva: 1vs1 fuori dal raggio d'azione del difensore per possesso palla. Fase difensiva: 1vs1 per avvicinamento al press 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</p> <p>Precisione nell'esecuzione dei dribbling.</p> <p>Curare bene la posizione del corpo per le ricezioni.</p> <p>Focus sulla tecnica di tiro.</p> <p>Posizione del corpo nell'avvicinamento e esecuzione del contrasto.</p> <p>Focus sul dribbling fuori dal raggio di azione del difensore.</p>	<p>Push frontale + push con finte; Ricezioni dinamiche.</p>

Es.3 combinato: Situazioni di gioco: 3vs0 varie situazioni; 3vs1	10/15 m.	Visione di gioco: individuazione dello spazio libero da attaccare con palla e senza. Tutti toccano la palla prima del tiro.	
Conclusioni in porta: strisciato dr/ro; rovescio		Focus sulla posizione delle mani sul tiro.	
Portiere: posizione di base e tecniche di parata per le mani	10/15 m.	Posizione del corpo, tecnica della parata con le mani e piedi.	
Partita: Gioco 11Vs11 (solo u.16 m Vs 16/18 f)	3 tempi da 10 m	Focus 4-3-3 gioco in ampiezza e profondità.	
Corner corti in attacco	15 m.	Solo per under 18 m e f	
Defaticamento	10 m.		
<p><b>Commenti:</b></p> <p><b>Buona partecipazione da parte degli under 16 m/f e u18 f. Purtroppo pochi elementi (13) per u 18 maschile, causa partite in concomitanza con l'Accademia.</b></p>			

**Accademia Nazionale Hockey FIH**

