

## Kosten

Sämtliche Aufwände für Infrastruktur, Referenten, Schulungsunterlagen und Betreuung übernimmt Swiss Ice Hockey. Pro Stützpunkttag wird dem Athlet für die Verpflegung ein **Unkostenbeitrag von CHF 30.-** verrechnet (wird jeweils vor Ort eingezogen).

(Mittagessen und Abendlunch von Swiss Ice Hockey organisiert)

## Termine Saison 2016/2017

### Zentralschweiz:

Mittwoch, 24. August 2016  
Mittwoch, 21. September 2016  
Mittwoch, 19. Oktober 2016  
Mittwoch, 16. November 2016  
Mittwoch, 14. Dezember 2016  
Mittwoch, 18. Januar 2017  
Mittwoch, 22. Februar 2017  
Mittwoch, 01. März 2017\*\*

\*\* neu in Zuchwil

### Südschweiz (TI/GR):

Mittwoch, 17. August 2016\*  
Mittwoch, 07. September 2016\*  
Mittwoch, 05. Oktober 2016  
Mittwoch, 02. November 2016\*  
Mittwoch, 30. November 2016  
Mittwoch, 04. Januar 2017\*  
Mittwoch, 22. Februar 2017  
Mittwoch, 15. März 2017\*\*

\* in Grüşch / \*\* neu in Zuchwil

### Ostschweiz (Nord):

Mittwoch, 31. August 2016  
Mittwoch, 28. September 2016  
Mittwoch, 26. Oktober 2016  
Mittwoch, 23. November 2016  
Mittwoch, 07. Dezember 2016  
Mittwoch, 25. Januar 2017  
Mittwoch, 22. Februar 2017  
Mittwoch, 01. März 2017\*\*

\*\* neu in Zuchwil

### Romandie:

Mittwoch, 10. August 2016  
Mittwoch, 14. September 2016  
Mittwoch, 12. Oktober 2016  
Mittwoch, 09. November 2016  
Mittwoch, 14. Dezember 2016  
Mittwoch, 11. Januar 2017  
Mittwoch, 22. Februar 2017  
Mittwoch, 15. März 2017\*\*

\*\* neu in Zuchwil

### National:

Sonntag, 19. Juni 2016 Konditions-Test in Zuchwil  
Samstag, 18. März 2017 Stützpunkt-Turnier in Zuchwil

Da die Stützpunkttrainings vorwiegend am Mittwoch stattfinden, muss zur Anmeldung zusätzlich eine Bestätigung der Schule beigelegt werden, dass die Spieler für die Stützpunkttrainings dem Schulunterricht fernbleiben dürfen. Swiss Ice Hockey unterstützt die Athleten bei der Abklärung der schulischen Dispensation (Unterlagen Schulgesuch). Anmeldeformular liegt bei.



**SWISS**  
ICE HOCKEY

# STÜTZPUNKTTRAINING U15

**HIGH PERFORMANCE LIFESTYLE:  
LEBEN, DENKEN, HANDELN WIE EIN PROFI**

Informationen & Programm  
Saison 2016/2017

## Konzept

Am Stützpunkttraining sollen die besten Spieler der U15 die Möglichkeit erhalten, an monatlichen Stützpunkttrainings teilzunehmen. Die Trainings finden regional statt, vereinzelt gibt es nationale Zusammenzüge.

## Standorte

Für die Stützpunkttrainings gibt es je einen regionalen Stützpunktstandort für die Saison 2016/2017:

- **Romandie: Lausanne**
- **Zentralschweiz: Zuchwil**
- **Ostschweiz (Nord): Winterthur**
- **Südschweiz (TI / GR): Bellinzona / Grüsch**

Zusätzlich finden auch nationale Zusammenzüge statt, welche unabhängig von den U15-Regionalteams organisiert werden.

## Ziele/Inhalte

Die Spieler sollen durch die Stützpunkttrainings an eine mögliche Profikarriere herangeführt werden.

Was sind die Anforderungen und Kriterien einer Profikarriere?  
Was erwarten wir von einem motivierten Athleten?

Der Athlet...

- kennt die Leistungskriterien und Anforderungen an eine mögliche Profikarriere.
- wird technisch, taktisch, mental und kognitiv gefordert und gefördert.
- wird in seiner Persönlichkeit gestärkt und ermutigt.
- erkennt die zentrale Bedeutung der inneren Motivation zu hoher Leistungsbereitschaft.
- lernt die Wichtigkeit der Eigenverantwortung einzuschätzen („der eigene Unternehmer“).
- macht erste Erfahrungen im Bereich „High Performance Lifestyle“.

## Tagesstruktur

Die Grobplanung der Trainingstage sieht wie folgt aus:

- 8.45 - 9.00 Eintreffen / Einrichten
- 9.00 - 10.00 Theorie / Off-Ice
- 10.45 - 12.15 Eis
- 13.00 Mittagessen
- 14.00 - 15.00 Theorie (Taktik, Mental, Persönlichkeitsbildung)
- 16.00 - 17.30 Eis / Auslaufen
- ca.18.15 Entlassung
- 20.15 Alle Athleten zu Hause

(Änderungen anhand der Detailplanung und der Verfügbarkeiten der Infrastruktur sind jederzeit möglich.)

## Organisation

Die Organisation wie auch Koordination läuft über Swiss Ice Hockey. Vor Ort werden die Spieler von einem Headcoach (Stützpunkttrainer SIHF/Profi) trainiert und durch einen Assistenten (Stage-Trainer/U14/U15) und einem Betreuer unterstützt.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:  
Jörg Eberle, Instructor Coach (joerg.eberle@sihf.ch)

## Anmeldung/Selektion

Alle U15 Spieler erhalten die Informationen anlässlich der ersten U15-Aktivität im Juni. Die Anwesenheit von je einem Elternvertreter ist erwünscht. Ebenfalls willkommen sind interessierte Clubtrainer. Die Spieler sind anschliessend eingeladen, die schulische Freigabe abzuklären.

## Die definitive Selektion der "Stützpunktspieler" erfolgt nach dem Sommercamp der U15!

Ein Aufgebot gilt für sämtliche Stützpunkttage. Swiss Ice Hockey behält sich einzig vor, Athleten aus disziplinarischen Gründen aus dem Programm auszuschliessen.

Weitere Details zu diesem Aktionsprogramm erhalten Eltern und Athleten am Konditionstag im Juni.