

<b>Allenamento Numero: 4</b>	<b>Data: 27.01.2018</b>	<b>Squadra: 16/18 Maschile</b>	<b>Area: SICILIA – A.N.H. “ Carmelo Puglisi”</b>
Raduno svolto su una seduta d’allenamento Mattina h 10/12 Torneo Pomeriggio h 14/18	Numero partecipanti: <b>18</b>	Allenatori: Preparatore Atletico: Preparatore e Fisioterapista: Area Manager:	Antonio Spignolo, Giacomo Spignolo, Luigi Spignolo Vincenzo Intraguglielmo Roberto Raco Spignolo Giacomo
<b>Componenti</b>	<b>Tempo</b>	<b>Tecniche e Principi di Gioco</b>	<b>Punti di allenamento chiave</b>
Riscaldamento (Vincenzo/Roberto)	20m. Da ripetere Mat.e Pom.	<b>Riscaldamento</b> 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 m.	<u>Tecnica individuale</u> <b>Ricezione e Passaggio</b>	Esercitazione a coppie: Ricezione e passaggio ( eseguire tutti i tipi di passaggio/stop/tiro
Esercizio 2 (Luigi)	10m.	<u>Tecnica individuale</u> <b>Conduzione e Dribbling</b>	Esercitazione a gruppi: circuiti dinamici per la conduzione della palla : ( es. <b>finte di corpo e cambi di direzione, finte di dribbling</b> )
Esercizio 3 (Luigi/Vincenzo)	20 m.	<u>Tecnica individuale</u> <u>Tattica individuale/ Collettiva</u>	Situazioni di gioco dinamiche, cercando di attuare : Es. - Attacchi di posizione, Breaking Lines, Sviluppri 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 ¾ e metà campo. Si giocherà con corner corti di attacco e difesa.
Esercizio 5 (Antonio)	10/15 m.	<u>Tecnica individuale</u> <b>Conclusioni in porta</b>	Circuiti dinamici combinati per esercitare diversi modi di condurre la palla e diverse tecniche di <b>deviazione in porta</b> (Ingrandire la porta e deviazioni dr/rv, Tip in dr/rv).
Corner Corti (Antonio / Luigi)	20 m.	<u>Tecnica Speciale-Individuale</u> <b>tiro dal fondo-stop-Drag Flik</b>	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)	20 m.	<u>Tecnica e Tattica Individuale</u> <b>Uscite</b>	Esercizi dinamici per allenare le diverse parate e uscite in varie zone dell’area.

<p>“Partita” (Luigi/Vincenzo)</p>	<p>tempi unici da 35 minuti.</p>	<p><u>Tattica individuale/collettiva</u> <b>Test-Match</b></p>	<p>Test Match &gt; Torneo 1° Mediterranean Hockey Cup Accademia Sicilia – HC Ragusa – Cus Unime – Master Sicilia Si proverranno durante la partita situazioni di gioco dinamiche, cercando di attuare : Es. - Attacchi di posizione, Breaking Lines, Sviluppi 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 <math>\frac{3}{4}</math> e metà campo. Si giocherà con corner corti di attacco e difesa.</p>
<p>Defaticamento (Vincenzo/ Roberto)</p>	<p>10 m. Post partita</p>	<p><b>Defaticamento</b> muscolare</p>	<p>3 m. corsa molto lenta 7 m . stretching statico passivo</p>

**Note:** L’allenamento è stato sviluppato avendo finalmente a disposizione un campo da hockey a 11, si è cercato di recuperare quanto saltato nei primi allenamenti, con l’aggiunta di Test- Match amichevoli.

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