



# CONCETTO DI HOCKEY SU GHIACCIO PER BAMBINI

# C'ERA UNA VOLTA ...

Una vecchia signora cinese possedette due grandi vasi. Ognuno pendeva alle estremità di una stanga di legno che trasportava sulla nuca. Un vaso aveva una crepa, l'altro era in condizioni perfette e trasportava a casa una completa razione d'acqua. Al termine del lungo percorso tra il fiume e la casa il vaso con la crepa possedeva ancora solamente la metà dell'acqua. Ciò accadde giornalmente durante due anni e la vecchia signora trasportò da un lato solamente la metà d'acqua in un vaso.

Il vaso intatto era molto fiero della sua prestazione e della sua opera, il vaso con la crepa invece si vergognava ed era triste. Poté compiere solamente la metà del lavoro per il quale fu concepito. Dopo due anni di insuccesso, oppure da quanto lui riteneva insuccesso, parlò alla vecchia signora: «mi vergogno perché la crepa durante il percorso verso casa lascia defluire acqua.»

La vecchia signora rise: «ti sei accorto che dal tuo lato del percorso ci sono dei fiori e che dall'altro lato non ce ne sono? Ero a conoscenza della tua crepa e perciò ho distribuito sul tuo lato dei semi di fiori che tu ogni giorno tornando a casa hai innaffiato. Durante due anni ho potuto così raccogliere fiori meravigliosi per decorare il mio tavolo. Senza di te, così come tu sei, non avrei mai avuto quella meraviglia a casa mia.»

«Aguzziamo i nostri occhi d'allenatore sulle possibilità + opportunità di ogni atleta, invece di impigliarci sui loro deficit!»

## INDICE

<b>I. PRINCIPI / I NOSTRI OBIETTIVI</b>	<b>4</b>
a. I nostri principali valori	4
b. Cosa promoviamo ...	4
c. Dove vogliamo fare punti	5
d. Cosa evitiamo ...	5
<b>II. LIVELLO DI FORMAZIONE «RECLUTAMENTO»</b>	<b>6</b>
Talent Way – dalla scoperta all'esperto	6
<b>III. IL PICCOLO GIOCATORE DI HOCKEY</b>	<b>8</b>
I quattro pilastri dell'apprendimento (in che modo il bambino apprende meglio)	8
<b>IV. L'ALLENATORE</b>	<b>9</b>
I quattro pilastri dell'apprendimento (come l'allenatore può incentivare i bambini) Struttura di allenamento KIDS	9 10
<b>V. L'AMBIENTE CIRCOSTANTE E I GENITORI</b>	<b>11</b>
<b>VI. L'ALLENAMENTO</b>	<b>12</b>
a. Principi di allenamento	12
b. Valutazione dell'allenamento	13
c. Filosofia di formazione	14
d. Principio dei livelli	15
e. Grado di attività nell'allenamento	26
f. Strutturazione di un allenamento: la regola del 5	27
g. Dischi leggeri per il reclutamento (F – Foundation)	28
h. Porte Kids 80	29
<b>VII. IL GIORNO DEL TORNEO</b>	<b>30</b>
<b>VIII. PROGETTI</b>	<b>32</b>
a. L'hockey va a scuola	32
b. Piattaforma web Kids	33
<b>IX. INFORMAZIONI GENERALI</b>	<b>34</b>
<b>X. RIFERIMENTI</b>	<b>35</b>

## a. I nostri principali valori



- Al centro c'è il bambino
- Ogni bambino ha i suoi punti di forza
- Ogni bambino ha il diritto al gioco
- Ogni bambino dovrebbe divertirsi, imparare, dare il meglio di sé
- Ogni bambino dimostra «Fairplay»
- Ogni bambino deve vivere le proprie emozioni



## b. Cosa promoviamo ...



- Responsabilità individuale
- Capacità di decidere
- Imparare dagli errori > Decidendo loro stessi
- Coraggio d'iniziativa / Rischio «calcolato»
- I punti forti
- Sensazioni positive
- Passione / Fuoco sacro
- Valorizzazione del collettivo
- Comunicazione sincera
- Rispetto > Etica sportiva e relazione con gli ambiti che lo circondano



## c. Dove vogliamo fare punti



- Alto grado di attività
- Attività polisportive
- Giocare-Giocare-Giocare
- La regola del 5



## d. Cosa evitiamo ...



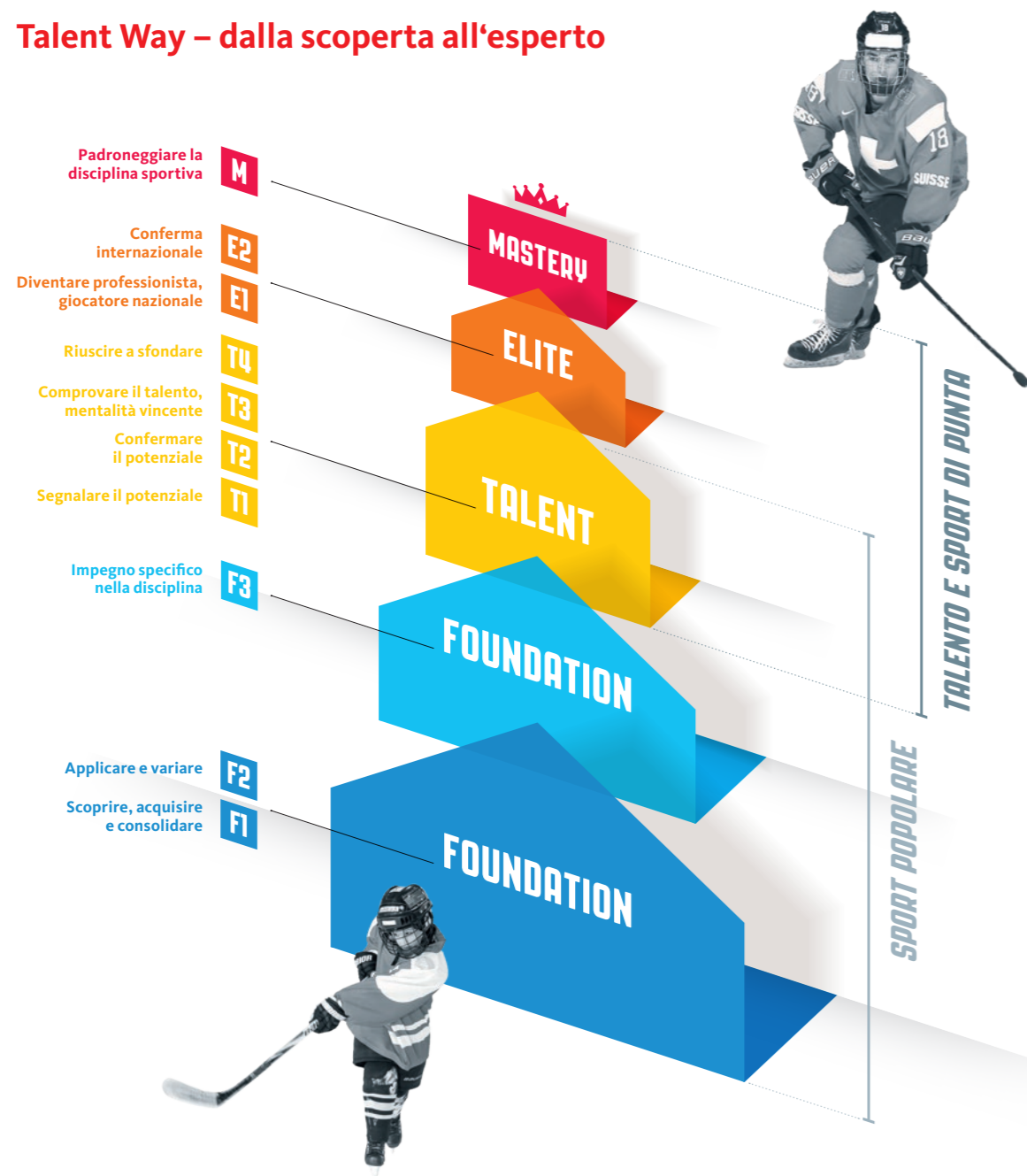
- La ricerca del successo a corto termine nella formazione: partite giovanili servono all'ambiente d'apprendimento
- Mancanza di rispetto
- Insultare e umiliare (verso i miei giocatori, avversari e funzionari)
- Troppe regole + divieti (ghiaccio)
- Critica negativa senza la ricerca di soluzioni
- Occuparsi solamente delle debolezze
- Allenamento della condizione fisica inadeguato (apparato locomotore attivo/passivo) «salti a rana profondi costituiscono sovente una carica eccessiva per il corpo»
- Troppa tattica di squadra



## II. LIVELLO DI FORMAZIONE «RECLUTAMENTO»

## LIVELLO DI FORMAZIONE «RECLUTAMENTO»

### Talent Way – dalla scoperta all'esperto



### Hockey su ghiaccio – uno sport per ragazze

L'hockey su ghiaccio favorisce l'agilità, la velocità, la disciplina e lo spirito di gruppo: tutti fattori per i quali le ragazze presentano le migliori premesse. L'hockey su ghiaccio, oltre a essere uno sport molto divertente, aiuta anche a sviluppare la fiducia, ma soprattutto la capacità di gestire sconfitte e vittorie. Il contatto fisico nell'hockey su ghiaccio per bambini e per donne non è consentito, quindi la sicurezza è garantita.

Le scuole delle società che formano giovani talenti permettono alle ragazze di vivere l'esperienza dell'hockey su ghiaccio, insieme ai ragazzi, in un'atmosfera rilassata e gioiosa. Fino alla pubertà non esiste differenza, in termini di forza e velocità, tra ragazzi e ragazze.

### Fil Rouge

- Acquisire gli strumenti del mestiere > essere esigente ma senza pressione

### Obiettivi di formazione

- Tecnica-Tecnica-Tecnica! > «acquisire-applicare-creare»
- Quantità di forme di gioco di qualità
- Educazione della salute / misure d'igiene
- Personalità, comportamento, valori

### Filosofia di gioco e d'allenamento

- Variazione di forme di gioco nelle diverse situazioni nello spazio e con avversari
- Cambio regolare delle posizioni di gioco
- Coordinazione è un tema duraturo, estate come inverno
- Offensivo – poca organizzazione a favore di molta creatività
- «lavorare le proprie abilità ininterrottamente» > allenarsi non dev'essere noioso
- Le partite servono come verifica della formazione e non in funzione della classifica
- Motivare a frequentare il pattinaggio libero

### Valutazione

- Una selezione in funzione della prestazione non è possibile (età biologica) > Tutti giocano
- In campionato: molta responsabilità a chi la sa assumere (ripartizione in classi di prestazione!)



# III. IL PICCOLO GIOCATORE DI HOCKEY

## I quattro pilastri dell'apprendimento (in che modo il bambino apprende meglio)

Le scienze cognitive hanno identificato quattro fattori di successo essenziali per l'apprendimento:

### Attenzione

L'attenzione e la motivazione sono la base dell'apprendimento e hanno un impatto maggiore sull'attività cerebrale. L'allievo deve essere costantemente in allerta.

Quando è concentrato su un compito da eseguire, le informazioni non indispensabili alla sua realizzazione scompaiono dalla mente.

### Impegno attivo

Un organismo passivo non impara. Di conseguenza, i giocatori devono muoversi e darsi da fare per imparare e integrare quanto appreso. Rodolfo Llinás, specialista del cervello, afferma che: «non ci muoviamo perché pensiamo, ma pensiamo proprio perché ci muoviamo!». In questo modo il corpo non rappresenta semplicemente un mezzo di trasporto che conduce ad esempio la nostra testa alla prossima riunione, bensì uno strumento che permette di muoversi e imparare.

### Feedback

Quando un giocatore esegue un movimento, il suo cervello prevede qualcosa e successivamente riceve delle informazioni sensoriali che gli permettono di effettuare un paragone. Il divario fra la previsione e il ritorno di informazioni, in altre parole l'errore, consente al cervello di migliorare il pronostico seguente. Il cervello, stupito di aver commesso un errore, progredisce. L'errore è dunque indispensabile.

Spingendo oltre il ragionamento, si potrebbe quasi affermare che l'esperienza è la somma degli errori commessi.

### Consolidamento

Il consolidamento passa attraverso la ripetizione. Gli allenatori spesso correggono troppo in fretta. La pianificazione degli allenamenti, la preparazione dei giochi e degli esercizi devono dunque lasciare ampio spazio alla ripetizione, dato che l'obiettivo da raggiungere è l'automatizzazione delle capacità.

Il successo nell'apprendimento dipende dal rispetto di questi quattro pilastri. Spetta all'allenatore organizzare giochi ed esercizi dove i giocatori sono attenti e attivi, ricevono feedback immediati e possono ripetere più volte a scopo di consolidamento.



# IV. L'ALLENATORE

## I quattro pilastri dell'apprendimento (come l'allenatore può incentivare i bambini)

### Attenzione > Trasmettere entusiasmo!

L'allenatore deve canalizzare l'attenzione dei suoi giocatori senza tuttavia strafare per evitare che si distraggano. Se il giocatore non è né attento né motivato, vengono a mancare l'impegno, le ripetizioni e il consolidamento e dunque l'apprendimento stesso.

#### Nella pratica:

- Catturare l'attenzione senza distrarre
- Non pretendere troppo/troppo poco
- Proporre una sfida (ricompense, rituali, posta in gioco, obiettivi, nomi originali per i giochi, ruoli speciali per i giocatori, ecc.)
- Suscitare emozioni
- Diventare un modello (come allenatore), prendere come esempio dei giocatori della prima squadra
- Utilizzare la musica
- Chiarire l'intenzione, spiegare gli obiettivi, indicare dei punti chiave
- Scegliere dei giochi in base al tema e agli obiettivi dell'allenamento
- I giocatori possono dire la loro, aumentare la loro autonomia

### Impegno attivo > Siate allenatori che creano movimento

Il livello di difficoltà delle condizioni di apprendimento deve crescere progressivamente per ottenere maggiore impegno e uno sforzo cognitivo più importante, sinonimi di maggior attenzione. Si crea così un contesto stimolante che favorisce l'impegno attivo.

#### Nella pratica:

- Generare e vivere delle emozioni
- Scegliere dei giochi in cui il movimento è implicito
- Adattare in modo consapevole l'intensità
- Creare un'atmosfera stimolante ed esigente
- Evitare le lunghe spiegazioni e le colonne
- Accordare alcune libertà

### Feedback > Siate allenatori che consentono gli errori

Il contesto o l'organizzazione (materiale, scopo, obiettivi, ecc.) di un gioco dovrebbe offrire ai giocatori quanti più feedback diretti possibile. In caso contrario spetta all'allenatore fornirli. Tuttavia la motivazione dovrebbe essere stimolata soprattutto con feedback positivi e ricompense.

#### Nella pratica:

- Scegliere giochi che consentano feedback diretti
- Preferire i feedback associati alla situazione (auto-feedback)
- Dare prevalentemente feedback positivi, mostrare apprezzamento
- Verificare e convalidare obiettivi e priorità
- Consentire, tollerare o provocare gli errori

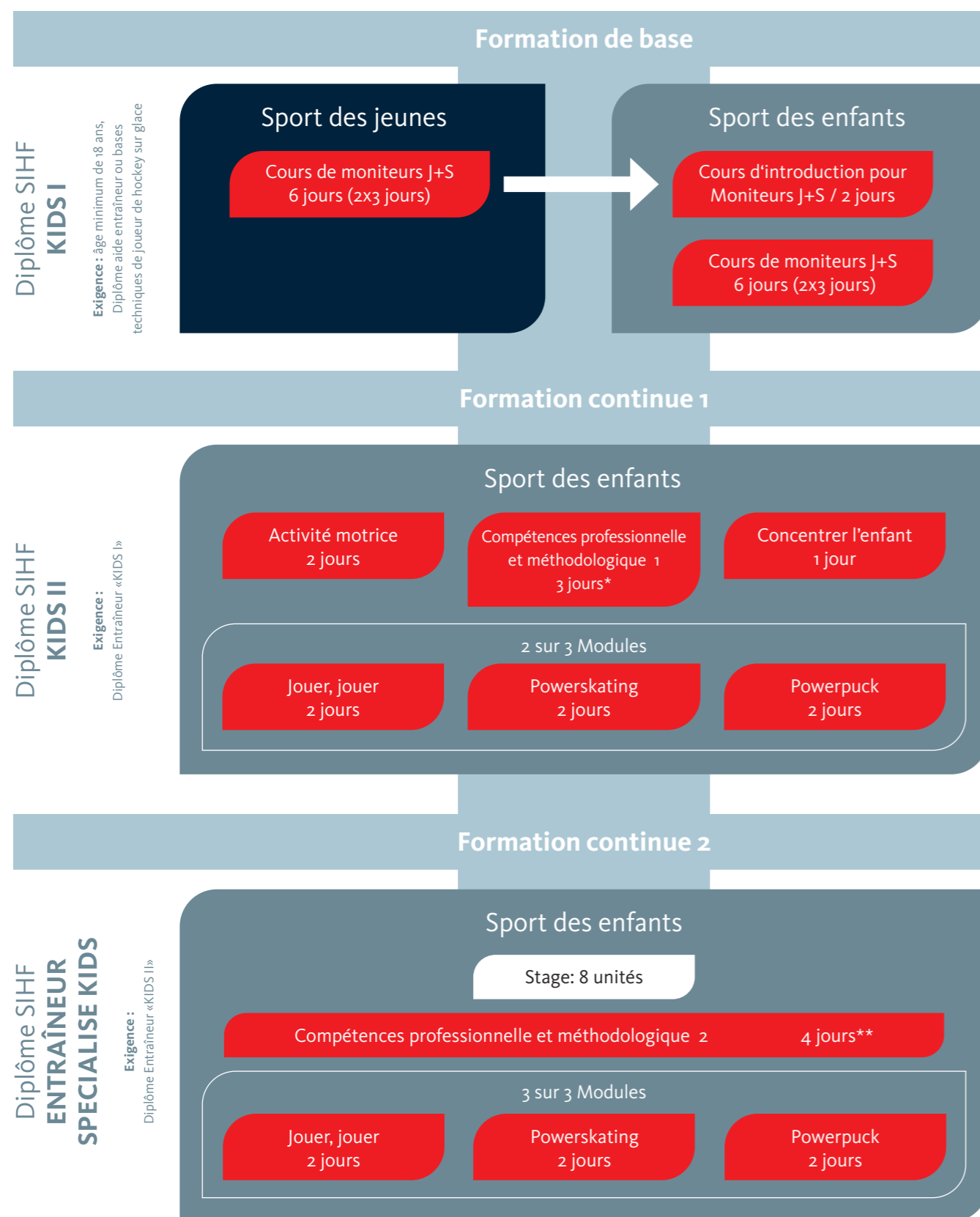
### Consolidamento > Siate allenatori che permettono di ripetere

Quando si tratta del consolidamento le scienze cognitive sottolineano l'importanza di un altro fattore: il riposo. Questa condizione è di massima importanza per il processo di apprendimento.

#### Nella pratica:

- Consentire di ripetere molte volte
- Non correggere troppo, né troppo velocemente
- Puntare a raggiungere automatismi
- Ricordare ai giocatori e ai loro genitori l'importanza del riposo

Struttura di allenamento KIDS



\*Les experts J+S hockey sur glace reconnus sont entièrement dispensés du module «Compétence professionnelle et méthodique 1».

\*\*Les experts J+S hockey sur glace reconnus peuvent postuler pour expert J+S sport des enfants après le module «Compétence professionnelle et méthodique 2».

V. L'AMBIENTE CIRCOSTANTE E I GENITORI

L'ambiente di vita di un bambino in età compresa tra i 5 e i 10 anni è influenzato in maniera preponderante dall'ambiente familiare. Sono proprio i genitori e il loro ambiente di vita che danno in primo luogo al bambino le prime basi e la direzione di vita, sia sportiva che non. L'ambiente scolastico è pure molto presente nella motivazione del bambino, il molto tempo passato negli istituti e l'influenza dei compagni è molto forte. Il bambino ha un forte bisogno di appartenenza.



La società sportiva ha forse l'influsso minore. È proprio per questo motivo che è essenziale riuscire ad integrare al meglio la coordinazione con gli ambienti familiari e scolastici. E quindi nostro compito integrare e coinvolgere nel processo formativo questi due altri ambienti. Da un punto di vista organizzativo vi è innanzi tutto la coordinazione con gli istituti scolastici ma pure l'integrazione delle famiglie per quanto riguarda la logistica i trasporti e la comunicazione

Contemporaneamente a questa stretta collaborazione ed integrazione è altrettanto importante avere delle chiare regole di distacco. Fino a che punto il genitore può influenzare il bambino nella pratica dell'Hockey. Contrariamente alle istituzioni scolastiche il genitore può accedere agli spazi di allenamento e partita. E a questo punto che devono esserci regole chiare in merito alla presenza e influsso degli ambienti familiare durante le ore di allenamento e di tornei.

Sempre più siamo confrontati con ambienti familiari molto esigenti e ambiziosi. Un chiaro distacco da questa influenza permette al bambino di esprimersi molto più liberamente e soprattutto seguendo la propria motivazione.

## a. Principi di allenamento

I bambini arrivano sui campi per giocare a hockey, per divertirsi insieme, ma nel contempo anche per migliorare le proprie capacità ed emulare i propri idoli.



Nell'hockey l'allenamento è essenzialmente di due tipi:

### Allenamento a secco (non sul ghiaccio)

- In estate e durante il cosiddetto allenamento «off-ice» nel periodo invernale
- In questo allenamento si lavora soprattutto sugli aspetti fisici
- Pertanto le forme di base del movimento (immagine sotto) sono esercitate nella loro forma completa
- Questa modalità di allenamento offre anche la possibilità di creare la necessaria varietà di cui hanno bisogno i bambini di questa età



### Allenamento sul ghiaccio

- Durante il «periodo invernale» (da agosto a marzo)
- Molto specifico per il tipo di sport
- In questo allenamento si esercitano le abilità tecniche
- In questo allenamento si richiede un grado di attività molto elevato

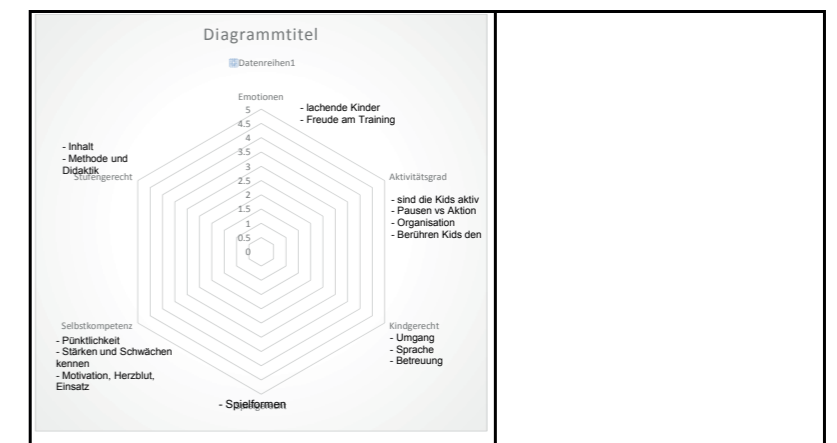
«I bambini dovrebbero essere lodati per i loro sforzi e i risultati che ottengono!»

## b. Valutazione dell'allenamento

Per strutturare in modo ottimale un allenamento sono importanti in particolare le aree elencate di seguito:

- **Emozioni:**
  - bambini che ridono
  - gioia nell'allenarsi
  - occhi raggianti
- **Grado di attività:**
  - i bambini sono attivi
  - pause contrapposte all'azione
  - organizzazione
  - i bambini toccano il puck
- **Adeguito ai bambini:**
  - rapporto
  - linguaggio
  - assistenza
- **Adeguito al gioco:**
  - forme di gioco
  - 55% di attività di gioco
- **Competenza personale:**
  - puntualità
  - riconoscimento dei punti di forza e di debolezza
  - motivazione, entusiasmo, impegno
- **Adeguito al livello:**
  - contenuto
  - metodo e didattica

Trainingsevaluation "Erfassung"		Selbstestimation		FORMULA Note	
Emotionen	Aktivitätsgrad	Kindgerecht	Spielgerecht	Selbstkompetenz	Stufengerecht
Selbstestimation Trainer					
Rating 1-5 Ganze Noten					
lachende Kinder - lachende Kinder - Leuchtende Augen		- sind die Kids aktiv - Pausen vs. Aktion - Organisation - Berühren Kids den Puck		- Spielformen - 55% spielerische Aktivitäten	
Datum		Stufe		Name des Trainers	
Club		Anzahl Kids		Anzahl Trainer (Hilfstrainer)	
Top positive Eindrücke					
Flop Hinweis zur Korrektur					
Einstieg	5%	Die Kinder emotional Abholen und fürs Training einstimmen. Spielformen oder Schrittschlaufen in spielerischer Form			
Stationen-training	55%	Techniktraining: Schrittschlaufen ist immer dabei. Innerhalb der Stationen dürfen / sollen auch spielerische Formen Platz haben			
Spiel	55%	Spielformen wie kleine Rennen, Stafetten, Zählübungen sowie Smallgames (mit und ohne spez. Spielregeln) sind prägnant im Umfang			
Ausklang	5%	Abschluss und Ausklang in unterschiedlicher Form (auch spielerisch) die letzte Aktion.			



### Spiegazioni della regola dei 5

In un'ora di attività organizzare una buona metà del tempo come allenamento a stazioni. Inoltre assicurarsi che i bambini, per oltre la metà del tempo di allenamento, acquisiscano maggiori competenze per quanto riguarda l'aspetto del gioco.

Un esempio su come strutturare un allenamento secondo questa regola è riportato a pagina 19.

### c. Filosofia di formazione

- Ogni allenamento è costituito per il 60% da forme di gioco
- Il linguaggio dell'allenatore è motivazione e lode per gli sforzi fatti (nell'allenamento e nel gioco)
- Attivare ricordi permanenti
- Weekend insieme (in estate o in inverno)
- Winning skill (Divertiti a misurarti con gli altri)
- Invitare dei modelli (i giocatori di punta vengono volentieri)
- Serate informative nell'ottica di una più stretta comunicazione con i genitori
- Dedizione e tempo per i piccoli (prenderli sul serio)
- Dare tempo ai sognatori
- Flessibilità per rispettare impegni di allenamento diversi
- I ragazzi/genitori decidono intensità e frequenza dell'allenamento
- «Giornata porte aperte» > motivare i compagni di gioco
- La mentalità della prestazione / l'azione orientata alla vittoria verranno in seguito



«L'allenamento  
è dove i  
giocatori di hockey  
migliorano.»

Hockey Canada

### d. Principio dei livelli

Le caratteristiche, le particolarità e gli obiettivi dell'hockey per bambini nella categoria Reclutamento sono suddivisi in tre aree: coaching, contenuto, struttura.

#### Coaching

Guida:	Caratteristiche e indicazioni per la conduzione tecnica
Fisiologia:	Fisiologia, anatomia, antropometria (misura del corpo)
Lezioni:	Indicazioni metodiche, didattiche, organizzazione dell'allenamento
Psicologia:	Indicazioni psicologiche, caratteristiche della struttura personale

#### Contenuti

Tecnica:	Forme basilari del movimento, coordinazione, pattinaggio, controllo del puck, passaggi, tiri, gioco di corpo
Tattica:	Comportamento di gioco, posizioni
Mentale:	Pianificazione degli obiettivi, competenze personali, visualizzazione
Condizione:	Resistenza, rafforzamento muscolare e miglioramento della velocità, rafforzamento osseo, mantenimento e miglioramento della mobilità

#### Struttura

Ampiezza:	Numero di allenamenti e partite (estate e inverno)
Rete:	Coordinazione con la scuola, lo sport, la professione e il tempo libero
Ambiente:	Genitori, passatempi, amici (dinamica di gruppo)
Carriera:	«TEACH THEM TO LOVE THE GAME» – «INSEGNA LORO AD AMARE IL GIOCO» (Wayne Halliwell, Mentaltrainer Montreal Canadiens)



Bambini	
<b>Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La gioia prima della prestazione &gt; risvegliare il piacere               <ul style="list-style-type: none"> <li>Promuovere l'avventura «Hockey su ghiaccio»</li> <li>Il GIOCO appartiene ai bambini!</li> <li>Lasciar scoprire le loro emozioni &gt; impiantare il virus «Hockey su ghiaccio»</li> </ul> </li> <li>Obiettivi               <ul style="list-style-type: none"> <li>Regole di gruppo semplici – imparare ad integrarsi</li> <li>Trasmettere esperienze al posto di risultati</li> </ul> </li> <li>Organizzazione               <ul style="list-style-type: none"> <li>Allenamenti per stazioni</li> <li>«Disordine creativo» prevale su forme d'organizzazione troppo severe</li> </ul> </li> <li>I nostri piccoli hanno bisogno di               <ul style="list-style-type: none"> <li>sostegno positivo e appoggio</li> <li>integrazione sociale – prima esperienza in gruppo</li> <li>poter avere voce in capitolo</li> </ul> </li> <li>I nostri piccoli sono               <ul style="list-style-type: none"> <li>divertenti e appassionati</li> <li>comunicativi</li> </ul> </li> </ul>
Parole chiave:	
Guida	
Fisiologia	
Lezioni	
Psicologia	
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tecnica ABC               <ul style="list-style-type: none"> <li>Coordinazione! &gt; variato, intenso, tutto l'anno</li> <li>Pattinaggio: avanti-indietro, incrociare, voltarsi, start-stop, girare</li> <li>Condotta del disco: forme di percorsi, piccole competizioni</li> <li>Passaggi &gt; tiri</li> </ul> </li> <li>Tattica (comportamento di gioco)               <ul style="list-style-type: none"> <li>Pattinaggio per «prendere contatto»</li> <li>Sviluppare il senso dello spazio: doppio passaggio/collaborazione, smarcarsi e marcare</li> <li>Primi duelli a due</li> <li>«Chi vuole fare il portiere?» (nessuna specializzazione)</li> </ul> </li> <li>Condizione               <ul style="list-style-type: none"> <li>Resistenza, forza, velocità come effetto secondario del gioco e degli allenamenti di coordinazione</li> <li>Mobilità come educazione al proprio corpo (prevenzione delle ferite)</li> </ul> </li> <li>Mentale               <ul style="list-style-type: none"> <li>Rinforzare e sviluppare il carattere</li> <li>Risvegliare la voglia di allenarsi, promuovere il piacere e il divertimento</li> </ul> </li> </ul>
Parole chiave:	
Tecnica	
Tattica	
Mentale	
Condizione	
<b>Struttura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quantità               <ul style="list-style-type: none"> <li>4 tornei prima di Natale</li> <li>4 tornei dopo Natale</li> <li>1 torneo evento come chiusura di stagione</li> <li>Ogni mese un week-end libero</li> </ul> </li> <li>Più offerte facoltative al posto di obbligare</li> <li>Tornei               <ul style="list-style-type: none"> <li>Tutti i partecipanti giocano regolarmente!</li> <li>Senza classifiche, nè liste marcatori dei tornei</li> <li>Puntare all'equilibrio del livello delle squadre &gt; anche mescolarle</li> </ul> </li> <li>Comunanza più importante di qualsiasi risultato</li> <li>Cerchiamo un giocatore di hockey entusiasta, più tardi l'atleta!               <ul style="list-style-type: none"> <li>Ogni piccolo giocatore è un «vincente»</li> </ul> </li> <li>Lavoro di squadra «genitori – formatore»               <ul style="list-style-type: none"> <li>Informazione – obiettivi comuni – attese – supporto</li> </ul> </li> </ul>
Parole chiave:	
Ampiezza	
Rete	
Ambiente	
Carriera	

Piccolo	
<b>Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offriamo esperienze – il GIOCO appartiene ai bambini!</li> <li>Insegnamento               <ul style="list-style-type: none"> <li>Allenare per stazioni + «small games» (piccoli giochi)</li> <li>Tecniche (esercizi) esigenti: «acquisire / applicare / creare»</li> <li>Variazioni nello spazio e nel tempo</li> <li>Favorire le vie d'insegnamento aperte (p.es. forma di gioco 7:7)</li> <li>Modelli &gt; invitare all'allenamento Juniori / «giocatori della prima squadra»</li> </ul> </li> <li>Coinvolgere i genitori come partner</li> <li>L'allenatore quale persona di riferimento               <ul style="list-style-type: none"> <li>Introdurre le regole e forme di buona condotta</li> </ul> </li> <li>«L'educazione alla salute» come contenuto della formazione               <ul style="list-style-type: none"> <li>gestire le anomalie (grandezza/peso)</li> </ul> </li> <li>I nostri piccoli               <ul style="list-style-type: none"> <li>hanno bisogno di una persona di fiducia</li> <li>sono appassionati</li> <li>sono ancora nel «loro piccolo mondo»</li> <li>hanno bisogno di poter avere voce in capitolo</li> </ul> </li> <li>Nessuna selezione e concentrazione delle forze!</li> </ul>
Parole chiave:	
Guida	
Fisiologia	
Lezioni	
Psicologia	
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tecnica               <ul style="list-style-type: none"> <li>Molta coordinazione mediante giochi &gt; sul ghiaccio e fuori ghiaccio</li> <li>Pattinaggio: avanti-indietro, incrociare, voltarsi, start-stop, girare, variazione di velocità, accelerare, scivolare</li> <li>Condotta del disco: coordinazione braccia + gambe, finte</li> <li>Passaggi / ricezioni: diritto / rovescio</li> <li>Dal passaggio al tiro</li> </ul> </li> <li>Comportamento di gioco               <ul style="list-style-type: none"> <li>Fiducia nel gioco fisico: lotta, contatto, prendere contatto, gioco negli angoli</li> <li>Comportamento nelle conclusioni: slot</li> <li>Sviluppare il senso dello spazio: doppio passaggio/collaborazione, smarcarsi e marcare</li> <li>Comportamento 1:1: offensivo / difensivo con variazioni di «tempo e spazio»</li> </ul> </li> <li>Condizione               <ul style="list-style-type: none"> <li>Introdurre esercizi di stabilizzazione del tronco</li> <li>I piccoli adorano forme di competizione (staffette)</li> <li>Velocità – forza – resistenza non allenarle in modo finalizzato ma integrarle regolarmente</li> </ul> </li> <li>Mentale               <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirito di squadra</li> <li>Fiducia: riconoscere le esperienze personali di successo e parlarne</li> </ul> </li> </ul>
Parole chiave:	
Tecnica	
Tattica	
Mentale	
Condizione	
<b>Struttura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quantità / Forme               <ul style="list-style-type: none"> <li>Sono possibili diverse forme di partite</li> <li>4:4 o 5:5 in larghezza (mezza pista)</li> <li>7:7 in lunghezza: 1.5 h forme di gioco con molte azioni (o «Hockey libero»)</li> <li>Obiettivo: 4 tornei prima di Natale / 4 tornei dopo Natale / 1 torneo di chiusura</li> <li>Formula per il piano mensile: 3:1 &gt; 3 weekend d'attività, 1 weekend libero</li> </ul> </li> <li>Partite come ...               <ul style="list-style-type: none"> <li>... esperienza</li> <li>... motivazione</li> <li>... meta della settimana</li> </ul> </li> <li>Allenamento               <ul style="list-style-type: none"> <li>50–60% forme di gioco: small games con obiettivi di formazione specifici</li> </ul> </li> <li>Coinvolgimento attivo dei genitori               <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificazione con gli obiettivi di formazione</li> <li>Coinvolgerli nelle attività del club e della squadra</li> </ul> </li> </ul>
Parole chiave:	
Ampiezza	
Rete	
Ambiente	
Carriera	



ELEMENTI DI STAR PROFILE




































	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
<b>PATTINAGGIO</b>	Velocità dei piedi	Trovare	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Trovare	Velocità, facoltà di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Trovare	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Trovare	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Trovare	Accelerazione, velocità, equilibrio
<b>ABILITÀ</b>	Tirare	Trovare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Trovare	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Trovare	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Trovare	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Trovare	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
<b>SENSO DELL'HOCKEY</b>	Intelligenza nel gioco	Trovare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Trovare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Trovare	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Trovare	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Trovare	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
<b>SQUADRA</b>	Comunicazione	Trovare	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Trovare	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Trovare	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Trovare	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Trovare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
<b>PERSONALITÀ</b>	Fiducia in se stesso	Trovare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Trovare	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Trovare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Trovare	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Trovare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
<b>FORZA MENTALE</b>	Impegno	Trovare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Trovare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Trovare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Trovare	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Trovare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
<b>FISICO</b>	Produzione di prestazione	Trovare	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Trovare	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Trovare	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Trovare	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Trovare	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
<b>PREDISPOSIZIONE</b>	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
<b>ETÀ</b>	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
<b>AMBIENTE</b>	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
<b>PATTINAGGIO</b>	Velocità dei piedi	Acquisire	Accelerazione, partenza, esplosività dei primi 3 passi, frequenza
	Velocità/rapidità	Acquisire	Velocità, facilità di scivolare, avanti / indietro, economia dello sforzo
	Agilità	Acquisire	Cambiamento di direzione, girarsi, stop e ripartenza, "Nummelin"
	Equilibrio	Acquisire	Equilibrio, stabilità, posizione bassa, su una gamba, su entrambe
	Pattinaggio indietro	Acquisire	Accelerazione, velocità, equilibrio
<b>ABILITÀ</b>	Tirare	Trovare	Efficienza (poco spazio, poco tempo), ricchezza di varianti, grado di sorpresa (Quick Release), precisione, potenza (conclusioni tattiche)
	Passare	Acquisire	Passaggio (distanza, flipp, rovescio), ricezione del passaggio (precisione, timing, diritto, rovescio, sul pattino), velocità del disco
	Lavoro col bastone - condotta del disco	Acquisire	Bastone sul disco, intercettare le linee di passaggio, deviare, controllo del bastone avversario
	Possedere/proteggere il disco	Acquisire	Controllo del disco, dribbling, protezione del disco, finte (varianti col pattino, con o senza la balaustra), ingaggi (face-off)
	Gioco del corpo	Trovare	Facoltà di imporsi fisicamente, duelli (ghiaccio aperto, balaustra), subire dei checks/testa alta, livello di lotta, duro ma corretto, blocco dei tiri con il corpo
<b>SENSO DELL'HOCKEY</b>	Intelligenza nel gioco	Trovare	Vedere spazi e giocatori liberi, creare situazioni di superiorità numerica, agire cercando soluzioni in tutte le situazioni, velocità di visualizzazione
	Sensibilità offensiva	Trovare	Smarcarsi, anticipare le situazioni di gioco, aprire spazi liberi per i compagni, piazzarsi per le conclusioni, velocità nel chiudere gli spazi (pressione), comunicazione
	Sensibilità difensiva	Acquisire	Mantenere la posizione difensiva, protezione dello slot, assicurare i compagni / supporto, individuare le linee di passaggio, bloccare i tiri, ridurre velocemente gli spazi, comunicazione
	Gestione del disco	Acquisire	Prendere decisioni adeguate nelle situazioni di gioco, supporto, creare superiorità numerica
	Creatività	Acquisire	Creare situazioni a sorpresa, fiuto del gol
<b>SQUADRA</b>	Comunicazione	Acquisire	Cura relazioni aperte e rispettose, fiducia quale base comportamentale, affronta i conflitti senza ledere la stabilità del gruppo, comunica con i compagni, gli allenatori e funzionari con i medesimi valori
	Capacità nella squadra	Acquisire	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
	Leadership	Acquisire	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
	Ripartizione dei ruoli	Acquisire	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
	Rispetto	Acquisire	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
<b>PERSONALITÀ</b>	Fiducia in se stesso	Acquisire	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Acquisire	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Acquisire	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Acquisire	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Trovare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
<b>FORZA MENTALE</b>	Impegno	Trovare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Trovare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Trovare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Trovare	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Acquisire	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
<b>FISICO</b>	Produzione di prestazione	Acquisire	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Acquisire	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Acquisire	Possiede la necessaria stabilità (stabilità delle gambe) e mobilità delle articolazioni centrali
	Competenze della mobilità	Acquisire	Padroneggia le basilari capacità di movimento che garantiscono in modo determinante le abilità specifiche "skills", come pure l'efficacia dei movimenti
	Robustezza	Acquisire	Possiede la necessaria forza di base (tensione del corpo) per vincere i duelli e resistere alle cariche
<b>PREDISPOSIZIONE</b>	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5.3 cm, 91.7 +/- 6.9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
<b>ETÀ</b>	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
<b>AMBIENTE</b>	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno



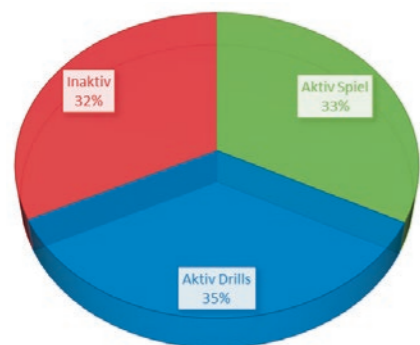
ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
<b>PATTINAGGIO</b>	Avanti, indietro, lateralmente	Trovare	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Trovare	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Trovare	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio		Non ancora rilevante
	Velocità	Trovare	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
<b>ABILITÀ</b>	Posizione di base	Trovare	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Trovare	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Trovare	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Trovare	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Trovare	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Trovare	Capacità di bloccare i dischi alla balastra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Trovare	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
<b>SENSO DELL'HOCKEY</b>	Leggere il gioco	Trovare	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Trovare	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Trovare	È attivo nel bloccare i dischi, ha le capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
	Tattica di squadra off. & dif.	Trovare	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
	<b>SQUADRA</b>	Comunicazione	Trovare
Capacità nella squadra		Trovare	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
Leadership		Trovare	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
Ripartizione dei ruoli		Trovare	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
Rispetto		Trovare	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
<b>PERSONALITÀ</b>	Fiducia in se stesso	Trovare	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Trovare	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Trovare	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Trovare	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Trovare	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
<b>FORZA MENTALE</b>	Impegno	Trovare	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Trovare	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Trovare	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Trovare	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Trovare	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
<b>FISICO</b>	Produzione di prestazione	Trovare	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Trovare	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Trovare	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
	Mobilità	Trovare	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
	Competenze della mobilità / coordinazione	Trovare	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
<b>PREDISPOSIZIONE</b>	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5,3 cm, 91,7 +/- 6,9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
<b>ETÀ</b>	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
<b>AMBIENTE</b>	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e sopportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno

ELEMENTI DI STAR PROFILE	CAPACITÀ	GRADO D'APPRENDIMENTO	OSSERVAZIONE / FORMA
<b>PATTINAGGIO</b>	Avanti, indietro, lateralmente	Acquisire 	Vanti e indietro (spostamenti C-Cut), spostamento in piedi (parallelo, Shuffle, passo a T-spinta, Jump), rimane a lungo sui piedi ed è capace a riposizionarsi correttamente sul disco > Applicazione in situazione di partita con la massima velocità
	Butterfly - farfalla	Acquisire 	Padroneggia la scivolata Butterfly e le diverse sciolate nella massima velocità, compatto con l'angolazione corretta (90 gradi nei confronti del disco) ed è capace di posizionarsi correttamente e far pressione sul disco
	Precisione / timing	Trovare 	Spostamento sempre preciso in funzione della linea del disco (linea immaginaria tra il disco e il centro della porta)
	Adattamento al pattinaggio		Non ancora rilevante
	Velocità	Trovare 	Può fare gli spostamenti sui pattini controllati e veloci
<b>ABILITÀ</b>	Posizione di base	Acquisire 	Posizione > piedi, ginocchia, spalle, peso leggermente sulla punta dei piedi, mani davanti al corpo, posizione compatta come una parete > Controlla questa posizione in piedi e sulle ginocchia (reattivo, blocco)
	Posizione ai pali	Acquisire 	Posizione > del corpo, dei pattini, posizione del bastone e delle braccia > Trova la sua posizione ideale sui pali (in piedi)
	Movimento di base in piedi	Trovare 	È capace di essere attivo e controllato quando lavora con le sue mani e il bastone
	Movimento di base butterfly-farfalla	Trovare 	Dispone di una posizione molto compatta, mette il suo peso in avanti sulle ginocchia e può lavorar bene con le mani, i gambali e il bastone
	Gestione dei rebound-rimbalzi	Trovare 	Controlla in ogni momento i tiri, è capace di deviare in sicurezza i dischi con il bastone e con i gambali > reagisce rapidamente e preciso su secondi e terzi dischi
	Lavoro col bastone	Trovare 	Capacità di bloccare i dischi alla balaustra e sul campo (come un giocatore di movimento e nei diversi modi di tenere il bastone), è in grado di eseguire dei passaggi (bastone dritto e rovescio - Fore- und Backhand) e di liberarsi del disco via plexiglas
	Lavoro sugli angoli (Boxcontrol)	Trovare 	Capacità di trovare una posizione perfetta, dispone di gambe e mani molto attive > il portiere dispone delle competenze su quando deve far pressione sul disco e quando deve sfruttare i vantaggi del gioco degli angoli
<b>SENSO DELL'HOCKEY</b>	Leggere il gioco	Trovare 	Conosce le differenti situazioni delle conclusioni d'attacco, vede dove si trovano gli attaccanti e da quale parte tengono il loro bastone > È capace di leggere la situazione e di agire correttamente
	Applicare il piano di gara	Trovare 	È capace di ripartire la zona difensiva gradualmente in diversi comprensori e di trasferirlo nella pratica, conosce il principio 1,2,3,4 dietro la porta e ha la capacità di adattarsi alle diverse tecniche e di applicarle al giusto momento
	Partecipazione attiva	Trovare 	È attivo nel bloccare i dischi, ha le capacità di giocare passaggi precisi ai propri compagni ed è capace di interferire sui passaggi che attraversano l'area di porta
	Tattica di squadra off. & dif.	Trovare 	Ha il dono di capire le tattiche offensive e difensive della propria squadra, realizza il suo compito nelle situazioni di conclusioni d'attacco (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), lo padroneggia anche sotto pressione, prendendo decisioni giuste?
	<b>SQUADRA</b>	Comunicazione	Acquisire 
Capacità nella squadra		Acquisire 	Integrazione nel gruppo, definisce e realizza obiettivi comuni, NOI prima dell'IO, contribuisce a creare un buon spirito di squadra e clima di lavoro
Leadership		Acquisire 	Assume responsabilità nell'ambito del gruppo, cerca di migliorare la squadra e i compagni, influenza positivamente la dinamica di gruppo
Ripartizione dei ruoli		Acquisire 	Riconosce e adempie il suo ruolo, è cosciente della sua posizione nel sistema e nella squadra, mette a disposizione della squadra le sue competenze
Rispetto		Acquisire 	Relazioni rispettose con i compagni, allenatori, avversari, arbitri e staff; rispetta le regole i principi del fairplay (compreso la lotta al doping)
<b>PERSONALITÀ</b>	Fiducia in se stesso	Acquisire 	Possiede la necessaria fiducia in se stesso, «I can do it»-attitudine, sa valutare le proprie capacità (conosce i propri punti forti e deboli), può realizzare le proprie qualità con costanza, è coraggioso e sa prendere dei rischi calcolati
	Capacità d'apprendimento	Acquisire 	Ha una buona capacità d'apprendimento (sa recepire e realizzare), possiede una personalità, cerca di imparare dai propri errori derivandone delle misure
	Senso di responsabilità	Acquisire 	Assume responsabilità per le proprie prestazioni e sviluppo, agisce autonomamente, cura i dettagli, mostra un grande impegno in tutti i settori
	Motivazione	Acquisire 	È sempre motivato, vuole sempre svilupparsi e imparare, vuol essere il primo e avere successo, non rinuncia mai e non si lascia influenzare dagli insuccessi
	Prestazione Stile di vita	Trovare 	Gestisce bene la quotidianità il suo ambiente seguendo i principi della prestazione, caparbio, perseverante e finalizzato sugli obiettivi, focus sulla propria prestazione, coraggioso e grintoso, sa imporsi nei confronti delle resistenze, le sfide lo motivano
<b>FORZA MENTALE</b>	Impegno	Trovare 	Mostra molta intensità negli allenamenti e nelle partite, dà sempre il massimo e vuole sempre spronare i propri limiti, mostra passione, si sforza ad alzare la qualità negli allenamenti
	Preparazione	Trovare 	Preparazione consapevole e finalizzata, mentalmente e fisicamente, possiede un efficiente approccio per l'ottenimento dell'ideale stato di prestazione (ILZ/ISP)
	Coaching individuale	Trovare 	Possiede una buona capacità di concentrazione, può mantenere il suo ILZ/ISP durante la partita e l'allenamento, può utilizzare tecniche di base per rafforzare il mentale, resistenti contro pensieri e influenze negative, è consapevole del proprio linguaggio del corpo che è in grado di padroneggiare
	Gestione delle energie	Trovare 	Può gestire le proprie energie, cura la rigenerazione, può gestire i momenti in cui si deve andare al massimo oppure risparmiarsi, interruttore on/off
	Controllo delle emozioni	Acquisire 	Può regolare le proprie emozioni e impulsi, mantiene il controllo quando si trova sotto pressione, sa anche agire adeguatamente in situazioni emotive o frustranti
<b>FISICO</b>	Produzione di prestazione	Acquisire 	Possiede nelle gambe e nella parte alta del corpo la necessaria potenza/forza/velocità (fattori neuromuscolari)
	Resistenza specifica alla fatica	Acquisire 	È capace di mantenere a lungo nell'ambito di un impiego la potenza/forza/velocità ed è capace di recuperare completamente attraverso i vari impieghi sul ghiaccio (fattori metabolici e cardiovascolari)
	Salute / prevenzione	Acquisire 	Dispone della forza di base necessaria (tensione del corpo) come pure la stabilità e la mobilità (per esempio la mobilità delle anche e della colonna vertebrale) che nel portiere costituiscono le parti più sollecitate
	Mobilità	Acquisire 	Dispone della mobilità specifica necessaria affinché sia in grado effettuare senza limiti i movimenti specifici del portiere
	Competenze della mobilità / coordinazione	Acquisire 	Possiede la destrezza dei movimenti ("skills") che sono indispensabili per questo sport specifico al fine di garantire un'elevata efficienza dei movimenti stessi
<b>PREDISPOSIZIONE</b>	Resistenza ai carichi		È in grado di sopportare fisicamente e mentalmente alti carichi in allenamento e di partita e di rigenerarsi velocemente
	Altezza		L'altezza contribuisce e favorisce lo stile di gioco; l'altezza dei genitori, prevedere l'altezza prevista e l'altezza attuale
	Peso		Il peso favorisce lo stile di gioco; valori indicativi in NHL: 186 +/- 5,3 cm, 91,7 +/- 6,9 kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Tenore di grasso nel corpo		Squadra nazionale, Lega nazionale 8%, Elite A 10%, Novizi élite 10-12 %, Mini Top / Moskito Top 12-15% (secondo Eishockey Performance DEB)
	Morfologia		Ektomorph (atleta magro, poca massa muscolare), mesomorph (costituzione atletica del corpo), endomorph (costituzione solida e morbida del corpo)
<b>ETÀ</b>	Età relativa		Età relativa superiore (sviluppo avanzato, prestazioni alte, selezione, migliore promozione/feedback positivo), età relativa inferiore (sottosviluppato, prestazioni inferiori, nessuna selezione > drop out, nessuna promozione speciale)
	Età biologica		Età secondo lo sviluppo biologico confrontato con la media della popolazione (effettivo stato di sviluppo)
	Stato di sviluppo		Età biologica (EB) - età cronologica (EC), sviluppo prematuro: EB > EC, sviluppo ritardato: EB < EC
	Effetto relativo dell'età		Ripartizione secondo l'età di nascita conduce a relative differenze di sviluppo, mese di nascita
	Età di hockey		Numero di anni di pratica hockeistica
<b>AMBIENTE</b>	Famiglia		Situazione familiare stabile; genitori, parenti, fratelli sostengono il giocatore in tutti gli ambiti; impegno e influenza dei genitori è adeguato, i genitori non esercitano una pressione eccessiva
	Scuola / formazione		Scuola/professione e sport sono armonizzati e coordinati fra loro, gli spazi d'allenamento sono sufficientemente garantiti (team/individuali); i carichi di lavoro dell'atleta sono commisurati e supportabili
	Situazione geografica		I luoghi d'allenamento, d'alloggio e di formazione/professione sono situati nelle vicinanze (piccolo triangolo), distanza; meno di un'ora di viaggio al giorno, famiglia o famiglia ospite
	Club		Alta qualità d'allenamento e di allenatori, il Club concede sufficienti spazi di gioco al livello appropriato di categoria/livello; il Club garantisce un'accompagnamento di alta qualità (coordinamento partite/allenamenti, pianificazione della carriera, formazione), ottimale: manager del talento
	Finanze		L'ambiente può sostenere i costi per lo sport oppure le migliori possibilità di sostegno

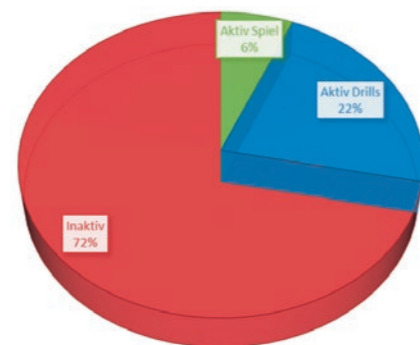
**e. Grado di attività nell'allenamento**

Per strutturare un allenamento in modo ottimale per un bambino, l'attività dovrebbe essere contrapposta in modo positivo all'inattività. Spiegazioni prolungate o il restare fermo in una stazione sono attività noiose per un bambino che ha bisogno di muoversi molto. Un allenamento dovrebbe essere composto per almeno il 50% da gioco o esercitazioni attive. Di seguito un esempio positivo e negativo di come strutturare un allenamento.

Positivo:



Negativo:



**Il gioco**

Il gioco contiene tutti gli ingredienti per un apprendimento ottimale. È noto che i giovani restano molto più concentrati e attenti durante il gioco che durante una semplice esercitazione. Sono impegnati attivamente e, se il gioco è bene organizzato, ricevono un feedback immediato. Inoltre i movimenti ripetuti aiutano a consolidare le competenze.



**f. Strutturazione di un allenamento: la regola del 5**

Per applicare in modo ottimale le direttive in materia di formazione, l'allenamento può essere suddiviso in tre parti: introduzione, parte principale, conclusione.

Reclutamento / Bambino / Piccolo		Intro / Gioco iniziale	
Coach:	Team:	Level:	Piccolo/Bambino
Theme: Skating & Stickhandling	Duration: 25 min.	Date:	
<b>Inactivity</b>	<b>Skills</b>	<b>Hockey sense</b>	<b>Formet</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Very Easy</li> <li>Easy</li> <li>Challenging</li> <li>Very Hard</li> <li>Hard</li> <li>Very Hard</li> <li>Extreme</li> <li>On The Hardest ever!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skating</li> <li>Mobility</li> <li>Puck carrying</li> <li>Puck protection</li> <li>Passing</li> <li>Shooting</li> <li>Fakes</li> <li>Body-contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 vs. 0</li> <li>1 vs. 1</li> <li>2 vs. 1</li> <li>2 vs. 2</li> <li>3 vs. 3</li> <li>Transition</li> <li>Fakes</li> <li>Body-contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conducted</li> <li>Free</li> <li>With music</li> <li>Head-up</li> <li>Fair play</li> </ul>
NAME: Caccia all'oro nero	GOAL: FUN, pattinaggio e condotta del disco	K-Points:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condotta del disco (Coprire il disco con la paletta "tattacco")</li> <li>Head-up</li> <li>Posizione bassa (corpo in tensione)</li> <li>Protezione del disco</li> <li>Comunicazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formare 2 gruppi di 4 squadre</li> <li>Ogni giocatore del Team A deve andare a prendere un disco alla volta sopra la linea blu e portarlo al sicuro nelle due porte piccole piazzate negli angoli.</li> <li>I giocatori del Team B devono provare a rubare il disco al Team A e portare i dischi recuperati nella porta grande.</li> <li>La squadra che alla fine ha più dischi, vince.</li> </ul>	
Durata/tempo:	Drill	Totale	
	15'	15'	

**Introduzione**

- Prelevare i bambini
- Motivarli

**5%**



«Restituiamo il gioco ai bambini.»  
Don Lucia, USA Hockey

**Parte principale**

Due fasi:

- competizioni giocose su specificità tecniche
- allenamento a stazioni / allenamento sul campo (almeno tre forme di gioco)
- 6x5' o 5x6'

Reclutamento / Bambino / Piccolo		Parte principale 1	
NAME: Dribble il tuo bastone	GOAL: Affinamento della tecnica di bastone	K-Points:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posizione bassa</li> <li>Braccia distaccate dal corpo</li> <li>Head-up (testa alta)</li> <li>Creatività</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ogni giocatore ha un disco ed un bastone (il proprio di scorta o una data dal coach) che porterà sul ghiaccio</li> <li>5-7 "Stickhandling" attorno al proprio bastone posato sul ghiaccio</li> <li>Il coach assegna un piccolo premio per i 3 migliori "Stickhandler" della "serata"</li> </ul>	
Durata/tempo:	Drill	Totale	
	7'	22'	

Reclutamento / Bambino / Piccolo		Parte principale 2	
NAME: Smiley's (Vedi Winning Skills)	GOAL: Sviluppo degli skills / FUN	K-Points:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posizione bassa</li> <li>Indipendenza braccia/gambe</li> <li>Head-up (testa alta)</li> <li>Un curve vengono introdotte dalla testa e dalle spalle (suare il bastone)</li> <li>Cambiamento di direzione veloce</li> <li>Curve strette e veloci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 gruppi da 4/5 giocatori</li> <li>Posizionare 4 coni/pneumatici ad ogni cerchio</li> <li>Formare due giocatori alla volta</li> <li>1. Pattinaggio avanti-indietro</li> <li>2. Stop e start</li> <li>3. Tutto avanti senza disco</li> <li>4. Tutto avanti con disco</li> <li>5. Curva stretta e veloce</li> </ul>	
Durata/tempo:	Drill	Totale	
	30'	52'	

Allenamento tecnico, stazioni

**55%**



**55%**

Forme di gioco



**Conclusione**

- Congedarsi dai bambini con sensazioni positive

**5%**



Welcome to Just Plan It!  
Il programma pratico per la pianificazione della tua stagione e degli allenamenti.  
[www.justplanit.ch](http://www.justplanit.ch)

Reclutamento / Bambino / Piccolo		Gioco finale e chiusura	
NAME: Multiplayer game	GOAL: "Scoring" / Contrasti / collaborazione	K-Points:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sempre attenti (giocatori in attesa)</li> <li>Vincere i duelli</li> <li>Give &amp; Go</li> <li>Tirare ad ogni occasione</li> <li>Comportamento al "Rebound" (Off-Def)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Small-game negli angoli</li> <li>Formare 2 o 4 Team</li> <li>Cambio ogni 30"/35" dopo ogni segnale il coach decide il numero di nuovi giocatori (1-1/2-2/3-3)</li> </ul>	
Durata/tempo:	Drill	Totale	
	11'	63'	
NAME: Il gioco del furto	GOAL: molte reti, molti momenti di soddisfazione	K-Points:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usare le due possibilità di rete (leggere gli spazi)</li> <li>Comunicazione</li> <li>Reti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Small-game 3-3 in spazio ristretto</li> <li>Piazzare 4 Tor porte (2 con portiere, 2 piccole)</li> <li>Ogni Team può segnare diagonalmente.</li> <li>Cambi ogni 30"-35"</li> </ul>	
Durata/tempo:	Drill	Totale	
	12'	79'	
Chiusura:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grido finale</li> <li>Saluto (5 alto) con gli allenatori</li> <li>Tuffo o azione finale</li> </ul>		

### g. Dischi leggeri per il reclutamento (F – Foundation)

I nostri più piccoli giocatori di hockey si esercitano da tempo con gli stessi attrezzi dei giocatori attivi adulti. L'influsso sulla forza e sulle leve ha tuttavia un'altra dimensione rispetto agli adulti. Per questo motivo troviamo nel calcio, nel tennis, nella pallamano, ecc. l'impiego di attrezzi di gioco adattati ai più giovani.

Mediante l'impiego di dischi più leggeri nella categoria U9, promoviamo per i principianti:

- Maggior divertimento e successo nell'imparare in un ambiente di apprendimento adatto e di livello appropriato -> Motivazione!
- Facilitare l'introduzione dei gesti di base, tecnicamente corretti, nell'ambito della «condotta del disco / del tiro e dei passaggi».
- Una raffinata, più sviluppata e più veloce «condotta del disco».
- Un più adatto aumento della velocità del gesto nel tiro e nei passaggi.

L'impiego dei dischi normali dipende dalle decisioni dell'allenatore:

- Variazione dell'impiego dei diversi oggetti di gioco (dischi leggeri, dischi normali, anelli, palle, ecc.) per il promovimento differenziato delle capacità coordinative.
- Allenamento per stazioni con bambini avanzati e veloci (U9-1) più in là con l'età.

La Federazione svedese persegue queste idee già da diversi anni, raccogliendo esperienze positive con l'introduzione dell'impiego dei «dischi leggeri»! Lasciamo decidere i nostri bambini! Mescolare nel secchio dischi normali e dischi leggeri e, presso ogni stazione d'allenamento, esercizio o forma di gioco, lasciar decidere ai bambini quale disco utilizzare.



«Ho potuto scagliare il disco nell'angolo alto»

Giocatore U9-1

### Art. 115 Operazioni di gioco

#### > Dischi di partita U9-2, Scuola di hockey:

Si gioca obbligatoriamente con i dischi leggeri (color blu/viola(gialli)).

#### > Porte U9 (U9-2 e U9-1):

Nella categoria U9 si giocherà con le porte «Kids Goals» 80 (1.46 x 0.97 = 80% delle porte normali). Queste porte sono da utilizzare obbligatoriamente nella categoria U9.

«Ho dovuto impegnarmi al massimo per poter realizzare una rete»

Giocatore U9-1

### h. Porte Kids 80

Mediante porte adeguate alla categoria nascono i seguenti vantaggi nella formazione tecnica dei portieri:

- Si sviluppano movimenti difensivi realistici, come pure un sentimento adeguato alla categoria nell'area di porta.
- Possono essere applicate correttamente le tecniche di pattinaggio come gli spostamenti laterali
- Le distanze degli spostamenti sono adatte alla categoria, come pure all'altezza del corpo.
- Il gioco del portiere diventa più reale, i giocatori di campo non potranno tirare così facilmente al di sopra delle spalle del portiere.
- Il gioco degli angoli diventerà più reale per il portiere e lo aiuterà nello sviluppo della propria fiducia nel suo gioco.
- La motivazione di diventare portiere aumenterà di molto. Anche i portieri piccoli potranno offrire belle partite.



# VII. IL GIORNO DEL TORNEO

Le dimensioni del campo di gioco hanno una grande importanza nella formazione dei nostri piccoli giocatori di hockey. L'hockey americano ha dimostrato che un bambino, giocando su un campo di grandezza proporzionale alle sue dimensioni, offre solo vantaggi rispetto all'hockey su ghiaccio «da adulti».

Quando i bambini giocano su campi di grandezza regolamentare (circa 60 x 30 metri) è come se gli adulti giocassero su un campo di 90 x 45 metri.

Il giorno del torneo dovrebbe essere un giorno ricco di esperienze per i nostri bambini e non di competizione. Per questo motivo i bambini giocano nell'ambito di tornei dove non viene fatta alcuna classifica né tenuto alcun punteggio delle reti segnate.

A questi «tornei di campionato» partecipano sempre quattro squadre. Si gioca un girone semplice (ogni squadra gioca tre partite). Il torneo dura all'incirca due ore.

## Organizzazione e regole del gioco

	U9	U11
Superficie di gioco	Cross-ICE (ca. 30 x 20 m)	Cross-ICE (ca. 30 x 20 m)
Giocatori di movimento	5-5 ev. 4-4 + Portiere	4-4 ev. 3-3 + Portiere
Durata delle partite	1x30' o 2x18'	1x30' o 2x18'
Cambio linee	Ogni 60" volante	Ogni 60" volante
Regole principali	Nessun doppio cambio permesso, nessun bambino resta in riserva, contatto fisico ma senza HIT (Check)	Nessun doppio cambio permesso, nessun bambino resta in riserva, contatto fisico ma senza HIT (Check)

Gli allenatori della categoria di reclutamento dovrebbero tener conto di questi tre punti per consentire ai bambini di vivere un'esperienza positiva durante i tornei:

- i giocatori convocati sono impiegati nel torneo secondo le regole stabilite e con equità, senza particolare rilevanza a quelli che al momento sono i giocatori migliori.
- le squadre vengono suddivise con buon senso, secondo quelle che al momento sono le forze in campo (U9-2/U9-1).
- le convocazioni ai tornei / gli inviti ai giocatori NON si basano sulla presenza agli allenamenti e sulle prestazioni.

## DIVERTIMENTO

## ESPERIENZE GRATIFICANTI

## ATTIVITÀ



PASSAGGI

GOAL

RECUPERARE IL DISCO

TIRI

CONTATTO FISICO



## a. L'hockey va a scuola

Con «l'hockey va a scuola» il nostro pullmino viaggia dagli asili alle scuole elementari e si prende a carico della doppia lezione di ginnastica. Ai bambini viene offerto un percorso di giochi con molti esercizi pratici, come pure informazioni attorno allo sport dell'hockey su ghiaccio. La partecipazione è gratuita.



### Cosa?

Mediante l'hockey va a scuola visitiamo asili e scuole fino alla 2. Classe. Desideriamo far conoscere per la prima volta, familiarizzare ed entusiasmare i bambini verso lo sport dell'hockey su ghiaccio.

### Come?

Un istruttore di Swiss Ice Hockey e una persona di un club della regione, con l'accordo dei docenti, impartiscono una doppia lezione di sport. La doppia lezione si compone di una parte introduttiva nello sport hockey su ghiaccio e di una parte pratica in palestra con interessanti esercizi sviluppati per bambini di 5-8 anni.

**Obiettivo:** l'obiettivo principale consiste nello svegliare presso i bambini entusiasmo e piacere per l'hockey su ghiaccio, come pure quello di mostrare il fascino di questo sport. La Federazione svizzera di hockey su ghiaccio mette a disposizione un parco divertimenti adeguato all'età con molteplici stazioni, versatili e variate, come pure il relativo materiale. I bambini ricevono in questo modo un primo sguardo nel mondo dell'hockey. Essi possono fare le prime esperienze con il bastone, il disco e il materiale dell'equipaggiamento, accompagnati dagli istruttori.

**Altro:** affinché i bambini possano anche annusare l'aria del ghiaccio, il club locale inviterà successivamente la classe per una prima lezione pratica sulla pista di ghiaccio. Mediante accordo con il club, prestiamo anche il materiale e il pullmino per attuare ulteriori momenti di reclutamento.

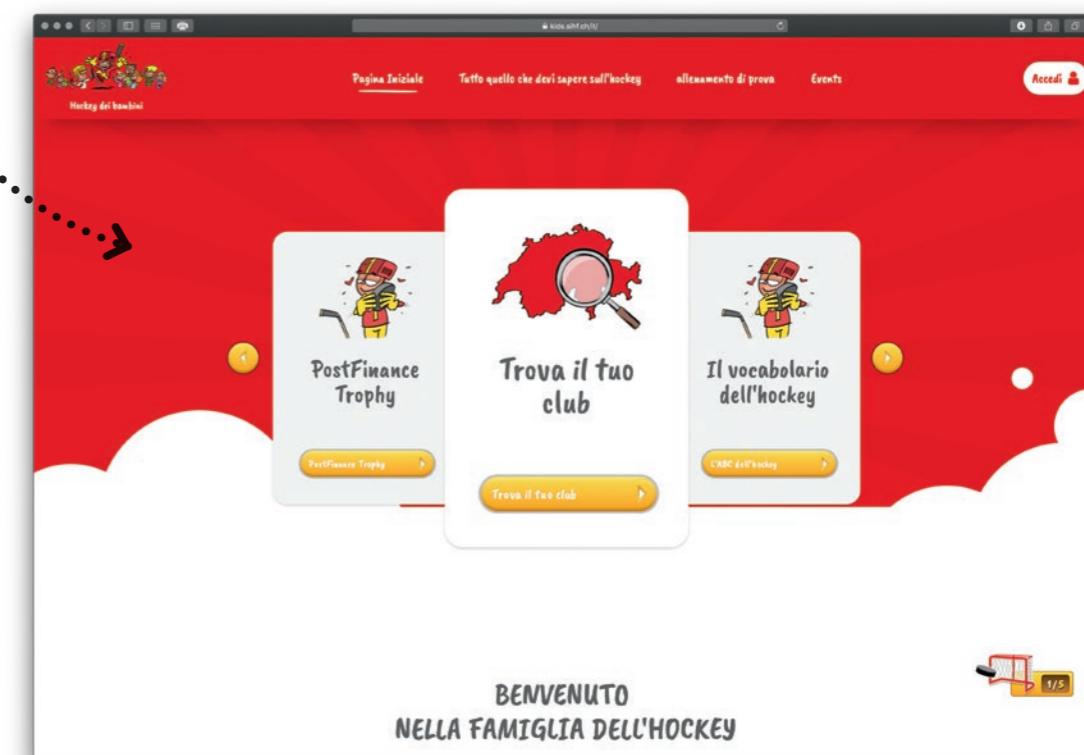


## b. Piattaforma web Kids

Ehi, guarda una volta la pagina web della SIHF dedicata ai bambini (Kids).



[kids.sihf.ch/it](https://kids.sihf.ch/it)



## IX. INFORMAZIONI GENERALI

Lo strumento Label Reclutamento è la nostra base per promuovere il principio dello sport per i bambini. Con un'autodichiarazione i club e le associazioni che operano nel settore dello sport per bambini vengono sensibilizzati e ricevono un supporto ottimale nell'ottica di una promozione adeguata ai più piccoli. Il nostro obiettivo è incentivare i nostri bambini con modalità adatte a loro, al loro livello e al tipo di sport praticato.

Maggiori informazioni su: <http://label.swiss-icehockey.ch>

Questo concetto fa parte dell'Hockeytoolbox. Tutta la documentazione e i contenuti sono disponibili sulla home page [sihf.ch/de/coaches/hockeytoolbox](http://sihf.ch/de/coaches/hockeytoolbox). I contenuti di questi opuscoli sono utilizzati nei seguenti settori come materiale didattico e di formazione:

- Label Reclutamento
- corsi per allenatori
- visite ai club
- seminari Label

L'opuscolo sarà messo a disposizione di club e associazioni, principalmente per:

- serate genitori
- formazione interna ai club
- meeting allenatori



«Fai bene e fallo sapere.»

## X. RIFERIMENTI

- Manuale di base BASPO (G+S), FTEM
- Sport per i bambini G+S – Nozioni teoriche
- Hockeytoolbox
- «Il potere del gioco» [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)
- Opuscolo «More Girls, More Ice Hockey», Swiss Ice Hockey Federation



### IMPRESSUM

**Editore:** Swiss Ice Hockey Federation

**Redazione:** Daniele Celio, Markus Graf, Claudia Weber

**Fotografie:** Keystone

**Illustrazioni:** Rainer Benz

**Layout:** Sibylle Schuler

**Traduzione:** Daniele Celio, Syntax Übersetzungen AG



Swiss Ice Hockey Federation  
Flughofstrasse 50  
P.O. Box  
CH-8152 Glattbrugg

---

T. +41 44 306 50 50  
F. +41 44 306 50 51

---

[info@sihf.ch](mailto:info@sihf.ch)  
[www.sihf.ch](http://www.sihf.ch)