



El objeto de esta actividad que os presentamos es aportar una mejora a los jugadores en aspectos concretos del juego, referentes a la técnica individual y a la técnica colectiva, ayudando así a los participantes a progresar en la toma de decisiones en situaciones reales de juego.

Referenciamos a continuación las áreas de mejora que estimamos son las más necesarias de cara a una mejor especialización de los jugadores.

Se programa en 4 sesiones diferenciadas de dos horas de duración cada una, con grupos reducidos trabajando de manera muy específica cada situación.

ÁREAS DE MEJORA

DISPARO

PATINAJE

FINALIZACIÓN CON REMATE

SITUACIONES 1X1 DEFENSA-ATAQUE

Vídeos personalizados de cada jugador con las diferentes situaciones de competición propuesta en la tecnificación



JORNADAS DE TECNIFICACIÓN PARA JUGADORES DE HOCKEY SOBRE PATINES

Grupos reducidos máximo 12 jugadores por cada ciclo de tecnificación.

4 sesiones de dos horas de duración de tecnificación diferenciadas para realizar en una semana. 8 horas en total.

Segregación de grupos por año de nacimiento:

GRUPO 1

2012 – 2013 – 2014 - 2015

GRUPO 2

2008 – 2009 – 2010 - 2011

Se podrán adaptar el número de jugadores para que ningún niño se quede fuera de una convocatoria, creemos que organizar grupos reducidos aumenta la calidad de las tecnicaciones y podemos atender de una manera más personalizada a cada jugador. Se podrán aumentar los medios humanos para adaptarlos al número final de participantes para mantener un ratio adecuado de monitores, pudiendo así mantener un concepto de Calidad Total en nuestros servicios.

Los interesados podrán asistir a una, varias o todas las jornadas.

Precio por jornada y jugador 14 €.

Precio por jugador y actividad completa 50 €.

Segundos y terceros hijos 50% de descuento.

Se ofrecerá a todos los jugadores 1 botella de agua, 1 snack y 1 pieza de fruta.

Material necesario:

Equipación completa de hockey sobre patines.

Bola de hockey.

Botella de agua

SESION 1

DISPARO



- Agarre del stick
- Postura corporal
- Giro del core
- Elevación del stick

- Calentamiento con ejercicios variados de patín.
- Juegos variados: guerra de bolas de tenis, ejercicios de disparo de pala y cuchara con objetivo de portería, trabajando la precisión en la dirección del disparo con pelotas ligeras de tenis.

SITUACIONES DE DISPARO

Diagonales



Pala

Cuchara



Cercanía y colocación

Lateral con frenada



Pala

Cuchara



Cercanía y colocación

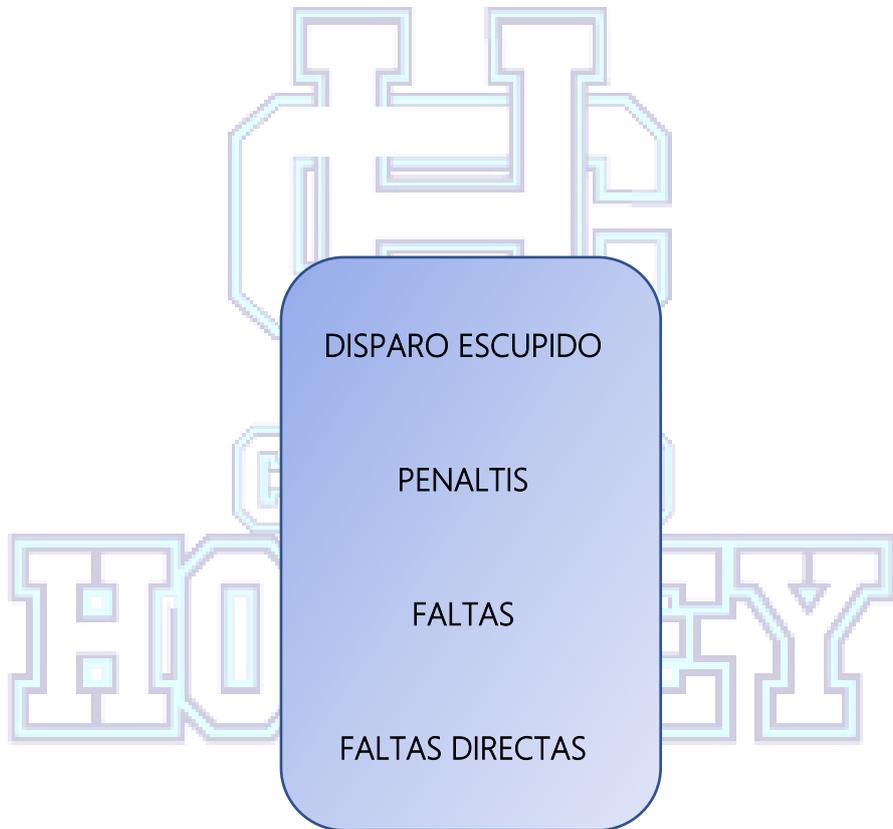
 Trayectoria con
rectificación y chut


Pala

Cuchara

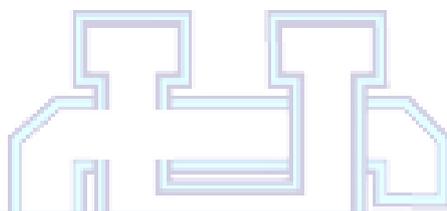


Cercanía y colocación



SESION 2

PATINAJE



Calentamiento clásico de patín tren superior en inferior.

Juego de activación guerra de bolas, pero con las manos.

Circuito de patinaje donde priorizaremos los giros y el patinaje hacia atrás.

Parada para beber.

Video Alabart (giros y dominio de bola).

JUEGOS

Ziz-zag botando con bolas de tenis (2 equipos competición).

Globo pasándoselo entre 3 sin que caiga.

Juego de los sticks que cambian de mano sin caer.

Velocidad de reacción, a coger a los compañeros después de resolver operación matemática.

Break.

Video Reinaldo García

Circuito de frenadas cronometrado (competición).

Juego final escribir una palabra con conos yendo a buscarlos a toda velocidad, juego por equipos.

SESION 3

FINALIZACIÓN CON REMATE

- Calentamiento con ejercicios variados de patín.
- Juegos variados: por parejas, pase y remate con bola blanda con objetivo de alcanzar a jugador contrario.

SITUACIONES

- Bloqueo y continuación con remate →

Pala

Cuchara

- Pared y remate a puerta →

Pala

Cuchara

- Fintas y remate a puerta →

Pala

Cuchara

- Fintas y remate detrás de portería →

Pala

Cuchara

- Bolas Elevadas

- Explicación de los puntos de remate y la importancia del desmarque

SESION 4

TÉCNICA INDIVIDUAL 1X1

- Calentamiento con ejercicios variados de patín.
- Juegos variados: por parejas, 1X1, 1X1X1.

SITUACIONES

Técnica individual aplicada al 1X1

GANCHO
CHOCOLATE
DOBLE TOQUE CON SALIDA
ENTREPIERNAS
PICADAS

- Fundamentos en ataque y defensa.
- Diferentes ejercicios 1x1 con finalización a portería