

Allenamento Numero: 3	Data: 19.11.2017	Squadra: 16/18 Maschile	Area: SICILIA – A.N.H. “ Carmelo Puglisi”
Raduno svolto su una seduta d'allenamento Mattina h 10/14	Numero partecipanti: 25 Circa	Allenatori: Preparatore Atletico: Preparatore e Fisioterapista: Area Manager:	Antonio Spignolo, Giacomo Spignolo, Luigi Spignolo Vincenzo Intraguglielmo Roberto Raco Spignolo Giacomo – Sergio Fraumeni
Componenti	Tempo	Tecniche e Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento (Vincenzo/Roberto)	20m. Da ripetere Mat.e Pom.	Riscaldamento muscolare di base dinamico	5 m. corsa lenta 8 m. stretching dinamico + andature 7 m. di giochi dinamici e proattivi
Esercizio 1 / 1.1 (Luigi)	10/15 m.	<u>Tecnica individuale</u> 1 - Ricezione e tiro di: Push colpito Strisciato di dritto	Esercitazione a coppie: Ricezione e Push colpito / strisciato dritto
Esercizio 2 (Luigi)	10m.	<u>Tecnica individuale</u> Conduzione Dribbling	Esercitazione individuale: conduzione rovescio a una mano Esercitazione a gruppi: circuiti dinamici per la conduzione della palla : (es. finte di corpo e cambi di direzione, finte di dribbling)
Esercizio 3 (Luigi/Vincenzo)	10/15 m.	<u>Tecnica e Tattica Individuale</u> 3 - Approccio al contrasto per chi difende (Block tackle dr/rv e Back tackle), ricerca dello spazio fuori dal raggio d'azione del difensore per chi attacca.	Gioco individuale sul contrasto di 1vs1 a campo aperto (es. zona centrale del campo partendo da una ricezione frontale/laterale di dr a uscire verso dx, oppure ricezione frontale/laterale di dr a rientrare verso sx.
Esercizio 5 (Antonio)	10/15 m.	<u>Tecnica individuale</u> Conclusioni in porta	Circuiti dinamici combinati per esercitare diversi modi di condurre la palla e diverse tecniche di deviazione in porta (Ingrandire la porta e deviazioni dr/rv, Tip in dr/rv).
Corner Corti (Antonio / Luigi)	20 m.	<u>Tecnica Speciale-Individuale</u> tiro dal fondo-stop-Drag Flik	Prove di diverse tecniche per i tiri dal fondo e stop. Esercitazione Individuale per Drag Flik. Gare a Squadre sui corti : Attacco vs Difesa

Portieri (Giacomo/Roberto)	45 m.	<u>Tecnica e Tattica Individuale</u> <u>Uscite e uso dei piedi</u>	Esercitazioni tecniche per l'uso dei Piedi. Esercizi dinamici per allenare le diverse uscite in varie zone dell'area.
"Partita" (Luigi/Vincenzo)	4 tempi da 15 minuti. .	<u>Tattica individuale/collettiva</u> Test-Match	Test Match > Accademia Sicilia – HC Ragusa Si proverranno durante la partita situazioni di gioco dinamiche, cercando di attuare : Es. - Attacchi di posizione, Breaking Lines, Sviluppo di triangoli piatti, possesso palla) e diverse simulazioni con situazioni di: 4vs2, 3vs2, 4vs3, 2vs2, 3vs3, 4vs4). Si proveranno in oltre rimesse dal fondo: a 4, da 4 a 3, situazioni di attesa (Blocco) a $\frac{3}{4}$ e metà campo. Si giocherà con corner corti di attacco e difesa.
Defaticamento (Vincenzo/ Roberto)	8 m. Post partita	Defaticamento muscolare	3 m. corsa molto lenta 5 m . stretching statico passivo

Note: L'allenamento è stato sviluppato sulla base del presunto numero di partecipanti (25) e sulla differente età dei partecipanti. Avendo finalmente a disposizione un campo da hockey a 11, si è cercato di recuperare quanto saltato nei primi due allenamenti, es. - situazioni a palla ferma in fase offensiva e difensiva e corner corto a>df, con l'aggiunta di un Test- Match amichevole.

FIH - Accademia Nazionale Hockey ANH "Carmelo Puglisi" - SICILIA