

## 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 unica ai costi nell'ordine di CHF 30.-**.

(pranzo e lunch serale organizzato da Swiss Ice Hockey)

## Appuntamenti Stagione 2018/2019

### **Fribourg - Genève**

#### **Neuchâtel - Jura**

Mercoledì, 12. sett. 2018 - Saignelégier

Mercoledì, 07. nov. 2018 - Düdingen

### **Zürich**

#### **Thurgau / Schaffhausen**

Mercoledì, 14. nov. 2018 - Winterthur

Mercoledì, 19. dic. 2018 - Kreuzlingen

### **Nordwestschweiz (BS/BL/SO/AG)**

#### **Bern**

Mercoledì, 05. sett. 2018 - Thun

Mercoledì, 17. ott. 2018 - Olten

### **Valais/Wallis**

#### **Vaud**

Mercoledì, 10. ott. 2018 - Sion

Mercoledì, 21. nov. 2018 - Yverdon

### **Graubünden**

#### **OEV (SG/AR/GL)**

Mercoledì, 03. ott. 2018 - Lenzerheide

Mercoledì, 28. nov. 2018 - Grüşch

### **EVI**

#### **Tessin**

Mercoledì, 26. sett. 2018 - Sursee

Mercoledì, 05. dic. 2018 - Faido

Gli allenamenti d'appoggio sono previsti 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



**SWISS  
ICE HOCKEY**

**PUNTI D'APPOGGIO  
ALLENAMENTI U14**

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

Informazioni & programma annuale  
Stagione 2018/2019

### Concetto

I migliori giocatori U14 devono poter usufruire della possibilità di partecipare agli allenamenti nei punti d'appoggio.

Al fine di poter dare questa possibilità pure al maggior numero di portieri possibile, Verranno convocati da parte della rispettiva federazione cantonale, i migliori 4 portieri della regione in cui si svolge l'allenamento punto di appoggio.

Nel caso specifico della regione Ticino/EVI:

4 Portieri EVI a Sursee e 4 Portieri FTHG a Faido

Le convocazioni seguono direttamente dalle rispettive federazioni cantonali.

### 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 - 10.15 Teoria / Off-Ice
- 10.30 - 12.00 Ghiaccio
- 12.45 Pranzo
- 14.00 - 15.00 Teoria (tattica, mentale, sviluppo della personalità)
- 15.30 - 17.00 Ghiaccio / Defaticamento
- 18.00 Congedo
- 20.00 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:

Marco Pargätzi, Instructor Coach (marco.pargaetzi@sihf.ch)

### Annuncio / Selezione

Tutti i giocatori U14 ricevono l'informazione in occasione della prima attività cantonale (campi estivi).

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 dei team U14!**

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.