

Aree tematiche	Temi del Corso	Argomenti	Ore	Teoria	Pratica	On Line
Allenamento	Metodologia dell'allenamento	Il modello di prestazione: aspetti fisiologici, biomeccanici, tipo di compito da svolgere	4	x		4
		Principi del carico di lavoro e classificazione delle esercitazioni	4	x		4
		Basi della periodizzazione dell'allenamento e della valutazione	4	x		4
		Capacità motorie: fattori determinanti, sviluppo e mezzi di allenamento	6	x		6
Allenamento	Metodologia dell'insegnamento	Il coaching: stili e strategie di insegnamento	4	x		4
		Strumenti di osservazione e valutazione in allenamento ed in gara	4	x		4
		Il processo di insegnamento-apprendimento	4	x		4
		Autoefficacia e motivazioni; la preparazione psicologica alla gara	4	x		4
		L'etica dello sport: la gestione degli atleti e del talento	2	x		2
Allenamento	Allenamento Hockey II	Stile di allenamento	3	x		3
		L'allenamento dei Principi di Gioco				
		Studio delle fasi di gioco				
		Programmazione e Pianificazione				
Tecnica Individuale (Consolidamento di tutte le Tecniche comprese nel corso L1)	Controllo palla / Eliminazioni	Sollevamenti - 3D	8			
		Ritagli				
	Passaggi	Giri offensivi				
		Push Frontale				
		Elimination Pass				
		Push fintato				
		Strisciato fintato				
		Slap shot				
		Drive frontale				
	Drive con palla in diverse posizioni (p.es. piede destro)					
	Ricezioni	Dinamiche				
		Andando in contro (anticipate)				
Offensive						
Protette						
Contrasti	Palla alta					
	Aeree					
	Tackle back					
Goalscoring	Block Tackle una mano					
	Raddoppio					
	Flick	2			x	
	Tiri spalle alla porta					
	Tiri con palla alta					
Tecnica per tuffi - scivolate						
Gioco in differenti zone dell'area						
Shoot-out						
Tecniche speciali	Portiere	1v1	2			x
		Tecnica di difesa/uscita alla linea di fondo (1v1-2v1)				
		Block Sliding				
		Tecnica di parate nel corner corto Shoot-out				
Corner Corto	Tattica	2				x
	Comunicazione					
Tattica Individuale (Consolidamento dei concetti appresi nel corso L1)	Principi Offensivi	Drag-Flick - Diversi tipi -- Metodologia di insegnamento	5	x	x	1
		Diversi tipi di Tiri				
		Corto in difesa: Tecniche di uscita				
		Give and Go				
		Rompere le linee di gioco				
	Sovrapposizioni di linee					
	Principi Difensivi	Guardia				
		Movimenti senza palla				
		Transizioni difensive				
		Fronteggiare				
Canalizzare						
Tattica Collettiva	Situazioni di gioco a palla ferma	Tackle back	2	x	x	1
		Doppio Controllo				
		Raddoppio				
		Transizioni offensive				
Match Analysis	Match Analysis	Offensiva	2	x	x	1
		Allenamento della rimessa				
Regolamento	Regolamento	Sistema di Gioco - Situazioni di gioco a palla ferma - lunghi in attacco	2	x	x	
		Difensiva				
Indoor	Hockey Indoor	Allenamento del "blocco"	2	x		2
		Situazioni di gioco a palla ferma - lunghi in difesa				
Totale ore			74			51