

Allenamento Numero: 1	Data: 16-10-2017	Raduni Regionali	AREA 1 : Accademia Silvana Ughetto Team Manager: Dalla Vittoria Andrea
Raduni svolti in 3 sedi diverse: -Genova M/F -Bra campo 1 M -Bra campo 2 F Circa 2 ore ognuno	Numero partecipanti: -Genova 17 M-11 F -Bra 37 M -Bra 23 F	Allenatori Genova Maschile e femminile: -Chirico Martina -Franza Daniele -Mongiano Patricio Allenatori società presenti in campo: -Fiorenza Alessio -Bertone Alessandro	Allenatori Bra Maschile e Femminile: -Angius Stefano -Levizzari Simone -Pelazza Carolina -Lagori Andrea Allenatori società presenti in campo: -Tosco Stefania -Racca Dario
Componenti	Tempo	Tecniche Principi di Gioco	Punti di allenamento chiave
Riscaldamento	12 m.	Riscaldamento: Genova: Martina Bra: Lagori	7'di corsa Fare delle file con gli atleti Porre 3 cinesini a 10m di distanza in linea r -Da cinesino 1 a 2 mobilità delle cavigli -Da 2a3 mobilità del bacino -da 1 a 2 braccia avanti Da2a3 braccia indietro -da 1 a 2 allungamento del ileopsoas -Da 2 a 3 allungamento del quadricipite -da 1 a 2 torsione del busto senza salto -Da 2 a 3 torsione con salto -da 1 a 2 apertilura gambe -Da 2 a 3 chiusura -da 1 a 2 slancio frontale -Da 2 a 3 slancio laterale -Da 1 a 2 accosciata laterale -Da 2 a 3 accosciata laterale altro lato -da 1 a 2 corsa incrociata -Da 2 a 3 corsa incrociata -da 1 a 2 corsa indietro -Da 2 a 3 corsa in avanti -da 1 a 2 skip alto -Da 2 a 3 skip basso -sprint tipo navette
Esercizio 1	10 m.	Funino: movimenti senza palla	(3+1) vs (3+1): ricerca dello spazio e della s numerica.
Esercizio 2	10 m.	Ricezioni: precisione sui passaggi e spostamento della palla in ricezione. (Aumentare la velocità).	Verso dx e verso sx Varie stazioni da 4 persone che si alternan mezzo che ricevono lateralmente e passan lateralmente. 2 esterni che ricevono chiusi frontalmente.
Portieri	10 m.	Footwork con Angius	Passaggi a 2 fra i coni (durante gli Es. 1 e 2)
Esercizio 3	15 m.	Circuito tecnico: Giri spalla dx e sx - Rx aperte e chiuse - passaggi front. e	2 Circuiti su due metà campo in contempor vari gesti tecnici e tiri in porta.

Esercizio 4	15 m.	lat.- Vari tiri. (Controllare la palla/Efficacia a fare gol). Passaggi Front. e Lat.	Circuito a stella con Passaggi front. e lat.-ri incontro,scorrere- Tiri
Esercizio 5	15 m.	1 vs 1 con Jab. (Pressione con il corpo e bastone).	Approccio al jab, ricerca della giusta posizione
Esercizio 6	15 m.	2 vs 1	Approccio con jab e difesa in inferiorità numerica
Partita	30 m.	Circolazione palla	Ricerca dello spazio
Defaticamento	10 m.		3 m. corsa lenta 4 m. scioglimento articolare 4 m. stretching

Commenti:

Gli stessi esercizi sono stati svolti su 3 raduni in contemporanea.

Per l'elevato numero dei partecipanti e per la poca dotazione di palline, coni, pettorine i tempi di preparazione ed esecuzione degli esercizi si sono dilatati enormemente.

Su Genova l'esercizio 6 non è stato eseguito per problemi di tempistica disponibilità campo.

Per lo stesso motivo a Bra in entrambi i campi non è stato possibile svolgere gli esercizi 5 e 6 che verranno eseguiti nel prossimo raduno di area del 19 Novembre.

Si spera di avere per tale data una dotazione di coni, pettorine, palline adeguata al numero dei partecipanti.

In base alle segnalazioni delle società ci aspettiamo sul campo circa 70 maschi e 50 femmine

Accademia Nazionale Hockey FIH

Piemonte-Lombardia-Liguria

ANH "Silvana Ughetto"