

<b>Allenamento Numero: 1</b>	<b>Data: 22.10.17</b>	<b>Squadra: 16/18 femminile</b>	<b>Area: SICILIA</b>
Raduno svolto su due sedute d'allenamento Mattina 11/12,30 Pomeriggio 15/16,30	Numero partecipanti: <b>15 Circa</b>	Allenatori: Preparatore Atletico: Fisioterapista:	Antonio Spignolo, Giacomo Spignolo, Luigi Spignolo Vincenzo Intraguglielmo Roberto Raco
<b>Componenti</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tecniche e Principi di Gioco</b>	<b>Punti di allenamento chiave</b>
Riscaldamento (Vincenzo)	15 m.	Riscaldamento muscolare di base dinamico	5 m. corsa lenta 5 m. stretching dinamico + andature 5 m. gioco Forza 5 - libero e con scalpo
Esercizio 1 (Luigi)	10 m.	Tecnica individuale <b>Ricezione e Push</b>	Esercitazione a coppie: ricezione aperta con passaggio di push frontale e laterale.
Esercizio 2 (Luigi)	10/15 m.	Tecnica individuale <b>Conduzione</b>	Esercitazione a gruppi: circuiti dinamici per la conduzione della palla : ( es. dritto con giro dx/sx, slalom, zig-zag )
Esercizio 3 (Antonio)	10/15 m.	Tattica Individuale: Approccio al contrasto per chi difende ( <b>jab</b> ), ricerca dello spazio <b>fuori dal raggio d'azione</b> del difensore per chi attacca (partendo da una ricezione aperta d'attacco).	Circuito a 2 fasi: 1vs1 a campo ridotto ( es. fascia laterale ). 1vs1 a campo aperto ( es. zona centrale del campo ).
Esercizio 4 (Antonio)	10/15 m.	Tattica Individuale: Situazioni di Gioco Dinamiche Semplificate <b>Sfruttare la superiorità</b>	Circuito a 2 fasi: 2vs1 "Free" a campo ridotto nella zona centrale del campo ( es. la scelta su come attaccare o difendere la fanno i giocatori in autonomia e in base allo svolgimento dell'azione ). 2vs1 con Switch a campo delimitato nella zona dei 22 metri e con tiro finale in porta.
Esercizio 5 (Antonio)	10/15 m.	Tecnica individuale <b>Conclusioni in porta</b>	Circuiti dinamici combinati per esercitare diversi modi di condurre la palla e diverse tecniche di tiro in porta, ( strisciato dr/ro, drive avanti piede sx/dx, drive con impugnatura bassa, rovescio basso ).

“Partita” (Luigi)	10/15 m.	Tattica individuale e collettiva	Torneo di Fankey = (Funino) con focus e regole che attivino circuiti di <b>possesso e circolazione palla</b> .
Corner Corti (Antonio / Luigi)	10/15 m.	Tecnica Speciale-Individuale <b>tiro dal fondo-stop-Drag Flik</b>	Prove di diverse tecniche per i tiri dal fondo e stop. Esercitazione Individuale per Drag Flik.
Portieri (Giacomo)	30 m.	Tecnica e Tattica Individuale	Esercizi dinamici per allenare le <b>posizioni Base</b> Esercizi per allenare la posizione di parata da diversi angoli e con diverse tecniche di tiro.
Defaticamento (Vincenzo)	8 m.		3 m. corsa molto lenta 5 m . stretching statico passivo

**Note:** L’allenamento è stato sviluppato sulla base del presunto numero di partecipanti, sulla diversità dell’età, sul fondo e sulle dimensioni ridotte del campo disposizione per il raduno ( campo da Hockey a 7 ).

Per i sopra citati motivi alcuni elementi di Tattica individuale e collettiva ( situazioni a palla ferma in fase offensiva e difensiva e corner corto at>df ) non sono stati inseriti nell’allenamento odierno, sarà cura dello staff tecnico recuperarli al primo allenamento utile con disponibilità di campo da hockey a 11.

**Commenti:** NN

## FIH - Accademia Nazionale Hockey SICILIA ANH “Carmelo Puglisi”