

# Programas de Hockey menores (2º y 3º año)

Año 2019

Prof. Ivana López

## Unidad 1:

- ) Toma del palo
- ) Empuñadora reloj y aplauso.
- ) Conducción de estudio.
- ) Dribling de derecho-revés.
- ) Quite corredizo de derecho y revés.
- ) Giros de derecho y revés
- ) Pase y recepción estática.
- ) Técnica de push.
- ) Iniciación al reglamento.

## Unidad 2:

- ) Conducción de velocidad
- ) Pase y recepción dinámicos
- ) Técnica de barridas de derecho y revés.
- ) Quites acompañado.
- ) Tiros al arco individuales.
- ) Pases en parejas, trios, con deficiencia al arco
- ) Entrenamiento de arquera.
- ) Córner corto ofensivos
- ) Reglamento

## Unidad 3:

- ) Conducción de 1 vs 1
- ) Técnica de pegada de derecho y revés
- ) Recepción ofensiva. Definición
- ) Desmarques.
- ) 1 vs 1, 2 vs 1, 3 vs 2
- ) Juegos de 3 vs 3
- ) Juego y táctica de seven.
- ) Entrenamiento de arquera.
- ) Córner corto ofensivos y defensivos
- ) Reglamento

## Unidad 4:

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

