



Programas de Hockey equipo

2º a 6º año

Prof. Melina Asorey

Unidad 1:

Conducción de estudio y velocidad

Dribling, giro, regate

Quite corredizo

Push pegado, recepción frontal estática y dinámica

Reglamento

Unidad 2:

Habilidades individuales

Definición

3 vs 1 , 2 vs 1

Jab

Shave

Juego y táctica de seven.

Entrenamiento de arquera.

Córner corto

Reglamento

Unidad 3:

Doblaje

Desmarques y doble movimiento

Recepción ofensiva

Reglamento

Unidad 4:

Preparación física: velocidad, resistencia, fuerza y elongación

NOTA: LAS UNIDADES SE VAN DESARROLLANDO DURANTE TODO EL AÑO, TRABAJANDO SIEMPRE PARA LA ENTRADA EN CALOR, TODAS Y CADA UNA DE LAS UNIDADES.