

## Kosten

Pro Stützpunkttraining wird der Athletin ein Unkostenbeitrag von CHF 50.- verrechnet (wird jeweils vor Ort eingezogen).

## Termine Saison 2019/2020

### **Zentralschweiz:**

Mittwoch 04.09.2019 Huttwil  
Mittwoch 16.10.2019 Zuchwil  
Mittwoch 30.10.2019 Zuchwil  
Mittwoch 04.03.2020 Huttwil  
Mittwoch 18.03.2020 Zuchwil

### **Ostschweiz:**

Mittwoch 18.09.2019 Wetzikon  
Mittwoch 02.10.2019 Wetzikon  
Mittwoch 23.10.2019 Herisau  
Mittwoch 19.02.2020 Herisau  
Mittwoch 25.03.2020 Wetzikon

### **West / Bern:**

Mittwoch 11.09.2019 Vallorbe  
Mittwoch 09.10.2019 Vallorbe  
Mittwoch 13.11.2019 Vallorbe  
Mittwoch 26.02.2020 Vallorbe  
Mittwoch 11.03.2020 Vallorbe

Da die Stützpunkttrainings jeweils am Mittwochnachmittag stattfinden, unterstützt Swiss Ice Hockey die Athletinnen mit Dispensationsgesuchen, so dass die Spielerinnen für die Stützpunkttrainings dem Schulunterricht fernbleiben dürfen.



**SWISS  
ICE HOCKEY**

**WOMEN'S  
U16 NATIONAL TEAM**

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

Informationen & Programm  
Saison 2019/2020

### Konzept

Die regionalen Stützpunkttrainings sollen einer grossen Anzahl Spielerinnen die Möglichkeit geben, ihr Talent zu zeigen und gezielt gefördert zu werden, sowohl On- als auch Off the Ice.

### Standorte

Für die Stützpunkttrainings gibt es je zwei Stützpunktstandorte für die Saison 2019/2020:

- **Zentralschweiz: Huttwil und Zuchwil**
- **Ostschweiz: Wetzikon und Herisau**
- **West / Bern: Vallorbe**

### Ziele/Inhalte

Die Spielerinnen sollen durch die Stützpunkttrainings an den Leistungssport herangeführt werden.

Die Athletin...

- kennt die Leistungskriterien und Anforderungen, um sich im Leistungssport etablieren zu können.
- misst sich ausschliesslich mit anderen Girls.
- wird physisch, technisch, taktisch, mental und kognitiv gefordert und gefördert.
- wird in ihrer Persönlichkeit gestärkt und ermutigt.
- erkennt die zentrale Bedeutung der inneren Motivation zu hoher Leistungsbereitschaft.
- lernt die Wichtigkeit der Eigenverantwortung einzuschätzen.
- macht erste Erfahrungen im Bereich „High Performance Lifestyle“.

### Organisation

Die Organisation wie auch Koordination läuft über die National Teams Abteilung der Swiss Ice Hockey Federation.

Vor Ort werden die Spielerinnen von Tatjana Diener (Head Coach U14 & U16 WNT) und ihren Assistenten/innen trainiert und unterstützt.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Tatjana Diener (Head Coach U14 & U16 WNT)

Natel 079 796 92 77

E-Mail [tatjana.diener@sihf.ch](mailto:tatjana.diener@sihf.ch)

### Besammlung

#### **Region Ost**

Trainings in Wetzikon

Besammlung jeweils 13.30 Uhr

Entlassung jeweils 18.30 Uhr

Trainings in Herisau

Besammlung jeweils 13.00 Uhr

Entlassung jeweils 18.00 Uhr

#### **Region West / Bern:**

Trainings in Vallorbe

Besammlung jeweils 14.00 Uhr

Entlassung jeweils um 19.00 Uhr

#### **Region Zentral:**

Trainings in Huttwil

Besammlung jeweils 13.30 Uhr

Entlassung jeweils um 18.30 Uhr

Trainings in Zuchwil

Besammlung jeweils 14.00 Uhr

Entlassung jeweils 19.00 Uhr