

Modello del piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio della SIHF U9

Fase	Mese	Settimana	Speciale	Allenamento nr.	Forma caratteristica	Elemento chiave	Obiettivo dell'allenamento	Elemento chiave	Obiettivo Off-Ice	Elemento chiave	Obiettivo personalità	
Stagione Off-Ice	Maggio	1	Info genitori	1	Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita	Velocità massima in avanti	I bambini staccano i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e li muovono rapidamente, riuscendo così a spostarsi in modo veloce e dinamico ("come il Roadrunner che sfreccia via").			Gestione dei conflitti	I bambini riconoscono i conflitti, ne parlano con calma con gli adulti e cercano insieme soluzioni eque.	
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Stabilità fisica	I bambini mantengono una buona tensione corporea in diverse posizioni ("tesi come uno spaghetti", "curvi come un bruco"). Conservano questa stabilità anche nei duelli, mantenendo il corpo controllato e forte.			Relazioni	I bambini sviluppano la consapevolezza delle diverse relazioni all'interno della squadra e un senso di appartenenza e coesione.	
		2		1	Muoversi in modo abile e stabile	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.			Percezione delle emozioni	I bambini riconoscono le proprie emozioni in diverse situazioni e riescono anche a nominarle.	
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato della forza e un buon controllo, sfruttando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.					Cofraggio
		3		1	Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita	Velocità massima in avanti	I bambini staccano i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e li muovono rapidamente, riuscendo così a spostarsi in modo veloce e dinamico ("come il Roadrunner che sfreccia via").					
			4		1	Muoversi in modo abile e stabile	Stabilità articolare			I bambini rallentano dopo un salto in modo rapido o graduale. Atterrano in modo sicuro su una o due gambe, mantengono una posizione finale stabile con tutto il corpo e si fermano con un corretto allineamento delle gambe.		
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Stabilità fisica	I bambini mantengono una buona tensione corporea in diverse posizioni ("tesi come uno spaghetti", "curvi come un bruco"). Conservano questa stabilità anche nei duelli, mantenendo il corpo controllato e forte.					
		Giugno	5		1	Muoversi in modo abile e stabile	Controllo dei movimenti					I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.
				2	Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita	Velocità massima in avanti	I bambini staccano i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e li muovono rapidamente, riuscendo così a spostarsi in modo veloce e dinamico ("come il Roadrunner che sfreccia via").	Divertimento nel gioco	I bambini sviluppano il piacere della competizione e sono motivati a confrontarsi con gli altri in modo giocoso e rispettoso.			
	6			1	Muoversi in modo abile e stabile	Essere stabile in situazione instabile	I bambini mantengono la stabilità anche in situazioni instabili o non abituali ("come un acrobata su una superficie oscillante che, nonostante il movimento, mantiene l'equilibrio").					
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato della forza e un buon controllo, sfruttando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Sistema di valori	I bambini mostrano un atteggiamento rispettoso nei confronti di tutti.			
	7			1	Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita	Velocità massima in avanti	I bambini staccano i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e li muovono rapidamente, riuscendo così a spostarsi in modo veloce e dinamico ("come il Roadrunner che sfreccia via").					
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Controllo delle emozioni	I bambini reagiscono in modo consapevole alle proprie emozioni positive e negative. Imparano a rafforzare intenzionalmente emozioni utili come il coraggio e la gioia e a ridurre quelle meno utili, come la rabbia.			
	8			1	Muoversi in modo abile e stabile	Stabilità fisica	I bambini mantengono una buona tensione corporea in diverse posizioni ("tesi come uno spaghetti", "curvi come un bruco"). Conservano questa stabilità anche nei duelli, mantenendo il corpo controllato e forte.					
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Stabilità articolare	I bambini rallentano dopo un salto in modo rapido o graduale. Atterrano in modo sicuro su una o due gambe, mantengono una posizione finale stabile con tutto il corpo e si fermano con un corretto allineamento delle gambe.			Attenzione	I bambini eseguono un esercizio ripetitivo per un periodo prolungato rimanendo concentrati.	
	Luglio	9		1	Muoversi in modo abile e stabile	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.					
				2	Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli di tempo fino alla fine della partita	Velocità massima in avanti	I bambini staccano i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e li muovono rapidamente, riuscendo così a spostarsi in modo veloce e dinamico ("come il Roadrunner che sfreccia via").			Passione	I bambini si divertono a giocare a hockey su ghiaccio e si allenano e giocano con entusiasmo.	
	10		1	Muoversi in modo abile e stabile	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato della forza e un buon controllo, sfruttando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.						
			2	Muoversi in modo abile e stabile	Essere stabile in situazione instabile	I bambini mantengono la stabilità anche in situazioni instabili o non abituali ("come un acrobata su una superficie oscillante che, nonostante il movimento, mantiene l'equilibrio").						
	Pausa estiva											

Modello del piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio della SIHF U9

Fase	Mese	Settimana	Speciale	Allenamento nr.	Forma caratteristica	Elemento chiave	Obiettivo dell'allenamento	Elemento chiave	Obiettivo Off-Ice	Elemento chiave	Obiettivo personalità
Stagione di ghiaccio	Agosto	1		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Posizione di hockey	I bambini assumono una posizione di hockey stabile durante il pattinaggio, mantenendo i piedi a larghezza spalle, le ginocchia leggermente in avanti sopra le punte dei piedi e le caviglie flesse.	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Esperienze di successo	I bambini riconoscono i propri progressi e ne sono entusiasti.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Impugnatura del bastone	Die Kinder können drei kontrollierte Rückwärtsschritte mit Kraft ausführen.				
		2		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Posizione centrale (distribuzione equilibrata del peso) con entrambe le lame equamente caricate	I bambini scivolano in posizione rilassata, distribuendo il peso in modo equilibrato sulle lame e mantenendo l'equilibrio.	Essere stabile in situazione instabile	I bambini mantengono la stabilità anche in situazioni instabili o non abituali ("come un acrobata su una superficie oscillante che, nonostante il movimento, mantiene l'equilibrio").	Percezione delle emozioni	I bambini riconoscono le proprie emozioni in diverse situazioni e riescono anche a nominarle.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Curve in avanti (Turns)	I bambini utilizzano consapevolmente la lama interna ed esterna nelle semplici curve in avanti. In questo modo percorrono la curva in modo controllato e stabile.				
				3	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Mani libere	I bambini conducono il disco davanti a sé e di lato in modo controllato, vicino o lontano dal corpo.				
	Settembre	3	Info genitori	1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Portare il disco (la mano superiore guida)	I bambini guidano il bastone facendo in modo che la mano superiore controlli attivamente il movimento. La mano inferiore rimane rilassata e il bastone scorre liberamente.	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato della forza e un buon controllo, sfruttando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Cofraggio	I bambini provano nuovi movimenti o compiti e riconoscono che gli errori sono una parte naturale e preziosa del processo di apprendimento.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Posizione di hockey	I bambini assumono una posizione di hockey stabile durante il pattinaggio, mantenendo i piedi a larghezza spalle, le ginocchia leggermente in avanti sopra le punte dei piedi e le caviglie flesse.				
		4		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Forehand (di fronte al corpo, laterale, controllo tranquillo del disco; evitare troppi dribbling)	I bambini conducono il disco con calma lateralmente e davanti al corpo, accompagnandolo in modo controllato durante il movimento.	Stabilità articolare	I bambini rallentano dopo un salto in modo rapido o graduale. Atterrano in modo sicuro su una o due gambe, mantengono una posizione finale stabile con tutto il corpo e si fermano con un corretto allineamento delle gambe.	Attenzione	I bambini eseguono un esercizio ripetitivo per un periodo prolungato rimanendo concentrati.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Curva in avanti usando lama interna ed esterna	I bambini percorrono una curva in avanti in modo controllato, utilizzando la lama interna o esterna (curva da hockey).				
				3	Affrontare i duelli in modo abile e corretto	First on puck	I bambini affrontano con successo i duelli alla pari, portando in modo mirato la spalla e le anche davanti all'avversario.				
		5		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Curve in avanti (Turns)	I bambini riducono consapevolmente la propria velocità (in avanti e all'indietro).	Attenzione	I bambini eseguono un esercizio ripetitivo per un periodo prolungato rimanendo concentrati.	Controllo delle emozioni	I bambini reagiscono in modo consapevole alle proprie emozioni positive e negative. Imparano a rafforzare intenzionalmente emozioni utili come il coraggio e la gioia e a ridurre quelle meno utili, come la rabbia.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Protezione del disco	I bambini proteggono il disco con decisione e lo mantengono sempre sotto controllo.				
		6		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Posizione centrale (distribuzione equilibrata del peso) con entrambe le lame equamente caricate	I bambini scivolano in posizione rilassata, distribuendo il peso in modo equilibrato sulle lame e mantenendo l'equilibrio.	Accelerazione massima in avanti: saltelli e salti, atterraggio	I bambini saltano o fanno balzi su una o due gambe con un appoggio molto breve sul ghiaccio ed eseguono diversi tipi di salto, imparando ad atterrare in modo morbido ("come una molla") o rigido ("come una pietra").	Fairplay (vincere non è tutto)	I bambini imparano che il comportamento leale, lo spirito di squadra e il rispetto sono più importanti della sola vittoria. Accettano le vittorie con umiltà e le sconfitte con dignità.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Portare il disco (la mano superiore guida)	I bambini guidano il bastone facendo in modo che la mano superiore controlli attivamente il movimento. La mano inferiore rimane rilassata e il bastone scorre liberamente.				
				3	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Uso del corpo	I bambini proteggono il disco durante il movimento, mettendo consapevolmente il proprio corpo tra il disco e l'avversario.				
	Ottobre	7	Campo di allenamento	1	Pattinare in modo dinamico e agile	Piedi stabili, equilibrio su una gamba	I bambini scivolano su un pattino, sia a destra che a sinistra, mantenendo la posizione di hockey, senza appoggiare il pattino libero sul ghiaccio.	Stabilità articolare	I bambini rallentano dopo un salto in modo rapido o graduale. Atterrano in modo sicuro su una o due gambe, mantengono una posizione finale stabile con tutto il corpo e si fermano con un corretto allineamento delle gambe.	Divertimento nel gioco	I bambini sviluppano il piacere della competizione e sono motivati a confrontarsi con gli altri in modo giocoso e rispettoso.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Incrociare in avanti	I bambini eseguono semplici passi incrociati in curva mantenendo o aumentando la velocità.				
				3	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Nei cambi di direzione	I bambini conducono il disco sia sul lato di forehand sia su quello di backhand, cambiando la direzione in modo mirato.			Gestione dei conflitti	I bambini riconoscono i conflitti, ne parlano con calma con gli adulti e cercano insieme soluzioni eque.
				4	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Cambio di direzione	I bambini si creano spazio con abili cambi di direzione e riescono così a liberarsi dall'avversaria.				
				5	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Mani libere	I bambini, durante il passaggio, fanno attenzione a tenere la mano superiore lontana dal corpo e guardano concentrati verso il bersaglio.			Sistema di valori	I bambini mostrano un atteggiamento rispettoso nei confronti di tutti.
				6	Affrontare i duelli in modo abile e corretto	Stickwork	I bambini tengono il proprio bastone il più vicino possibile al bastone o al disco dell'avversario e lo utilizzano sul ghiaccio come principale strumento per riconquistare attivamente il disco (stick to puck).			Relazioni	I bambini sviluppano la consapevolezza delle diverse relazioni all'interno della squadra e un senso di appartenenza e coesione.
				7	Affrontare i duelli in modo abile e corretto	First on puck	I bambini affrontano con successo i duelli alla pari, portando in modo mirato la spalla e le anche davanti all'avversario.				
				8	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Protezione del disco	I bambini proteggono il disco con decisione e lo mantengono sempre sotto controllo.			Fairplay (vincere non è tutto)	I bambini imparano che il comportamento leale, lo spirito di squadra e il rispetto sono più importanti della sola vittoria. Accettano le vittorie con umiltà e le sconfitte con dignità.

Modello del piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio della SIHF U9

Fase	Mese	Settimana	Speciale	Allenamento nr.	Forma caratteristica	Elemento chiave	Obiettivo dell'allenamento	Elemento chiave	Obiettivo Off-Ice	Elemento chiave	Obiettivo personalità
Stagione di ghiaccio	Ottobre	8		1	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Accompagnare il disco	I bambini passano il disco con un movimento fluido e controllato, evitando di colpirlo in modo secco.	Velocità massima in avanti	I bambini staccano i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e li muovono rapidamente, riuscendo così a spostarsi in modo veloce e dinamico ("come il Roadrunner che sfreccia via").	Divertimento	I bambini provano piacere nel movimento e hanno il coraggio di sperimentare le proprie idee in diverse situazioni.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Primi passi veloci in avanti (frequenza) (bassa velocità)	I bambini accelerano rapidamente da fermi o da una velocità ridotta, sollevando i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e muovendoli con velocità.				
				3	Pattinare in modo dinamico e agile	Curve in avanti (Turns)	I bambini utilizzano consapevolmente la lama interna ed esterna nelle semplici curve in avanti. In questo modo percorrono la curva in modo controllato e stabile.				
		9		1	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Forehand accompagnato	I bambini eseguono il passaggio di forehand tirato mentre sono in movimento e riescono a colpire il bersaglio scelto.	Cambi di direzione rapidi	I bambini mantengono il corpo stabile e controllato durante cambi di direzione rapidi e dinamici.	Relazioni	I bambini sviluppano la consapevolezza delle diverse relazioni all'interno della squadra e un senso di appartenenza e coesione.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Piccoli cambi di direzione avanti e indietro (finte)	I bambini riescono a cambiare direzione in modo sorprendente grazie a piccoli movimenti.				
		10		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Piedi stabili, equilibrio su una gamba	I bambini si muovono in modo stabile e mantengono l'equilibrio anche in caso di piccoli contatti con altri o irregolarità del ghiaccio.	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Attenzione	I bambini eseguono un esercizio ripetitivo per un periodo prolungato rimanendo concentrati.
				2	Affrontare i duelli in modo abile e corretto	First on puck	I bambini affrontano con successo i duelli alla pari, portando in modo mirato la spalla e le anche davanti all'avversario.				
				3	Pattinare in modo dinamico e agile	indietro - avanti	I bambini riescono a passare dal pattinaggio all'indietro a quello in avanti.				
		11		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Mani libere	I bambini conducono il disco davanti a sé e di lato in modo controllato, vicino o lontano dal corpo.	Essere stabile in situazione instabile	I bambini mantengono la stabilità anche in situazioni instabili o non abituali ("come un acrobata su una superficie oscillante che, nonostante il movimento, mantiene l'equilibrio").	Cofraggio	I bambini provano nuovi movimenti o compiti e riconoscono che gli errori sono una parte naturale e preziosa del processo di apprendimento.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Movimento circolare in avanti (spinta e ritorno)	I bambini eseguono il movimento di pattinaggio in avanti in modo fluido e circolare, riportando la gamba di spinta vicino alla gamba di appoggio (figura dell'8 sdraiato).				
	Novembre	12		1	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Accompagnare il disco	I bambini passano il disco con un movimento fluido e controllato, evitando di colpirlo in modo secco.	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato della forza e un buon controllo, sfruttando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Esperienze di successo	I bambini riconoscono i propri progressi e ne sono entusiasti.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Portare il disco (la mano superiore guida)	I bambini guidano il bastone facendo in modo che la mano superiore controlli attivamente il movimento. La mano inferiore rimane rilassata e il bastone scorre liberamente.				
				3	Pattinare in modo dinamico e agile	Rallentare in avanti e all'indietro	I bambini riducono consapevolmente la propria velocità (in avanti e all'indietro).				
		13		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Forehand (di fronte al corpo, laterale, controllo tranquillo del disco; evitare troppi dribbling)	I bambini conducono il disco con calma lateralmente e davanti al corpo, accompagnandolo in modo controllato durante il movimento.	Stabilità articolare	I bambini rallentano dopo un salto in modo rapido o graduale. Atterrano in modo sicuro su una o due gambe, mantengono una posizione finale stabile con tutto il corpo e si fermano con un corretto allineamento delle gambe.	Percezione delle emozioni	I bambini riconoscono le proprie emozioni in diverse situazioni e riescono anche a nominarle.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Arresto brusco in avanti	I bambini riescono a fermarsi in modo controllato e veloce nel punto desiderato utilizzando il proprio metodo (in avanti e all'indietro).				
		14		1	Pattinare in modo dinamico e agile	avanti - indietro	I bambini riescono a passare dal pattinaggio in avanti a quello all'indietro.	Stabilità fisica	I bambini mantengono una buona tensione corporea in diverse posizioni ("tesi come uno spaghetto", "curvi come un bruco"). Conservano questa stabilità anche nei duelli, mantenendo il corpo controllato e forte.	Divertimento nel gioco	I bambini sviluppano il piacere della competizione e sono motivati a confrontarsi con gli altri in modo giocoso e rispettoso.
				2	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Forehand accompagnato	I bambini eseguono il passaggio di forehand tirato mentre sono in movimento e riescono a colpire il bersaglio scelto.				
				3	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Protezione del disco	I bambini proteggono il disco con decisione e lo mantengono sempre sotto controllo.				
		15		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Portare il disco (la mano superiore guida)	I bambini guidano il bastone facendo in modo che la mano superiore controlli attivamente il movimento. La mano inferiore rimane rilassata e il bastone scorre liberamente.	Accelerazione massima in avanti: saltelli e salti, atterraggio	I bambini saltano o fanno balzi su una o due gambe con un appoggio molto breve sul ghiaccio ed eseguono diversi tipi di salto, imparando ad atterrare in modo morbido ("come una molla") o rigido ("come una pietra").	Divertimento	I bambini provano piacere nel movimento e hanno il coraggio di sperimentare le proprie idee in diverse situazioni.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	indietro - avanti	I bambini riescono a passare dal pattinaggio all'indietro a quello in avanti.				
	Dicembre	16		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Posizione di hockey	I bambini assumono una posizione di hockey stabile durante il pattinaggio, mantenendo i piedi a larghezza spalle, le ginocchia leggermente in avanti sopra le punte dei piedi e le caviglie flesse.	Velocità massima in avanti	I bambini staccano i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e li muovono rapidamente, riuscendo così a spostarsi in modo veloce e dinamico ("come il Roadrunner che sfreccia via").	Passione	I bambini si divertono a giocare a hockey su ghiaccio e si allenano e giocano con entusiasmo.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Uso consapevole della lama interna ed esterna del pattino avanti e indietro (anche sliding)	I bambini eseguono semplici esercizi spostando consapevolmente il peso sui bordi dei pattini (ad esempio slalom).				
		17		1	Affrontare i duelli in modo abile e corretto	First on puck	I bambini affrontano con successo i duelli alla pari, portando in modo mirato la spalla e le anche davanti all'avversario.	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Sistema di valori	I bambini mostrano un atteggiamento rispettoso nei confronti di tutti.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Posizione centrale (distribuzione equilibrata del peso) con entrambe le lame equamente caricate	I bambini scivolano in posizione rilassata, distribuendo il peso in modo equilibrato sulle lame e mantenendo l'equilibrio.				
				3	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Protezione del disco	I bambini proteggono il disco con decisione e lo mantengono sempre sotto controllo.				
		18		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Curve in avanti (Turns)	I bambini utilizzano consapevolmente la lama interna ed esterna nelle semplici curve in avanti. In questo modo percorrono la curva in modo controllato e stabile.	Essere stabile in situazione instabile	I bambini mantengono la stabilità anche in situazioni instabili o non abituali ("come un acrobata su una superficie oscillante che, nonostante il movimento, mantiene l'equilibrio").	Controllo delle emozioni	I bambini reagiscono in modo consapevole alle proprie emozioni positive e negative. Imparano a rafforzare intenzionalmente emozioni utili come il coraggio e la gioia e a ridurre quelle meno utili, come la rabbia.
				2	Affrontare i duelli in modo abile e corretto	Stickwork	I bambini tengono il proprio bastone il più vicino possibile al bastone o al disco dell'avversario e lo utilizzano sul ghiaccio come principale strumento per riconquistare attivamente il disco (stick to stick).				

Pausa di Natale

Modello del piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio della SIHF U9

Fase	Mese	Settimana	Speciale	Allenamento nr.	Forma caratteristica	Elemento chiave	Obiettivo dell'allenamento	Elemento chiave	Obiettivo Off-Ice	Elemento chiave	Obiettivo personalità
Stagione di ghiaccio	Gennaio	19		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Impugnatura del bastone	Nello stickhandling, i bambini usano attivamente la mano superiore per guidare il bastone, mentre quella inferiore resta rilassata e lo lascia scorrere nella mano (come un violinista).	Essere stabile in situazione instabile	I bambini mantengono la stabilità anche in situazioni instabili o non abituali ("come un acrobata su una superficie oscillante che, nonostante il movimento, mantiene l'equilibrio").	Attenzione	I bambini eseguono un esercizio ripetitivo per un periodo prolungato rimanendo concentrati.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Posizione di hockey	I bambini assumono una posizione di hockey stabile durante il pattinaggio, mantenendo i piedi a larghezza spalle, le ginocchia leggermente in avanti sopra le punte dei piedi e le caviglie flesse.				
		20		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Rallentare in avanti e all'indietro	I bambini riducono consapevolmente la propria velocità (in avanti e all'indietro).	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato della forza e un buon controllo, sfruttando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Gestione dei conflitti	I bambini riconoscono i conflitti, ne parlano con calma con gli adulti e cercano insieme soluzioni eque.
				2	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Mani libere	I bambini, durante il tiro, fanno attenzione a tenere la mano superiore lontana dal corpo e rivolgono lo sguardo concentrato verso il bersaglio.				
		21		1	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Forehand accompagnato	I bambini eseguono un tiro di forehand tirato nella direzione del bersaglio scelto e, dopo il tiro, mantengono la punta della paletta del bastone rivolta verso il bersaglio.	Stabilità articolare	I bambini rallentano dopo un salto in modo rapido o graduale. Atterrano in modo sicuro su una o due gambe, mantengono una posizione finale stabile con tutto il corpo e si fermano con un corretto allineamento delle gambe.	Passione	I bambini si divertono a giocare a hockey su ghiaccio e si allenano e giocano con entusiasmo.
				2	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Forehand accompagnato	I bambini eseguono il passaggio di forehand tirato mentre sono in movimento e riescono a colpire il bersaglio scelto.				
				3	Pattinare in modo dinamico e agile	Arresto brusco in avanti	I bambini riescono a fermarsi in modo controllato e veloce nel punto desiderato utilizzando il proprio metodo (in avanti e all'indietro).				
		22		1	Pattinare in modo dinamico e agile	avanti - indietro	I bambini riescono a passare dal pattinaggio in avanti a quello all'indietro.	Stabilità fisica	I bambini mantengono una buona tensione corporea in diverse posizioni ("tesi come uno spaghetto", "curvi come un bruco"). Conservano questa stabilità anche nei duelli, mantenendo il corpo controllato e forte.	Relazioni	I bambini sviluppano la consapevolezza delle diverse relazioni all'interno della squadra e un senso di appartenenza e coesione.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Protezione del disco	I bambini proteggono il disco con decisione e lo mantengono sempre sotto controllo.				
	Febbraio	23		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Mani libere	I bambini conducono il disco davanti a sé e di lato in modo controllato, vicino o lontano dal corpo.	Cambi di direzione rapidi	I bambini mantengono il corpo stabile e controllato durante cambi di direzione rapidi e dinamici.	Rispetto (compagni e avversari, Staff ecc.)	I bambini mostrano rispetto verso compagni di squadra, avversari e staff. Comunicano in modo corretto, rispettano le regole e apprezzano i diversi ruoli e le diverse prestazioni.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Movimento all'indietro	I bambini si muovono all'indietro nella direzione desiderata mantenendo l'equilibrio.				
				3	Pattinare in modo dinamico e agile	avanti - indietro	I bambini riescono a passare dal pattinaggio in avanti a quello all'indietro.				
		24		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Serpentine all'indietro (in movimento)	Die Kinder können mittels einfachen Schlangentlinien rückwärts beschleunigen.	Velocità massima in avanti	I bambini staccano i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e li muovono rapidamente, riuscendo così a spostarsi in modo veloce e dinamico ("come il Roadrunner che sfreccia via").	Fairplay (vincere non è tutto)	I bambini imparano che il comportamento leale, lo spirito di squadra e il rispetto sono più importanti della sola vittoria. Accettano le vittorie con umiltà e le sconfitte con dignità.
				2	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Footspeed	I bambini mettono sotto pressione l'avversario pattinando in modo attivo e veloce e lo indirizzano consapevolmente verso l'esterno, sul lato meno favorevole del ghiaccio.				
		25		1	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Accompagnare il disco	I bambini passano il disco con un movimento fluido e controllato, evitando di colpirlo in modo secco.	Cambi di direzione rapidi	I bambini mantengono il corpo stabile e controllato durante cambi di direzione rapidi e dinamici.	Attenzione	I bambini eseguono un esercizio ripetitivo per un periodo prolungato rimanendo concentrati.
				2	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Forehand accompagnato	I bambini eseguono un tiro di forehand tirato nella direzione del bersaglio scelto e, dopo il tiro, mantengono la punta della paletta del bastone rivolta verso il bersaglio.				
				3	Pattinare in modo dinamico e agile	Primi passi veloci in avanti (frequenza) (bassa velocità)	I bambini accelerano rapidamente da fermi o da una velocità ridotta, sollevando i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e muovendoli con velocità.				
		26	Info genitori	1	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Footspeed	I bambini mettono sotto pressione l'avversario pattinando in modo attivo e veloce e lo indirizzano consapevolmente verso l'esterno, sul lato meno favorevole del ghiaccio.	Accelerazione massima in avanti: saltelli e salti, atterraggio	I bambini saltano o fanno balzi su una o due gambe con un appoggio molto breve sul ghiaccio ed eseguono diversi tipi di salto, imparando ad atterrare in modo morbido ("come una molla") o rigido ("come una pietra").	Cofraggio	I bambini provano nuovi movimenti o compiti e riconoscono che gli errori sono una parte naturale e preziosa del processo di apprendimento.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Primi passi veloci in avanti (frequenza) (bassa velocità)	I bambini accelerano rapidamente da fermi o da una velocità ridotta, sollevando i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e muovendoli con velocità.				
	Marzo	27		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Primi passi veloci in avanti (frequenza) (bassa velocità)	I bambini accelerano rapidamente da fermi o da una velocità ridotta, sollevando i pattini dal ghiaccio il più velocemente possibile e muovendoli con velocità.	Essere stabile in situazione instabile	I bambini mantengono la stabilità anche in situazioni instabili o non abituali ("come un acrobata su una superficie oscillante che, nonostante il movimento, mantiene l'equilibrio").	Divertimento nel gioco	I bambini sviluppano il piacere della competizione e sono motivati a confrontarsi con gli altri in modo giocoso e rispettoso.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Incrociare in avanti	I bambini eseguono semplici passi incrociati in curva mantenendo o aumentando la velocità.				
				3	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Cambio di direzione	I bambini si creano spazio con abili cambi di direzione e riescono così a liberarsi dall'avversaria.				
		28		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Protezione del disco	I bambini proteggono il disco con decisione e lo mantengono sempre sotto controllo.	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato della forza e un buon controllo, sfruttando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Esperienze di successo	I bambini riconoscono i propri progressi e ne sono entusiasti.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Protezione del disco	I bambini proteggono il disco con decisione e lo mantengono sempre sotto controllo.				