

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Capire l'importanza dell'idratazione prima, durante e dopo allenamenti e partite	x				
Allenamenti e partite serali colazioni e pranzo normali. Prima dell'allenamento o della partita una piccola merenda. Dopo un pasto normale	x				
Allenamenti e partite al mattino colazione leggera. Dopo l'allenamento o la partita una piccola merenda.	x				
Informare dell'importanza della corretta alimentazione nei tornei di uno o più giorni. Far conoscere l'importanza dei carboidrati		x			
Essere capaci di identificare una giusta quantità di cibo da assumere			x		
Essere capaci di identificare i componenti alimentari				x	
Essere abili di decidere quando e quanto mangiare prima , dopo e durante partite e allenamenti				x	
Imparare a seguire un piano alimentare per migliorare la performance				x	
Essere abili di decidere quando e quanto bere prima , dopo e durante partite e allenamenti				x	
Studio della piramide alimentare italiana. http://piramidealimentare.it				x	
mangiare 5 piccoli pasti in sostituzione di 3 grandi					x
Conoscere il periodo necessario per la digestione dei cibi prima della competizione					x

Contenuti - il giocatore deve imparare:	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
che è parte di una squadra	x				
il rispetto dei compagni di squadra	x				
il rispetto degli avversari	x				
il rispetto degli arbitri	x				
il rispetto degli allenatori	x				
il rispetto dei genitori	x				
il rispetto delle regole della squadra	x				
l'autocontrollo e la disciplina	x				
a dare sempre il suo meglio	x				
il rispetto dell'autorità	x				
l'importanza dell'etica del lavoro duro	x				
ad impegnarsi per la squadra	x				
ad avere equilibrio tra scuola e altre attività		x			
ad essere in orario per allenamenti e partite		x			
L'ordine della propria attrezzatura		x			
L'ordine e la pulizia dello spogliatoio		x			
Comprendere e responsabilizzarsi per le proprie attività dell'allenamento, della partita e della scuola			x		
Non essere influenzati da eventi, atteggiamenti o parole negative			x		
che può dire no ad alcool, fumo, droga e altre sostanze nocive				x	
Comprendere l'importanza dell'onestà e dell'integrità anche fuori dello stadio				x	
Ad avere l'abilità di porre nel giusto equilibrio famiglia, scuola, sport e attività sociali				x	
Il significato di avversità				x	
Affrontare le avversità				x	
Imparare ad accettare la responsabilità delle proprie azioni				x	
Non usare sostanze proibite e partecipare ai programmi "Green puck- IIHF"				x	

Apprezzare i benefici ricevuti dall'hockey e voler restituirli allo sport				x	
---	--	--	--	---	--

Contenuto il giocatore deve imparare:	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14
A vestirsi da solo	x	x		
A scegliere il materiale adatto		x	x	
A mantenere in efficienza i pattini e la loro manutenzione	x	x	x	
A mantenere in efficienza ogni parte dell'attrezzatura ed in particolare il casco , il paracollo e la conchiglia e la loro manutenzione		x	x	x
A mantenere in efficienza i bastoni e la loro manutenzione	x	x	x	x
A riempire il borsone in maniera accurata		x	x	x
A prendersi cura di ogni parte del materiale relativo alla propria igiene personale	x	x	x	x
A vestirsi in modo adeguato per le trasferte	x	x	x	x
A vestirsi in modo adeguato per le partite casalinghe	x	x	x	x

Under 16
X
X
X
X
X
X

Obiettivo allenamento	Obiettivo partita	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
ogni giocatore deve essere capace di riscrivere gli obiettivi in base alle valutazioni	ogni giocatore deve essere capace di riscrivere gli obiettivi in base alle valutazioni			x		
il giocatore deve determinare gli obiettivi in aree diverse	il giocatore deve determinare gli obiettivi in aree diverse			x		
il giocatore deve dimostrare all'esterno le sue motivazioni	il giocatore deve dimostrare all'esterno le sue motivazioni			x		
Praticare buone abitudini alimentari	Praticare buone abitudini alimentari				x	
Praticare abitudini salutari	Praticare abitudini salutari				x	
Tenere un diario giornaliero con:obiettivi degli allenamenti, note dell'allenamento,note della partita, registrazione del regime alimentare, registrazione delle motivazioni positive giornaliere	Tenere un diario giornaliero con:obiettivi degli allenamenti, note dell'allenamento,note della partita, registrazione del regime alimentare, registrazione delle motivazioni positive giornaliere				x	

Ridisegnare i propri obiettivi nelle aree deboli					x	
Ridisegnare gli obiettivi in lungo periodo -1 stagione						x
Ridisegnare gli obiettivi in medio periodo -6/10 partite						x
Ridisegnare gli obiettivi in breve periodo -1/5 partite						x
Scrivere sul diario tutto riguardo alimentazione, allenamento e preparazione mentale						x

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Imparare gli esercizi di riscaldamento	x				
Imparare gli esercizi di defaticamento	x				
Imparare gli esercizi di stretching	x				
Imparare gli esercizi di flessibilità	x				
Imparare gli esercizi di agilità	x				
Imparare gli esercizi di coordinazione oculo-manuale	x				
Imparare l'importanza di divertirsi	x				
Imparare l'importanza del riposo	x				
Riscaldamento -Circonduzione delle braccia	x				
Riscaldamento - Rotazione del tronco	x				
Riscaldamento - Slancio frontale della gamba	x				
Riscaldamento - Slancio laterale della gamba	x				
Riscaldamento Corsa ginocchia alte	x				
Riscaldamento - Corsa calciata dietro	x				
Imparare l'importanza degli esercizi di equilibrio		x			
Salto della corda		x			
Rimbalzare una palla sul bastone		x			
Imparare esercizi calistenici			x		
Attività di rapidità			x		
Giochi di squadra			x		
Allenamento allo sprint			x		
Attività di percorsi ad ostacoli			x		
Slide board			x		
Tiro a secco			x		
Passaggi a secco			x		
Stickhandling a secco			x		
Principio degli esercizi con sovraccarico				x	
Allenamento alla flessibilità				x	
Allenamento alla velocità				x	
Allenamento alla forza				x	
Allenamento aerobico				x	
Allenamento anaerobico				x	

Comprendere l'importanza di una preparazione atletica				x	
l'atleta deve avere compreso il perché di ogni fase di allenamento:					x
Recupero post season : recupero attivo, recupero					x
Preparazione primaverile : resistenza aerobica, resistenza muscolare, allenamento allo sprint.					x
Preparazione estiva alla forza: forza muscolare, incremento massa muscolare, allenamento allo sprint.					x
Preparazione 1° autunno velocità/potenza: sprint, allenamento aerobico intervallato, potenza gambe: pesi e pliometria, forza parte superiore del corpo					x
Allenamento anaerobico pre-season : sprint e endurance anaerobico, forza muscolare, potenza delle gambe (velocità/forza), forza parte superiore (senza pesi), potenza parte inferiore del corpo (sprint/pliometria)					x
In stagione: mantenimento forza (con e senza pesi)					x

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Posizione di base	x				
Cadere e rialzarsi	x				
In equilibrio su un piede	x				
Partenza in avanti	x				
Scivolamento in avanti su 2 piedi	x				
Scivolamento in avanti su 1 piede	x				
Frenata spazzaneve 2 piedi	x				
Frenata spazzaneve 1 piede	x				
Pattinaggio avanti	x				
Pattinaggio indietro	x				
Pattinaggio indietro "C" cut	x				
Pattinaggio indietro frenata a "V"	x				
Pattinaggio indietro frenata 1 piede	x				
Cambio di direzione	x				
Virata	x				
Figura a 8 pattinando avanti	x				
Figura a 8 pattinando indietro	x				
Partenza a "T"	x				
Partenza a "V"	x				
Partenza con passo incrociato	x				
Partenza pattinaggio indietro con passo	x				
Pattinaggio avanti con movimento "C cut" alternato	x				
Scooting	x				
Angling	x				
Attacco al triangolo	x				
Accelerazione col disco	x				
Passo incrociato avanti		x			
Passo incrociato laterale - alza il piede e sovrapponilo		x			
Pivot - avanti indietro		x			
Pivot - indietro avanti		x			
Pivot - aperto		x			
Pivot - inverso		x			
Passaggio saucer da fermo di diritto		x			
Passaggio saucer da fermo di rovescio		x			
Slalom su 1 piede in avanti		x			
Slalom su 1 piede indietro		x			
Partenza dx / sn		x			
Frenata controllata		x			
Frenata con 1 piede		x			
Passo incrociato indietro		x			

Mohawk		X			
Passaggio saucer pattinando di diritto				X	
Pattinaggio potenza				X	
Tagliafuori				X	
Smarcamento individuale				X	
Pattinaggio a lato			X		
Pattinaggio equilibrio			X		
Pattinaggio rapidità			X		
Pattinaggio agilità			X		

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Passaggio di diritto da fermo	x				
Passaggio di rovescio da fermo	x				
Passaggio di balastra da fermo	x				
Passaggio di diritto pattinando	x				
Passaggio di rovescio pattinando	x				
Passaggio di balastra pattinando	x				
Passaggi a coppie		x			
Passaggio in balastra pattinando avanti		x			
Passaggio in balastra pattinando indietro		x			
Passa e segui		x			
Passaggio saucer diritto		x			
Ricezione passaggio sui pattini		x			
Chip pass			x		
Passaggio saucer rovescio			x		
Controllo del disco pattinando indietro			x		
Ricezione e controllo del passaggio sui pattini			x		
Ricezione e controllo del passaggio con le mani			x		

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Spingere avanti / portare il disco	x				
Dribbling laterale	x				
Dribbling "avanti - indietro"	x				
Dribbling diagonale	x				
Attacco al triangolo	x				
Accelerazione col disco	x				
Controllo del disco da fermo	x				
Controllo del disco da fermo stretto	x				
Controllo del disco da fermo largo	x				
Controllo del disco da fermo lato - fronte - lato	x				
Pattinando controllo del disco stretto	x				
Pattinando controllo del disco largo	x				
Pattinando controllo del disco in dribbling	x				
Contatto visivo	x				
Controllo del disco da fermo Toe drag - laterale		x			
Controllo del disco da fermo Toe drag - frontale		x			
Pattinando controllo del disco pista aperta		x			
Pattinando controllo del disco coi pattini		x			
Pattinando controllo del disco Toe drag frontale		x			
Pattinando controllo del disco Toe drag laterale		x			
Pattinando controllo del disco lato - fronte - lato		x			

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Tiro accompagnato	x				
Tiro di rovescio	x				
Rimbalzo al tiro		x			
Flip		x			
Schermatura del portiere		x			
Deviazione del tiro		x			
Tiro basso di polso			x		
Snap basso			x		
Tiro di polso in movimento			x		
Tiro slap			x		
Finta di tiro			x		

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Portiere - posizione base	x				
Portiere - Shuffle	x				
Portiere - spinta a "T"	x				
Portiere - movimento in avanti e indietro	x				
Portiere - parata di bastone	x				
Portiere - parata col corpo	x				
Portiere - parata di guanti	x				
Portiere . Parata in scivolata		x			
Portiere - posizione in ginocchio a "V"		x			
Portiere - rimbalzo			x		
Portiere - giocare gli angoli			x		
Portieri - situazioni			x		
Portiere - passaggio			x		
Portiere - movimento dietro porta				x	
Portiere - poke check				x	
Portiere - fermare il disco in balaustra				x	
Portiere - ingaggi				x	
Portiere - deviazioni				x	
Portiere - schermatura				x	
Portiere - il gioco basso				x	

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
L'importanza di pattinare a testa alta	x				
l'importanza del riscaldamento	x				
l'importanza dello stretching	x				
l'importanza del defaticamento	x				
equipaggiamento corretto per misura		x			
EAP		x			
equipaggiamento corretto per manutenzione			x		
Precauzioni di sicurezza per l'allenamento			x		
Il concetto di R.I.C.E.				x	
Cura del materiale				x	

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Capire la differenza tra essere rilassati ed essere in tensione	x				
Comprendere che fare sbagli è normale ed è parte dello sport	x				
Comprendere i benefici del rinforzo positivo - riduzione dello stress, gioia nell'allenarsi, gioia nel giocare, aumento dell'autostima di squadra		x			
Capire l'importanza base della visualizzazione - foto di un goal, di una pattinata o di una parata			x		
Sviluppare una routine pre-gara				x	
Imparare gli esercizi di rilassamento				x	
Sviluppare una buona postura e un controllo emozionale sempre				x	
Focus sulle cose che dipendono da se stessi e sforzarsi al 100%				x	
Comprendere l'importanza dei rinforzi positivi con se stessi				x	
Imparare il controllo della respirazione durante i momenti di stress in partita e allenamento				x	
Comportamento in panchina				x	
Dare la giusta importanza alla competizione					x
Prendere l'errore come una opportunità per migliorarsi					x
Non seguire interferenze sugli obiettivi di lungo periodo					x

Contenuti - i giocatori dovrebbero conoscere:	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Comportamento antisportivo	x				
Body checking	x				
Cross checking	x				
Carica da dietro	x				
Trattenuta	x				
Bastone alto	x				
Sgambetto	x				
Fuorigioco		x			
Liberazione vietata		x			
Ingaggi		x			
Gomitata		x			
Eccessiva violenza		x			
Trattenuta del disco volontaria		x			
Penalità minori		x			
Penalità maggiori		x			
Penalità di partita		x			
Ginocchiata			x		
Ostruzione			x		
Slashing			x		
Rigori			x		
Rissa				x	
Tentativo di infortunio				x	

Carica alla testa				x	
Colpire da dietro					x
Penalità composte					x

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Cambio di ritmo		x			
Poke check		x			
Sollevare il bastone all'avversario		x			
Rimbalzo al tiro		x			
Finta di corpo		x			
Finta di bastone		x			
Finta di passaggio		x			
Protezione del disco base		x			
Il difensore come schermo		x			
Attacco al triangolo - disco sotto il bastone		x			
Smarcamento		x			
Uso attivo della stecca		x			
Cambio di velocità		x			
Protezione del disco		x			
Dai e vai		x			
Accelerazione col disco		x			
Copertura dell'avversario		x			
Concetto del "Gap control"		x			
Angling - posizione del corpo		x			
Passaggio diretto uscita di zona			x		
Ingaggi - tecnica			x		
Head on swivel			x		
Gap control			x		
Pressione			x		
Contenimento			x		
Coprire il disco			x		
Ricevere una carica			x		
Carica di spalla			x		
Pinching				x	
Entrata in OZ High delay				x	
Entrata in OZ Low delay				x	
Stop & go				x	
Delay				x	
Protezione del disco				x	
Tiro al volo				x	
Carica di anca				x	
Carica col corpo				x	
Carica con blocco dell'avversario				x	
Carica strisciando l'avversario				x	
Block Shot				x	

Contenuti	Under 8	Under 10	Under 12	Under 14	Under 16
Posizione base	x				
Posizione base offensive in OZ		x			
Posizione base offensive in DZ		x			
Difesa della "casa"		x			
Forechecking 1 uomo			x		
Posizioni base difensive in DZ			x		
Posizioni offensive in NZ			x		
Ingaggi			x		
1 vs 1 offensivo			x		
2 vs 1 offensivo			x		
Entrata in zona			x		
Backchecking			x		
F1 - F2 - F3 posizioni nel gioco difensivo			x		
1 vs 1 difensivo			x		
2 vs 1 difensivo			x		
Triangolo offensivo			x		
Ingaggi in DZ			x		
Principio del supporto			x		
Principio della pressione				x	
Principio della transizione				x	
Principio del controllo				x	
Cycling				x	
PP				x	
Forechecking 2 uomini				x	
PK				x	
Difesa in DZ				x	
Difesa in NZ				x	
In DZ tenere esterni disco ed avversari				x	
Uscita stretch e passaggio				x	
DZ rotazione difensiva				x	
Ingaggi in NZ				x	
Ingaggi in OZ				x	
Regroup				x	
Soft dump				x	
1 - 2 - 2				x	
BO wheel				x	
BO quick up				x	
BO PP				x	
Difesa dietro porta				x	
Dump					x
Rim					x
2 - 1 - 2					x

1 - 3 - 1					x
2 - 3					x
1 - 1 - 2					x
Gioco dietro porta					x
BO over					x
BO D to D					x
BO reverse					x
Difesa Uomo vs uomo					x
Difesa sagging					x