

# FORMARE GIOCATORI DI HOCKEY

## OBIETTIVI DEL PROGRAMMA



### UNDER 19/20

#### IMPARARE A VINCERE

- Valutazione, selezione
- Accettare e gestire la competizione
- Forza mentale come criterio d'esercizio, valutazione e selezione
- 10 mesi d'allenamento
- Periodizzazione on/off ice
- Programma on + off ice personalizzato
- Challenge come principio d'allenamento
- Specializzazione ed individualizzazione 3
- Formare il Role Player
- Sviluppare le **Capacità Fisiche specifiche**
- **Contatti/incontri internazionali**



### UNDER 17/18

#### "HOCKEYSENSE": LEGGERE - DECIDERE - AGIRE

- Specializzazione ed individualizzazione 2
- Aumenta il numero e l'intensità dell'Allenamento
- Valutazione, selezione, supporto/mantenimento
- Stimolare lo spirito combattivo
- **Gioco il mio ruolo!**
- Sviluppare la tecnica del ruolo
- Programma annuale d'allenamento
- Periodizzazione on/off ice
- Programma d'allenamento fisico personale
- Gioco di squadra in situazioni di partita nelle tre zone
- Playbook 3
- Stages specifici estivi e invernali
- **Contatti/incontri internazionali**

### UNDER 15/16

#### "VOGLIO DIVENTARE UN GIOCATORE DI HOCKEY"

- Valutazione, selezione, supporto e mantenimento
- Specializzazione ed individualizzazione 1
- Giocare i 4 ruoli
- Programma annuale d'allenamento
- Periodizzazione on/off ice
- Programma d'allenamento fisico personale
- Balzi di carico d'allenamento e partite (intensità+volume+densità)
- Allenamento Tecnico: 40%
- Gioco individuale (1 vs 1): 40%
- Gioco di squadra: 20%
- L'allenamento imita situazioni di partita
- Playbook 2
- Stage specifici estivi+invernali
- **Contatti/incontri internazionali**



### UNDER 13/14

#### IMPARARE AD ALLENARSI

- Sfida e sostegno
- Sport e scuola
- 3 Allenamenti: 1 Partita
- Allenamento della Tecnica Individuale = 50%  
Precisione > Velocità > Intensità;
- La tecnica del **contatto fisico**
- **Gioco 1 vs 1:** offensivo/difensivo = 35%; gap, drive-finish, angling, stick-bodycheck
- **Gioco di squadra di base** offensivo/difensivo = 15%
- Playbook 1 (2 pagine)
- Programma annuale d'allenamento
- Imparare:
  - » a riscaldarsi da soli
  - » ad allenarsi a secco
  - » le tecniche pesistiche
  - » a gestire l'emozione
- "Winner vs Loser" - **la mentalità di un leader**
- Programma specifico per giocatori selezionati

### UNDER 11/12

#### "TEAM": GIOCARE IN UNA SQUADRA

- Rispetto e Responsabilità!
- Insieme si vince – insieme si perde
- Organizzare il **gioco di squadra**
- Attuazione variabile delle capacità tecniche in situazioni di partita
- Imparare a giocare in ruoli diversi
- L'allenamento a secco:
  - » challenge delle capacità coordinative
  - » conoscere le capacità condizionali
- Programma specifico giocatori **Prospect**

### UNDER 9/10

#### IMPARARE A GIOCARE

- I giochi hanno le loro **regole** - perché?
- I giocatori di hockey sono duri ma sportivi
- Vivere, creare e autodeterminare situazioni di gioco
- **Feedback** intensivo sulla crescita tecnica
- Per giocare meglio devo:
  - » pattinare meglio
  - » controllare meglio il disco
  - » difenderlo e proteggerlo meglio
  - » dividerlo = passarlo ai miei compagni meglio
  - » tirarlo/pararlo meglio
- Attività ludiche a secco con stimolazione delle capacità coordinative
- Album/diario del giocatore

### UNDER 7/8

#### VIVERE L'AVVENTURA DELL'HOCKEY SU GHIACCIO

- Stimolare ed incentivare gli **istinti infantili** come l'esplorazione, la sperimentazione, il confronto.
- Creare **situazioni emozionanti e stimolanti**
- Offrire esperienze motorie di base come correre, saltare strisciare, rotolare...
- Per giocare meglio devo imparare a:
  - » pattinare bene e controllare il disco
  - » difenderlo e proteggerlo
  - » dividerlo = passarlo ai miei compagni
  - » tirarlo/pararlo

