

Programas de Hockey mayores (4º a 6º año)

Año 2019

Prof. Ivana López

Unidad 1:

-) Conducción de estudio con y sin obstáculos.
-) Conducción de velocidad.
-) Dribbling corto y largo.
-) Giro de derecho y revés
-) Conducción con cambios de dirección.
-) Técnica de push pegado, recepción frontal estática
-) Reglamento

Unidad 2:

-) Conducción de 1 vs 1
-) Habilidades individuales
-) Habilidades individuales aéreas
-) Pase y recepción dinámica push y pegada
-) Canalización y quites en 1 vs 1, 1 vs 2
-) 2 vs 1, 3 vs 1, 3 vs 2
-) Córner corto
-) Reglamento

Unidad 3:

-) Desmarques y doble movimientos.
-) Recepción ofensiva de derecho y revés
-) 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4
-) Partido seven
-) Entrenamiento de arquera.
-) Reglamento

Unidad 4:

-) Preparación física: velocidad, resistencia, fuerza y elongación