



FEDERACION CANARIA DE HOCKEY

PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACION DEPORTIVA

3ra FASE CANARIAS MAYO 2022

MEMORIA CORRESPONDIENTE A LA 3ª FASE DE PNTD MASCULINO Y FEMENINO:

- Técnico Responsable: EUGENIO PAULON.
- Fecha de celebración: Del 23 al 25 de Mayo
- Cantidad de sesiones: 3 sesiones
- Instalación: Campo de Hockey de 7 Palmas.
- Número total de jugadores asistentes: 20 jugadores/as
- Número total de Entrenadores asistentes: Entrenadora de Tecnificación Lorena Ojeda Rodríguez, Entrenador C.H. Agonek Alfonso Belloch.

OBJETIVOS Y ORGANIZACIÓN DE TRABAJO:

En esta fase se reduce la lista de jugadores y jugadoras que participan semanalmente de las tecnificaciones y de los/as que participaron de la 1ª/2ª Fase.

Al ser el grupo más reducido, se juntan los jugadores masculinos y las femeninas en Tecnificación por un lado y Perfeccionamiento por el otro.

Los objetivos se trasladaron desde la planificación enviada desde la RFEH.

En las 3 sesiones se realizaron trabajos de entrada en calor variando, según día, técnica de carrera, coordinación con y sin palo y trabajos de fuerza y velocidad.

Las sesiones de campo se dividieron de la siguiente forma:

LUNES 23 DE MAYO DE 18:00 A 19:30 (Tecnificación) y 19:30 a 21:00 (Perfeccionamiento).

PRIMERA SESION:

Tecnificación/Perfeccionamiento:

- Comienzo con entrada en calor variada y ejercicios de fuerza y velocidad.
- Evaluar y mejorar técnica de pases (push frontal y laterales, látigo y golpeo)
- Mejorar técnica de recepciones (cerradas con giros y abiertas al espacio de derecho).
- Técnica individual de regates, escapes y conducciones.
- Ejercicio para dar recursos en situaciones de 2vs1
- Situación de juego con superioridad numérica e igualdad + ida y vuelta (2vs1 y 2vs2).

A través de un circuito de pases, pudimos evaluar y seguir corrigiendo pases cortos de empuje lateral y frontal, látigo para pases largos y a su vez recepciones cerradas con giros y abiertas a los espacios.

Se trabajó tanto por derecha como por izquierda ya que la ejecución cambia. También definiciones de golpeo con derecho y coreano.

Continuamos con ejercicio de técnica individual no solo de regate, sino también de escapes con conducciones largas y desborde.

Por último ejercicio en zona central con situaciones varias de superioridad comenzando en una misma jugada un 2vs1 para acabar la acción con un 2vs2 y así poder ver si los niños/as reconocían y generaban las distintas superioridades. También se podían apreciar los cambios rápidos de jugada (transiciones).

MARTES 24 DE MAYO DE 16:30 A 18:00 (Tecnificación) y de 18:00 a 19:30 (Perfeccionamiento).

SEGUNDA SESION:

Tecnificación/Perfeccionamiento:

- Comienzo con entrada en calor variada y ejercicios de coordinación con escaleras + juegos lúdicos.
- Técnica individual y recursos técnicos de escapes con tiro a puerta.
- Recepciones abiertas y combinaciones cortas, pases de látigo y empuje.
- Conceptos y técnicas defensivas y ofensivas en el 1vs1 + Ejercicios 2vs1 y 3vs3.

La sesión comienza con ejercicios para seguir dando herramientas y recursos en situaciones de 1vs1, pases y recepciones en 2 ejercicios divididos, haciendo pausas para la corrección.

Luego trabajamos en zona central situaciones 1vs1 con 4 porterías y así fomentar buscar los espacios para atacar con escapes y cambios dirección y ritmo. En esta misma situación, si se gana el 1vs1 o se pierde, una vez pasada alguna de las 2 porterías con bola controlada, se juega un 2vs1. Si hay gol, fuera o recuperación se incorpora la última pareja para jugar un 3vs3 con ida y vuelta.

MIÉRCOLES 25 DE MAYO DE 18:00 A 19:30 (Tecnificación) y de 19:30 a 21:00 (perfeccionamiento).

TERCERA SESION:

Tecnificación/Perfeccionamiento:

- Comienzo con entrada en calor variada y ejercicios de coordinación con escaleras + fuerza/velocidad.
- Juego de posesión 3vs3 o 4vs4 con objetivo marcar goles o mantener la posesión de la bola.
- Circuito para trabajar la aceleración en el juego (zona media) + ejercicio jugado con oposición para poner en práctica.

- Ejercicio jugado de igualdad en 2 zonas donde al cambiar el lado podemos sumar 1 jugador en ataque para transformarlo en una superioridad.

Se juega una posesión en un espacio marcado con el fin de mejorar e incorporar el concepto de zona profunda y poder ver a los jugadores en situaciones de igualdad para generar y resolver buscando superioridad, se juega un partido de 3vs3 o 4vs4 donde el objetivo es jugar la posesión hasta encontrar el gol pasando a un jugador/a la bola a zona profunda para conseguir gol y mantener la posesión de la bola, también se juega por momentos sin goles a mantener la bola con cantidad de pases.

Luego realizamos un circuito donde trabajamos la aceleración del juego en zona central con desvíos al primer toque. Importante los perfiles del cuerpo. Así buscamos romper líneas o ingresar la bola al área. Trabajamos pases de látigo y tiro a puerta. A partir de aquí montamos un campo en zona central donde jugaremos dentro de un espacio marcado para implementar lo trabajado acabando con situaciones de 4vs4.

Finalizamos la sesión con un partido en zona central con campo dividido en dos partes. En ambos lados tenemos un 2vs2 pero pudiendo sumar un jugador de una zona a otra para atacar con superioridad.

Conclusiones:

Las conclusiones con este grupo son positivas ya que fueron asimilando y el ritmo y concentración en el trabajo ha sido bueno, solo en algunos momentos se dispersaron pero dando un toque de atención volvieron a meterse en las sesiones de entrenamientos.

Preocupa la falta de cantidad y de compromiso general de los niños/as ya que varios se perdieron alguna sesión y otros no aparecieron directamente. Creo que la falta de gente en los clubes en categorías menores se está notando muchísimo y hay que hacer algo urgente para volver a sacar niños/as en escuelas y en infantiles.

Considero que hay que volver a una sesión semanal de Tecnificación para niños/as ya que faltan bastantes horas de campo para muchos de ellos.