

## 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 2018/2019

### **Svizzera centrale**

mercoledì 22.8 2018 Zuchwil  
mercoledì 05.9 2018 Zuchwil  
mercoledì 10.10 2018 Zuchwil  
mercoledì 31.10 2018 Zuchwil  
mercoledì 05.12 2018 Zuchwil  
mercoledì 16.01 2019 Zuchwil  
mercoledì 13.02 2019 Zuchwil  
mercoledì 06.03.2019 Zuchwil

### **Svizzera sudalpina (TI/ZG)**

mercoledì 05.9 2018 Seewen  
mercoledì 26.9 2018 Seewen  
mercoledì 17.10 2018 Faido  
mercoledì 14.11 2018 Faido  
mercoledì 19.12 2018 Faido  
mercoledì 09.1 2019 Faido  
mercoledì 20.2 2019 Faido  
mercoledì 06.03.2019 Zuchwil

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

mercoledì 29.8 2018 Rheintal  
mercoledì 3.10 2018 Rheintal  
mercoledì 24.10 2018 Glarus  
mercoledì 14.11 2018 Glarus  
mercoledì 19.12 2018 Glarus  
mercoledì 16.1 2019 Glarus  
mercoledì 13.2. 2019 Glarus  
mercoledì 06.03.2019 Zuchwil

### **Romandie**

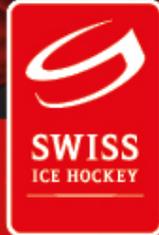
mercoledì 12.9 2018 Romont  
mercoledì 24.10 2018 Romont  
mercoledì 21.11 2018 Romont  
mercoledì 12.12 2018 Romont  
mercoledì 23.1 2019 Romont  
mercoledì 06.2 2019 Romont  
mercoledì 20.2 2019 Romont  
mercoledì 06.03.2019 Zuchwil

### **National:**

Sonntag, 17.06.2018 Test fisico a Zuchwil tutte le regioni

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).





**ENTRAÎNEMENT STATIONNAIRE  
U15**

**HIGH PERFORMANCE LIFESTYLE:  
VIVRE, PENSER, AGIR COMME UN PRO**

Informations & programme annuel  
Saison 2018/2019

## 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 2017/18 sono fissati in località regionali, in particolare:

- **Romandie: Romont**
- **Svizzera centrale: Zuchwil**
- **Svizzera orientale: Rheintal/Glarus**
- **Svizzera sudalpina (TI/ZG): Seewen/Faido**

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:

- |                    |   |
|--------------------|---|
| • <b>09.00</b>     | <b>Ritrovo / Introduzione</b>                         |
| • 09.15 - 10.00    | Teoria  |
| • 10.00 - 10.20    | off-ice   |
| • 10.45 - 12.15    | Ghiaccio  |
| • 13.00            | Pranzo  |
| • 14.00 - 14.45    | Teoria (tattica, mentale, sviluppo della personalità) |
| • 15.00 - 15.20    | off-ice   |
| • 16.00 - 17.15    | Ghiaccio / Defaticamento                              |
| • <b>ca. 17.45</b> | <b>Congedo</b>  |

(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:

Corsin Camichel, Instructor Coach (corsin.camichel@sihf.ch)

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.