

## Costi

La Swiss Ice Hockey si assume i costi per le infrastrutture, gli istruttori, la documentazione e l'assistenza. All'atleta sarà chiesto una partecipazione ai costi nell'ordine di CHF 30.-.

(pranzo e lunch serale organizzato da Swiss Ice Hockey)

## Appuntamenti Stagione 2016/2017

### **Svizzera centrale:**

Mercoledì, 24 agosto 2016  
Mercoledì, 21 settembre 2016  
Mercoledì, 19 ottobre 2016  
Mercoledì, 16 novembre 2016  
Mercoledì, 14 dicembre 2016  
Mercoledì, 18 gennaio 2017  
Mercoledì, 22 febbraio 2017  
Mercoledì, 01 marzo 2017\*\*

\*\* nuovo a Zuchwil

### **Svizzera sudalpina (TI/GR):**

Mercoledì, 17 agosto 2016\*  
Mercoledì, 07 settembre 2016\*  
Mercoledì, 05 ottobre 2016  
Mercoledì, 02 novembre 2016\*  
Mercoledì, 30 novembre 2016  
Mercoledì, 04 gennaio 2017\*  
Mercoledì, 22 febbraio 2017  
Mercoledì, 15 marzo 2017\*\*

\* a Grüşch / \*\* nuovo a Zuchwil

### **Nazionale:**

Domenica, 19 giugno 2016  
Sabato, 18 marzo 2017

Gli allenamenti d'appoggio sono previsti di regola il mercoledì per cui gli atleti devono procurarsi il necessario congedo scolastico. Per i Ticinesi la richiesta di congedo è coordinata dalla Federazione ticinese di Hockey su ghiaccio (FTHG) presso le competenti Autorità cantonali (Dipartimento educazione cultura e sport e Direzioni scuole medie). Le famiglie degli atleti saranno informate sulla prassi da seguire da parte del responsabile tecnico della FTHG, signor Stefano Brenni (formulario d'iscrizione allegato).

### **Svizzera orientale (Nord):**

Mercoledì, 31 agosto 2016  
Mercoledì, 28 settembre 2016  
Mercoledì, 26 ottobre 2016  
Mercoledì, 23 novembre 2016  
Mercoledì, 07 dicembre 2016  
Mercoledì, 25 gennaio 2017  
Mercoledì, 22 febbraio 2017  
Mercoledì, 01 marzo 2017\*\*

\*\* nuovo a Zuchwil

### **Romandie:**

Mercoledì, 10 agosto 2016  
Mercoledì, 14 settembre 2016  
Mercoledì, 12 ottobre 2016  
Mercoledì, 09 novembre 2016  
Mercoledì, 14 dicembre 2016  
Mercoledì, 11 gennaio 2017  
Mercoledì, 22 febbraio 2017  
Mercoledì, 15 marzo 2017\*\*

\*\* nuovo a Zuchwil



**SWISS  
ICE HOCKEY**

**PUNTI D'APPOGGIO  
ALLENAMENTI U15**

**HIGH PERFORMANCE LIFESTYLE:  
VIVERE, PENSARE ED AGIRE COME  
UN PROFESSIONISTA**

Informazioni & programma annuale  
Stagione 2016/2017

## Concetto

I migliori giocatori U15 devono poter usufruire della possibilità di partecipare agli allenamenti mensili nei punti d'appoggio. Di regola essi sono previsti regionalmente ed in alcuni casi anche a livello nazionale.

## Località

Gli allenamenti d'appoggio per la stagione 2016/17 sono fissati in località regionali, in particolare:

- **Romandie: Losanna**
- **Svizzera centrale: Zuchwil**
- **Svizzera orientale (nord): Winterthur**
- **Svizzera sudalpina (TI/GR): Bellinzona / Grüşch**

Sono previsti inoltre ritrovi a livello nazionale, indipendentemente dalle convocazioni delle squadre regionali U15.

## Obiettivi / Contenuti

I giocatori, attraverso gli allenamenti d'appoggio, sono stimolati verso una possibile carriera professionale.

Quali sono le esigenze e i criteri per una carriera da professionista?  
Cosa ci aspettiamo da un atleta motivato?

L'atleta...

- Deve conoscere i criteri di prestazione e le esigenze per una possibile carriera da professionista.
- Sarà stimolato e formato tecnicamente, tatticamente, cognitivamente e mentalmente.
- Sarà incoraggiato e rafforzato nella sua personalità.
- Riconosce l'importanza centrale della motivazione interiore per essere pronto a prestazioni di alto livello.
- Impara a valutare l'importanza della responsabilità individuale ("essere il proprio imprenditore").
- Fa le prime esperienze nell'ambito dell' „High Performance Lifestyle“.

## Struttura della giornata

La pianificazione generale delle giornate prevede:

- 08.45 - 09.00 Ritrovo / Introduzione
- 09.00 - 10.00 Teoria / Off-Ice
- 10.45 - 12.15 Ghiaccio
- 13.00 Pranzo
- 14.00 - 15.00 Teoria (tattica, mentale, sviluppo della personalità)
- 16.00 - 17.30 Ghiaccio / Defaticamento
- 18.15 Congedo
- 20.15 Tutti gli atleti a casa

(Sono riservate modifiche in base alla pianificazione di dettaglio e alla disponibilità delle infrastrutture).

## Organizzazione

L'organizzazione e il coordinamento è assunto da Swiss Ice Hockey. Nei luoghi dei punti d'appoggio gli atleti saranno allenati da un Headcoach (allenatore dei punti d'appoggio SIHF/professionista) e assistiti da un allenatore stagista /U14/U15 e da un responsabile organizzativo.

Se avete domande potete rivolgervi a:

Jörg Eberle, Instructor Coach (joerg.eberle@sihf.ch)

## Annuncio / Selezione

Tutti i giocatori U15 ricevono l'informazione in occasione della prima attività in giugno. E' auspicata la presenza di un genitore o di un suo rappresentante. Sono pure benvenuti gli allenatori interessati dei club. I giocatori sono infine invitati ad assicurarsi i necessari congedi scolastici secondo le modalità spiegate prima.

### La selezione definitiva per i "punti d'appoggio" avverrà durante il campo d'allenamento estivo del team U15!

La relativa convocazione sarà valida per tutti gli allenamenti nei punti d'appoggio. Swiss Ice Hockey si riserva di escludere dal programma eventuali atleti per motivi disciplinari.

Ulteriori dettagli, relativi a questo programma, saranno presentati in giugno ai genitori e agli atleti convocati per i test di condizione fisica.