



FEDERAZIONE ITALIANA HOCKEY E PATTINAGGIO COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

RADUNO TECNICO REGIONALE CATEGORIE G - E

Località: Trezano (BS)

Data: 15 Febbraio

Specialità: pista piana

Obiettivo: psicomotricità finalizzata alla specialità del pattinaggio corsa e didattica nuovo percorso con rampe sia a secco che con l'attrezzo.

Ritrovo Tecnici e briefing: ore 8.30

Ritrovo Atleti G1/2 : ore 9.00

Accoglienza atleti : ore 9.15

Inizio attività: ore 9.30 - **Termine attività cat. G1/2:** ore 12.30 circa

Ricordo del collegiale: **Consegna attestato di partecipazione FIHP**

Ritrovo atleti E1/2: ore 14.00

Accoglienza atleti: ore 14.15

Inizio attività : 14.30 - **Termine attività cat. E1/2:** ore 17.30 circa

Ricordo del collegiale: **Consegna attestato di partecipazione FIHP**

TECNICI CONVOCATI:

Responsabile : Ravasi Giulio - Coordinatrice : Bertoli Bila -

Chiara Vailati, Selene Aceti, Roberta Gnali, Arianna Risoli , Agnese Airaghi, Raffaella Colombo, Gloria Marchesi, Alix Cappelletti e Maurizio Canola.

(si ricorda che i tecnici convocati devono essere in regola con il tesseramento 2015)

PROGRAMMA DI MASSIMA

1. Contatto con i bambini: ogni allenatore stempera l'incontro, si presenta e poi si lavora tutti insieme (5')
2. Riscaldamento a secco ----- (10')
3. Simulativi a secco con tappetino----- (15')
4. LAVORO A COPPIE irrobustimento addominale, dorsale, mobilità articolare (20')
5. Cinestesia con attrezzi e circuito training a stazioni --- tutti i tecnici (30 ')

