

Modello del piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio della SIHF U12

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	Muoversi in modo abile e stabile	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.			Gestione dei conflitti	I bambini affrontano i conflitti in modo adeguato e cercano insieme soluzioni eque. In questo processo comprendono la prospettiva degli altri e si trattano con rispetto.
				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.				
		2		1	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Support	I bambini si rendono disponibili al passaggio offrendo un'opzione di gioco vicina.			Contentrazione	I bambini si concentrano durante le spiegazioni dell'allenatrice e ascoltano con attenzione.
				2	Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.				
				3	Muoversi in modo abile e stabile	Stabilità fisica	I bambini dispongono di una base di tensione corporea che mantengono in diverse posizioni e nelle situazioni di duello.				
		3		1	Muoversi in modo abile e stabile	Stabilità articolare	I bambini atterrano su una o due gambe in modo stabile e controllato, con un corretto allineamento dell'asse delle gambe.			Percezione delle emozioni	I bambini riconoscono le proprie emozioni in diverse situazioni, le sanno nominare e regolano sempre di più il proprio comportamento in modo adeguato alla situazione.
				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.				
		4		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Uso del corpo	I bambini proteggono e difendono il disco in movimento, posizionando consapevolmente il corpo tra il disco e l'avversario.			Cofraggio	I bambini provano a fare nuovi movimenti o compiti e riconoscono che gli errori sono una parte naturale e preziosa del processo di apprendimento.
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.				
				3	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.				
	Giugno	5		1	Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.			Divertimento	I bambini provano piacere nel movimento e hanno il coraggio di sperimentare le proprie idee in situazioni di gioco e creative, anche quando diventa un po' caotico.
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.				
		6		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Protezione del disco	I bambini difendono il disco con sicurezza e lo mantengono sempre sotto controllo.			Divertimento nel gioco	I bambini sviluppano piacere per la competizione e mostrano motivazione nel confrontarsi con gli altri in modo giocoso e rispettoso.
				2	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Give and go	I bambini, dopo aver giocato un passaggio, si offrono subito di nuovo attivamente per poter ricevere il disco (give and go).				
				3	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.				
		7		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.			Sistema di valori	I bambini mostrano un atteggiamento rispettoso nei confronti di tutti i partecipanti.
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.				
		8		1	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Support	I bambini si rendono disponibili al passaggio offrendo un'opzione di gioco vicina.			Controllo delle emozioni	I bambini provano piacere nel movimento e hanno il coraggio di sperimentare le proprie idee in situazioni di gioco e creative.
				2	Ripetere azioni di gioco ad alta intensità in brevi intervalli	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.				
				3	Muoversi in modo abile e stabile	Stabilità articolare	I bambini atterrano su una o due gambe in modo stabile e controllato, con un corretto allineamento dell'asse delle gambe.				
	Luglio	9		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Portare il disco (la mano superiore guida)	I bambini conducono il disco sia sul forehand sia sul backhand e cambiano direzione in modo mirato.			Conoscere i propri punti di forza e di debolezza	I bambini valutano in modo realistico le proprie prestazioni o capacità.
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Stabilità fisica	I bambini dispongono di una base di tensione corporea che mantengono in diverse posizioni e nelle situazioni di duello.				
		10		1	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Triangel	I bambini si offrono attivamente come seconda opzione di passaggio, creando un triangolo di gioco.			Passione	I bambini si divertono a giocare a hockey su ghiaccio e si allenano e giocano con entusiasmo.
				2	Muoversi in modo abile e stabile	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.				
				3	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.				
Pausa estiva											

Modello del piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio della SIHF U12

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	Movimento circolare in avanti (spinta e ritorno)	I bambini eseguono un movimento circolare di pattinaggio, riportano in modo controllato la gamba libera verso la gamba d'appoggio e appoggiano il pattino in modo stabile sulla lama esterna.	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando 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	Controllo dei pattini	Uso consapevole della lama interna ed esterna del pattino avanti e indietro (anche sliding)	I bambini accelerano mentre pattinano in avanti eseguendo traiettorie a serpentina con entrambi i pattini sul ghiaccio.				
		2		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Incrociare in avanti	I bambini aumentano la velocità durante il cambio di direzione in avanti spingendo con entrambi i pattini.	Essere stabile in situazione instabile	I bambini saltano su una o due gambe. Atterrano da bassa altezza in modo stabile e controllato.	Concentrazione	I bambini si concentrano durante le spiegazioni dell'allenatrice e ascoltano con attenzione.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Spinta potente in avanti (in movimento)	I bambini eseguono mentre pattinano movimenti allungati con scivolamento stabile su entrambi i lati e si spingono con forza verso l'esterno.				
				3	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).				
	Settembre	3	Info genitori	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.	Stabilità fisica	I bambini dispongono di una base di tensione corporea che mantengono in diverse posizioni e nelle situazioni di duello.	Cofraggio	I bambini provano a fare nuovi movimenti o compiti e riconoscono che gli errori sono una parte naturale e preziosa del processo di apprendimento.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Uso del corpo	I bambini proteggono e difendono il disco in movimento, posizionando consapevolmente il corpo tra il disco e l'avversario.				
		4		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Piccoli cambi di direzione avanti e indietro (finte)	I bambini sono in grado di cambiare direzione in modo mirato in movimento (in avanti-all'indietro, mezze e intere rotazioni).	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.	Attenzione	I bambini svolgono esercizi ripetuti per un periodo prolungato in modo concentrato e accurato.
				2	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Mani libere	I bambini, nei passaggi, fanno attenzione a tenere la mano superiore lontana dal corpo.				
				3	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Support	I bambini si rendono disponibili al passaggio offrendo un'opzione di gioco vicina.				
		5		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Piedi stabili, equilibrio su una gamba	I bambini spostano consapevolmente il baricentro del corpo sulla gamba d'appoggio durante il pattinaggio sul ghiaccio.	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Linguaggio corporeo positivo	I bambini sviluppano la consapevolezza della propria postura e linguaggio del corpo positivo.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Movimento all'indietro	I bambini danno la spinta mentre pattinano all'indietro con una spinta a semiluna ritmica, alternando a sinistra e a destra sul ghiaccio.				
		6		1	Pattinare in modo dinamico e agile	avanti - indietro	I bambini cambiano la direzione in modo fluido in entrambe le direzioni da avanti ad all'indietro, ruotando in modo controllato senza perdere velocità.	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Supporto di compagni di squadra	I bambini danno motivazione e sostegno ai compagni e alle compagne di squadra affinché la squadra giochi con successo e divertimento.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Portare il disco (la mano superiore guida)	I bambini conducono il disco sia sul forehand sia sul backhand e cambiano direzione in modo mirato.				
				3	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Est-Ovest	I bambini applicano finte est-ouest in movimento.				
	Ottobre	7	Campo di allenamento	1	Pattinare in modo dinamico e agile	Curva indietro usando lama interna ed esterna	I bambini utilizzano consapevolmente la lama interna ed esterna di entrambi i pattini mentre pattinano all'indietro ed eseguono le prime fasi di scivolamento stabili su entrambi i lati.	Stabilità articolare	I bambini atterrano su una o due gambe in modo stabile e controllato, con un corretto allineamento dell'asse delle gambe.	Sistema di valori	I bambini mostrano un atteggiamento rispettoso nei confronti di tutti i partecipanti.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Spingere-tirare	I bambini portano il disco lontano da sé e lo tirano verso di sé (toe drag).				
				3	Pattinare in modo dinamico e agile	Arresto brusco all'indietro	I bambini, mentre pattinano all'indietro, portano i pattini in posizione a V (posizione del pinguino) e si fermano in modo controllato e deciso.			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.
				4	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Posizione del disco sul bastone	I bambini, prima del tiro, posizionano il disco all'altezza del pattino anteriore.				
				5	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Accompagnare il disco	I bambini passano il disco con un breve movimento di spazzata controllato (anziché colpendolo come nel golf).			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.
				6	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Give and go	I bambini, dopo aver giocato un passaggio, si offrono subito di nuovo attivamente per poter ricevere il disco (give and go).			Uso del telefono	I bambini sanno quando e come usare in modo sensato il telefono e rispettano le regole concordate all'interno della squadra.
				7	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Inside out	I bambini sviluppano la capacità di attaccare l'avversario in modo mirato dall'interno (inside) verso l'esterno, indirizzando così il gioco.				
				8	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Footspeed	I bambini mettono subito sotto pressione l'avversario pattinando in modo veloce e attivo (foot speed).			Gestione delle chat	I bambini sviluppano la consapevolezza di come utilizzare in modo adeguato le chat e rispettano le regole concordate all'interno della squadra.

Modello del piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio della SIHF U12

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	Mani libere	I bambini, nei passaggi, fanno attenzione a tenere la mano superiore lontana dal corpo.	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.	Identificazione dei ruoli	I bambini comprendono i diversi ruoli nel team e i relativi compiti e responsabilità.	
				2	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Mani libere	I bambini, durante il tiro, fanno attenzione a mantenere la mano superiore lontana dal corpo.					
				3	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Comportamento di Rebound	I bambini attaccano subito la porta dopo il tiro per sfruttare il rebound (rimbalzo).					
		9		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Posizione di hockey	I bambini assumono automaticamente in ogni momento (senza alcun richiamo esterno) la posizione di hockey e si muovono sul ghiaccio mantenendola.	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	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	Primi passi veloci in avanti (frequenza) (bassa velocità)	I bambini accelerano rapidamente dalla posizione ferma sollevando il più velocemente possibile i pattini dal ghiaccio e muovendoli ad alta frequenza.					
		10		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Curva in avanti usando lama interna ed esterna	I bambini utilizzano in modo consapevole e stabile la lama interna ed esterna su entrambi i lati e mantengono fasi di scivolamento stabili.	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Attenzione	I bambini svolgono esercizi ripetuti per un periodo prolungato in modo concentrato e accurato.	
				2	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).					
				3	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Inside	I bambini sviluppano la consapevolezza di proteggere il disco posizionandosi tra il disco e l'avversario (inside).					
		11		1	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Posizione del disco sul bastone	I bambini fanno attenzione a giocare il disco dal centro della paletta del bastone durante il passaggio.	Stabilità articolare	I bambini atterrano su una o due gambe in modo stabile e controllato, con un corretto allineamento dell'asse delle gambe.	Conoscere i propri punti di forza e di debolezza	I bambini valutano in modo realistico le proprie prestazioni o capacità.	
				2	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Triangel	I bambini si offrono attivamente come seconda opzione di passaggio, creando un triangolo di gioco.					
		Novembre	12		1	Affrontare i duelli in modo abile e corretto	Gioco d'angolo	Nel duello, i bambini non affrontano l'avversario frontalmente, ma lo accompagnano con un movimento curvo e controllato (angling).	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.	Esperienze di successo	I bambini riconoscono i propri progressi e ne sono entusiasti.
					2	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Give and go	I bambini, dopo aver giocato un passaggio, si offrono subito di nuovo attivamente per poter ricevere il disco (give and go).				
				3	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Inside out	I bambini sviluppano la capacità di attaccare l'avversario in modo mirato dall'interno (inside) verso l'esterno, indirizzando così il gioco.					
	13			1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Uso del corpo	I bambini proteggono e difendono il disco in movimento, posizionando consapevolmente il corpo tra il disco e l'avversario.	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Percezione delle emozioni	I bambini riconoscono le proprie emozioni in diverse situazioni, le sanno nominare e regolano sempre di più il proprio comportamento in modo adeguato alla situazione.	
				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 puck).					
	14			1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Percezione (Scanning)	I bambini, mentre conducono il disco, percepiscono le diverse situazioni di gioco e reagiscono di conseguenza (head-up).	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Divertimento nel gioco	I bambini sviluppano piacere per la competizione e mostrano motivazione nel confrontarsi con gli altri in modo giocoso e rispettoso.	
				2	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Comportamento di Rebound	I bambini attaccano subito la porta dopo il tiro per sfruttare il rebound (rimbalzo).					
				3	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Support	I bambini si rendono disponibili al passaggio offrendo un'opzione di gioco vicina.					
	15			1	Pattinare in modo dinamico e agile	Open-up, Nummelin	I bambini eseguono il «Nummelin» (Open-Up) su entrambi i lati e pattinano in modo fluido.	Stabilità fisica	I bambini dispongono di una base di tensione corporea che mantengono in diverse posizioni e nelle situazioni di duello.	Divertimento	I bambini provano piacere nel movimento e hanno il coraggio di sperimentare le proprie idee in situazioni di gioco e creative, anche quando diventa un po' caotico.	
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Tre passi potenti all'indietro	I bambini eseguono il passo incrociato all'indietro e accelerano durante il movimento.					
	Dicembre		16		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Curve in avanti (Turns)	I bambini cambiano direzione tramite la curva da hockey mantenendo la velocità.	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.	Passione	I bambini si divertono a giocare a hockey su ghiaccio e si allenano e giocano con entusiasmo.
					2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Spingere-tirare	I bambini portano il disco lontano da sé e lo tirano verso di sé (toe drag).				
		17		1	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Flettere il bastone	I bambini aumentano in modo mirato la forza del tiro di dritto sfruttando attivamente il flex del bastone.	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Linguaggio corporeo positivo	I bambini sviluppano la consapevolezza della propria postura e linguaggio del corpo positivo.	
				2	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Trovare la linea di tiro (segnare)	I bambini segnano in modo preciso anche sotto pressione avversaria.					
			3	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Forehand accompagnato	I bambini applicano in modo sempre più sicuro il passaggio di forehand trascinato in movimento durante il gioco.						
18			1	Affrontare i duelli in modo abile e corretto	Battle (uso del corpo e del bastone)	I bambini utilizzano il proprio corpo in modo mirato nei duelli, prestano attenzione a sé stessi e all'avversario e giocano in modo fair.	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 provano piacere nel movimento e hanno il coraggio di sperimentare le proprie idee in situazioni di gioco e creative.		
		2	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Triangel	I bambini si offrono attivamente come seconda opzione di passaggio, creando un triangolo di gioco. SIHF: Ivan Brägger, 14. Juli 2026 Traduzione: Viviane Tonoli							
Weihnachtspause												

Modello del piano di formazione e sviluppo dell'hockey su ghiaccio della SIHF U12

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	Pattinare in modo dinamico e agile	Incrociare in avanti	I bambini aumentano la velocità durante il cambio di direzione in avanti spingendo con entrambi i pattini.	Stabilità articolare	I bambini atterrano su una o due gambe in modo stabile e controllato, con un corretto allineamento dell'asse delle gambe.	Supporto di compagni di squadra	I bambini danno motivazione e sostegno ai compagni e alle compagne di squadra affinché la squadra giochi con successo e divertimento.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Uso consapevole della lama interna ed esterna del pattino avanti e indietro (anche sliding)	I bambini accelerano mentre pattinano in avanti eseguendo traiettorie a serpentina con entrambi i pattini sul ghiaccio.				
		20		1	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Backhand accompagnato	In movimento, i bambini effettuano passaggi di backhand controllati e precisi.	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.	Gestione dei conflitti	I bambini affrontano i conflitti in modo adeguato e cercano insieme soluzioni eque. In questo processo comprendono la prospettiva degli altri e si trattano con rispetto.
				2	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Mani libere	In movimento, i bambini ricevono i passaggi di forehand in modo controllato, ammortizzando attivamente il disco con un movimento morbido della paletta del bastone.				
		21		1	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Percezione (Scanning)	I bambini, mentre conducono il disco, percepiscono le diverse situazioni di gioco e reagiscono di conseguenza (head-up).	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Identificazione dei ruoli	I bambini comprendono i diversi ruoli nel team e i relativi compiti e responsabilità.
				2	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Forehand accompagnato	I bambini mirano e tirano con un tiro di dritto trascinato preciso in uno spazio libero.				
				3	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Trovare la linea di tiro (segnare)	I bambini segnano in modo preciso anche sotto pressione avversaria.				
		22		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Spinta potente in avanti (in movimento)	I bambini eseguono mentre pattinano movimenti allungati con scivolamento stabile su entrambi i lati e si spingono con forza verso l'esterno.	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Relazioni	I bambini sviluppano la consapevolezza delle diverse relazioni all'interno della squadra e un senso di appartenenza e coesione.
				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.				
	Febbraio	23		1	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Mani libere	In movimento, i bambini ricevono i passaggi di forehand in modo controllato, ammortizzando attivamente il disco con un movimento morbido della paletta del bastone.	Stabilità fisica	I bambini dispongono di una base di tensione corporea che mantengono in diverse posizioni e nelle situazioni di duello.	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	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Triangel	I bambini si offrono attivamente come seconda opzione di passaggio, creando un triangolo di gioco.				
				3	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Pressure	I bambini, dopo la perdita del disco, riconoscono subito la situazione di gioco. Se sono i più vicini al portatore del disco, lo mettono sotto pressione in modo mirato e avviano attivamente la riconquista del disco.				
		24		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Piccoli cambi di direzione avanti e indietro (finte)	I bambini sono in grado di cambiare direzione in modo mirato in movimento (in avanti-all'indietro, mezze e intere rotazioni).	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.	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	Pattinare in modo dinamico e agile	Arresto brusco in avanti	I bambini si fermano in modo controllato su entrambi i lati mettendo entrambi i pattini di traverso.				
		25		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Movimento all'indietro	I bambini danno la spinta mentre pattinano all'indietro con una spinta a semiluna ritmica, alternando a sinistra e a destra sul ghiaccio.	Mobilità	I bambini muovono le articolazioni con un uso mirato e controllato della forza, utilizzando in modo sicuro ed efficace la loro naturale ampiezza di movimento.	Attenzione	I bambini svolgono esercizi ripetuti per un periodo prolungato in modo concentrato e accurato.
				2	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Portare il disco (la mano superiore guida)	I bambini conducono il disco sia sul forehand sia sul backhand e cambiano direzione in modo mirato.				
				3	Portare il disco in modo variato e adeguato alla situazione di gioco	Inside	I bambini sviluppano la consapevolezza di proteggere il disco posizionandosi tra il disco e l'avversario (inside).				
		26	Info genitori	1	Affrontare i duelli in modo abile e corretto	Gioco d'angolo	Nel duello, i bambini non affrontano l'avversario frontalmente, ma lo accompagnano con un movimento curvo e controllato (angling).	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Contentrazione	I bambini si concentrano durante le spiegazioni dell'allenatrice e ascoltano con attenzione.
				2	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Inside out	I bambini sviluppano la capacità di attaccare l'avversario in modo mirato dall'interno (inside) verso l'esterno, indirizzando così il gioco.				
	Marzo	27		1	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Flettere il bastone	I bambini aumentano in modo mirato la forza del tiro di dritto sfruttando attivamente il flex del bastone.	Stabilità articolare	I bambini atterrano su una o due gambe in modo stabile e controllato, con un corretto allineamento dell'asse delle gambe.	Controllo delle emozioni	I bambini provano piacere nel movimento e hanno il coraggio di sperimentare le proprie idee in situazioni di gioco e creative.
				2	Rimanere tutti insieme in possesso del disco e trovare soluzioni adeguate alle situazioni	Backhand accompagnato	In movimento, i bambini effettuano passaggi di backhand controllati e precisi.				
				3	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Triangel	I bambini si offrono attivamente come seconda opzione di passaggio, creando un triangolo di gioco.				
		28		1	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Forehand accompagnato	I bambini mirano e tirano con un tiro di dritto trascinato preciso in uno spazio libero.	Accelerazione massima in avanti	I bambini sono in grado di accelerare al massimo, cambiare direzione in modo adeguato e conforme alla situazione ed essere il più veloci possibile.	Cofraggio	I bambini provano a fare nuovi movimenti o compiti e riconoscono che gli errori sono una parte naturale e preziosa del processo di apprendimento.
				2	Segnare in modo variato ed adeguato alla situazione	Trovare la linea di tiro (segnare)	I bambini segnano in modo preciso anche sotto pressione avversaria.				
		29		1	Pattinare in modo dinamico e agile	Uso consapevole della lama interna ed esterna del pattino avanti e indietro (anche sliding)	I bambini accelerano mentre pattinano in avanti eseguendo traiettorie a serpentina con entrambi i pattini sul ghiaccio.	Controllo dei movimenti	I bambini sviluppano abilità motorie e schemi di movimento variati attraverso forme di movimento e di gioco diversificate.	Identificazione dei ruoli	I bambini comprendono i diversi ruoli nel team e i relativi compiti e responsabilità.
				2	Pattinare in modo dinamico e agile	Rallentare in avanti e all'indietro	I bambini riducono la velocità scivolando in modo controllato su una lama e mantenendo l'equilibrio.				
				3	Creare situazioni di sovrannumero e sfruttarle con successo	Pressure	I bambini, dopo la perdita del disco, riconoscono subito la situazione di gioco. Se sono i più vicini al portatore del disco, lo mettono sotto pressione in modo mirato e avviano attivamente la riconquista del disco.				