

Allenamento Numero: 3	Data: 04/02/2018	Squadra: U.16/18 M/F	Area: Giampaolo Medda – Sardegna -
	Numero partecipanti: 52	Allenatori: Luca, Ignazio, Marta, 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: Tecnica individuale: Strisciato + ricezione frontale /laterale di dritto a uscire a dx e sx +dribbling con finte di corpo e cambi di direzione. Situazioni di gioco: 3Vs2/ 4Vs4 + conclusioni in porta con concetto di ingrandire la porta e tip in.</p> <p>Es.2 combinato: Tecnica individuale: conduzione di rovescio a una mano + finte di dribbling + contrast block tackle dr/ro + conclusioni in porta. Fase difensiva/situazioni di gioco: concetto di triangolo piatto + block tackle + 2Vs2/3vs3</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>Accuratezza nella tecnica di passaggio in movimento.</p> <p>Focus sulle ricezioni e dribbling.</p> <p>Precisione nelle conclusioni in porta</p> <p>Posizione del corpo nell'approccio e esecuzione del contrasto.</p> <p>Focus nel creare lo spazio al compagno durante un attacco in parità numerica.</p>	<p>Push frontale + push con finte; Ricezioni dinamiche.</p>

Es.3 combinato: Tecnica individuale: push colpito + ricezioni frontali/laterali a rientrare dx/sx + dribbling + conclusioni in porta tip in + spalle alla porta	10/15 m.	Focus sulla posizione delle mani e del corpo rispetto alla porta sul tiro.	
Portiere: Tecniche individuali per portieri: Tecniche dei piedi e diverse uscite nelle zone diverse dell'area (per u.18 posizionamento durante il corto difensivo)	10/15 m.	Posizione del corpo, tecnica della parata con le mani e piedi. Posizione rispetto alla porta.	
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.		

Commenti:

**Accademia
Nazionale
Hockey FIH**