



7 DE NOVIEMBRE, 2016

**PROPUESTA:**

Entrenamiento específico durante 5 días trabajando con grupos diferenciado de jugadores divididos por edad. Grupos de arqueros para entrenamiento específico y grupo de entrenadores para educación y formación en coaching.

**FECHAS:**

Del 22 al 26 de Febrero, 2017.

**GRUPOS Y HORARIOS**

Grupo 1 = 8:00 a 10:00 / 15:00 a 17:00

Grupo 2 = 10:30 a 12:30 / 17:30 a 19:30

**ARQUEROS:**

Grupo 1 8:00 a 10:00 / 15:00 a 17:00

Grupo 2 10:30 a 12:30 / 17:30 a 19:30

**SESION DE VIDEO:** 20:00 a 21:00

**SESION CON COACHES:**

Teórico I de 12:30 a 13:30

Teórico II de 21:00 a 22:00

**BUDGET:** Cotización por jugador / entrenador: u\$s 50 (dólares).

---

**CONDUCTORES:**

**PABLO MENDOZA - A HOCKEY WORLD / FIH HOCKEY ACADEMY HIGH PERFORMANCE COACH:**

Coach de High Performance, FIH Hockey Academy, Pan American Hockey Federation, Target Assisted Program.

- Target Assisted Program coach for the Peruvian National Teams (2016, Peru).
- International head coach of the Mendoza High Performance Course at ECFH (2010-2015, USA).
- Cambrai Hockey Club Head Coach - French Champion Indoor (2014-2015, France).
- Norwegian National Teams Indoor Coach (2013, Norway).
- BBHC Geneva Head Coach (2010 - 2013, Switzerland).
- Combermere School and Old Scholars Association Head Coach (2008 - 2010, Barbados).
- The Ohio State University, Assistant Coach (2007, USA).
- Club Atlético de San Isidro, U18 Head Coach - Champions (2004 - 2007, Argentina).

**RODOLFO MENDOZA - FIH HOCKEY ACADEMY / FIH MASTER COACH:**

- Entrenador Seleccionado Femenino de Argentina (1992 a 1996).
- Primer FIH Master Coach de la región Panamericana.

- Entrenador olímpico (Atlanta '96).
- Subcampeón mundial 1992, campeón mundial junior 1993.
- Director de coaching de la Federación Panamericana y FIH Hockey Academy Educator.

## ENTRENAMIENTO JUGADORES: COACH PABLO MENDOZA + RODOLFO MENDOZA

Los jugadores serán divididos en 2 grupos siguiendo la siguiente planificación que se acomodará en razón a la edad y nivel de los participantes:

<b>22/2/2017</b>	<b>23/2/2017</b>	<b>24/2/2017</b>	<b>25/2/2017</b>	<b>26/2/2017</b>
<p>Día de evaluación del nivel técnico de los jugadores:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma del palo.</li> <li>2. Evaluación de gestos técnicos básicos y avanzados.</li> <li>3. Ejercicios de técnica individual.</li> <li>4. Partidos reducidos (filmados).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios para mejorar gestos de pase y recepción.</li> <li>2. Ejercicios para mejorar el control y dominio de la bocha.</li> <li>3. Push, barrida, pegada.</li> <li>4. Recepciones defensivas, de control y ofensivas.</li> <li>5. Aspecto defensivo I: enseñanza y mejora de quites individuales</li> <li>6. Partidos reducidos (filmados).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios para el uso de técnica individual en situaciones reales.</li> <li>2. 3D skills y gestos sobre el revés.</li> <li>3. Ejercicios para la recepción y pase en situación de partido.</li> <li>4. Aspecto defensivo II: enseñanza y mejora de quites individuales</li> <li>5. Partidos reducidos (filmados).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercicios con uso de técnica individual, recepción y pase con definición.</li> <li>2. Ejercicios de construcción básica de juego.</li> <li>3. Mejora de detalles técnicos de pase y control de bocha.</li> <li>4. Defensa en conjunto II.</li> <li>5. Construcción del ataque.</li> <li>6. Partidos completos con análisis táctico.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Defensa en conjunto II.</li> <li>2. Construcción del ataque.</li> <li>3. Partidos completos con análisis táctico.</li> </ol>

**ARQUEROS: PABLO MENDOZA**

<b>22/2/2017</b>	<b>23/2/2017</b>	<b>24/2/2017</b>	<b>25/2/2017</b>	<b>26/2/2017</b>
<p>Día de evaluación del nivel técnico de los arqueros:</p> <p>1. Postura de manos, pies.</p> <p>2. Evaluación de postura y gestos técnicos.</p> <p>3. Ejercicios de manos: guante derecho, izquierdo y palo.</p> <p>4. Ejercicios de pies (patada).</p> <p>5. Ejercicios de coordinación combinada.</p>	<p>1. Ejercicios para mejorar la postura de manos y pies sin equipo.</p> <p>2. Postura del cuerpo a la hora de patear.</p> <p>3. Ejercicio cognitivo para estimular la orden del cerebro-cuerpo.</p> <p>4. Ejercicio de visión periférica.</p> <p>5. Ejercicios combinando la visión periférica.</p>	<p>1. Ubicación en el arco según la posición de la bocha.</p> <p>2. Despejes de distintos ángulos de tiro y distancia.</p> <p>3. Ejercicio combinando la toma de decisiones con distintos ángulos.</p>	<p>1. Ejercicio combinando pies.</p> <p>2. Ejercicio de desbordes y posturas - Toma de decisiones.</p> <p>3. Enfoque en la posición de manos y pies al momento del despeje.</p> <p>4. Ejercicio combinado.</p>	<p>1. Distintas formas de patear la bocha.</p> <p>2. Distintas formas de despejar con las manos.</p> <p>3. Ejercicio combinado.</p>

**EDUCACION ENTRENADORES: COACH PABLO MENDOZA + RODOLFO MENDOZA**

Los coaches serán coordinados por Pablo Mendoza y tendrán que tener participación directa en los entrenamientos para poder recibir feedback. Estos temas serán tratados en las sesiones especiales dedicadas a ellos.

<b>22/2/2017</b>	<b>23/2/2017</b>	<b>24/2/2017</b>	<b>25/2/2017</b>	<b>26/2/2017</b>
<p>1. Revisión del estilo de coaching en comparación con la FIH Hockey Academy.</p> <p>2. Revisión de la evaluación del día 1 y planificación de tareas para la semana.</p> <p>3. Análisis de hockey internacional.</p>	<p>1. Taller de oratoria y lenguaje no verbal aplicado al deporte.</p> <p>2. Video session de sistema de entrenamientos extranjeros: Australia, Argentina, Estados Unidos, Canadá.</p> <p>3. Análisis de hockey internacional.</p>	<p>1. Día de práctica: Preparación de ejercicios para la tarde y conducción por parte de los coaches (filmado).</p> <p>2. Revisión y feedback del día de práctica.</p>	<p>1. Taller de manejo de grupo en diferentes situaciones.</p> <p>2. Análisis de hockey internacional.</p>	<p>1. Día de práctica: Preparación de ejercicios para la tarde y conducción por parte de los coaches (filmado).</p> <p>2. Revisión y feedback del día de práctica.</p>