



# Campo di allenamento FTHG

## Bellinzona, 27–31 luglio 2009

Cari ragazzi, ecco il programma del preannunciato campo di allenamento FTHG con le indicazioni necessarie per la vostra preparazione.

### Inizio

Il corso inizierà lunedì 27 luglio con ritrovo al Centro sportivo di Bellinzona:

- alle ore 08.00 per il gruppo **A**
  - alle ore 09.30 per il gruppo **B**
- } **Secondo gli elenchi allegati**

I due gruppi sono stati formati tenendo conto dell'età, del ruolo e delle capacità tecniche valutate durante le attività svolte nella scorsa stagione. Durante la settimana potranno comunque esserci dei cambiamenti nella composizione di questi gruppi in relazione alle capacità individuali, alla composizione della prima Selezione per il torneo internazionale di Grindelwald del mese di agosto e dal relativo lavoro da svolgere.

Il campo d'allenamento è impegnativo; presentatevi dunque in buona condizione fisica e con tanta motivazione.

### Obiettivi del corso

- Migliorare la tecnica individuale e le cognizioni tattiche per il disco su ghiaccio.
- Preparare le Selezioni FTHG per il torneo Bibi Torriani U14 e per i tornei intercantionali U13.
- Approfondire lo spirito di gruppo.
- Praticare altri sport.

### Direzione

Generale e amministrativa: Stefano Brenni

### Allenatori e responsabili

| <u>Hockey su ghiaccio</u>                                      | <u>Portieri</u> | <u>Polisport</u>                        | <u>Resp. squadra</u>           |
|--|-----------------|---|--------------------------------|
| <b>A:</b> Giorgio Bernasconi<br>Hans Bigler<br>Fausto Croce    | Pauli Jaks      | Gian Mattia Bacciarini<br>Luigi Nonella | Grandi Giovanni<br>Vifian René |
| <b>B:</b> Gianpaolo Facchi<br>Nicola Petrini<br>Stefano Brenni |                 |   |                                |

### Alloggio

Locali della protezione civile dell'Expo-centro a Bellinzona.

☞ I letti sono provvisti di coperte e di federe per i cuscini. Si consiglia di portare lenzuola o un sacco-letto;

☉ colazione, pranzo e cena al ristorante del Centro sportivo.

☺ P.f.: telefonate solo in caso di necessità!

Il mattino dalle 7.30 alle 8.30 oppure la sera dalle 20.00 alle 21.00.

☎ 079/413.73.76 (Brenni)      079/230.45.37 (Bernasconi)      079/480.33.72 (Bigler)  
☎ 079/223.97.15 (Croce)      079/242.38.43 (Facchi)

### Programma

Il programma delle attività allegato, illustra in particolar modo gli orari di lavoro sul ghiaccio. Negli ulteriori spazi sono previste altre attività all'aperto, in piscina o in palestra: giochi, ginnastica, nuoto, stretching e altro ancora secondo le indicazioni degli allenatori.

### Alimentazione

Al corso sarà proposta, nel limite del possibile, un'alimentazione adatta ad uno sportivo. Oltre agli abituali pasti (colazione, pranzo e cena), sono previsti degli spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio.

Una bevanda isotonica e il tè freddo saranno a disposizione dei partecipanti.

Ognuno deve portare con sé una borraccia per avere sempre a disposizione sufficienti liquidi anche per le altre attività sportive complementari fuori dal ghiaccio.

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Equipaggiamento</b>              | <input type="checkbox"/> Biancheria, indumenti e necessario per l'igiene personale per 5 giorni.<br><input type="checkbox"/> Ciabatte o pantofole da usare all'interno dei locali della Pci dell'Expo-centro.<br><input type="checkbox"/> Zainetto.<br><input type="checkbox"/> Borraccia per bevande.<br><input type="checkbox"/> Equipaggiamento completo di hockey: <u>pattini affilati</u> , biancheria di ricambio sufficiente, asciugamani,...).<br><input type="checkbox"/> Tenuta da ginnastica per le attività all'aperto e in palestra (scarpe per la palestra !).<br><input type="checkbox"/> Mantellina per la pioggia.<br><input type="checkbox"/> Costume da bagno.<br><input type="checkbox"/> Giochi di società, carte, libri, riviste, videocassette,.... |
| <b>Denaro per piccole spese</b>     | I genitori sono invitati a non voler consegnare ai ragazzi una somma di denaro superiore a fr. 50.-. In caso di necessità i ragazzi potranno rivolgersi alla direzione del corso che anticiperà i soldi necessari, e chiederà il rimborso della somma prestata alla fine del corso.  |
| <b>Comportamento</b>                | <p>È vietato consumare bevande alcoliche e fumare (cose ovvie che però è sempre bene ricordare anche ai giovani sportivi).</p> <p><u>Motivazione, disciplina e buona educazione sono premesse fondamentali per la buona riuscita del corso.</u></p> <p>La direzione del corso si riserva la facoltà di prendere i necessari provvedimenti in caso di comportamento scorretto.</p>  |
| <b>Costo del corso</b>              | La tassa è di fr. 250.- per partecipante.<br>L'importo è da versare sul conto corrente postale della FTHG: 69-2030-4, <u>entro il 15 luglio.</u>   |
| <b>Assicurazione RC e infortuni</b> | Tutti i partecipanti al corso devono essere assicurati privatamente e provvedere personalmente. Il corso è inoltre assicurato presso la REGA mediante l'annuncio Gioventù e Sport.   |
| <b>Fine del campo</b>               | <u>Venerdì 31 luglio 2009, circa 18.00, dopo il torneo di chiusura del corso.</u>  |

**La FTHG e la direzione del corso augurano a tutti i partecipanti un buon campo di allenamento e ringraziano i genitori della fiducia accordata a allenatori e collaboratori.**

Bellinzona, giugno 2009

Stefano Brenni



**Direzione del corso:**

Brenni Stefano, via Maestri Comacini 14d, 6500 Bellinzona

☎ p.: 826.30.47

u.: 814.37.78

Natel 079/413.73.76

**Informazione per i genitori**

Sono molto gradite torte (senza crema) del tipo cake, torte alle carote, alle nocciole, mandorle, ecc... Esse saranno distribuite ai ragazzi in occasione degli spuntini. **Grazie!**



## Elenco partecipanti:

### Gruppo A: ritrovo lunedì 27.7.2009, alle 8.00

|    | <b>Cognome</b> | <b>Nome</b> | <b>data nascita</b> | <b>Indirizzo</b>       |      |                   |
|----|----------------|-------------|---------------------|------------------------|------|-------------------|
| 1  | Ambrosini      | Alessandro  | 20.01.1996          |                        | 6525 | Lodrino           |
| 2  | Bertagnon      | Stefano     | 16.09.1996          | via Giro di Campora 31 | 6872 | Somazzo           |
| 3  | Cavargna       | Thomas      | 19.03.1996          |                        | 6713 | Malvaglia         |
| 4  | D'Ambrogio     | Mattia      | 02.08.1996          | Via Arbigo 10C         | 6616 | Losone            |
| 5  | Davis          | Alan        | 02.04.1996          | via Pedemonte 2        | 6962 | Viganello         |
| 6  | Fontana        | Colin       | 09.10.1996          | via San Siro 19        | 6963 | Pregassona        |
| 7  | Gayer          | Elia        | 27.07.1996          |                        | 6654 | Cavigliano        |
| 8  | Ghelfa         | Samuel      | 20.01.1996          | Strada Regina 138      | 6982 | Agno              |
| 9  | Gianettoni     | Maico       | 05.01.1996          |                        | 6636 | Frasco            |
| 10 | Giannini       | Dylan       | 03.04.1996          | via Ghinghello         | 6527 | Lodrino           |
| 11 | Guidotti       | Samuele     | 27.02.1996          | Strada del Tasign 40   | 6513 | Montecarasso      |
| 12 | Invernizzi     | Loris       | 20.02.1996          | CP 113                 | 6594 | Contone           |
| 13 | Keller         | Federico    | 05.01.1996          | San Fedele             | 6535 | Roveredo (GR)     |
| 14 | Luraschi       | Damiano     | 01.08.1996          |                        | 6746 | Lavorgo           |
| 15 | Marchesi       | Filippo     | 06.03.1996          |                        | 6703 | Osogna            |
| 16 | Mazzolini      | Elia        | 24.07.1996          | via Margiasco          | 6946 | Ponte Capriasca   |
| 17 | Pedrotti       | Lorenzo     | 28.10.1996          |                        | 6678 | Giumaglio         |
| 18 | Pinana         | Gioele      | 17.05.1996          | via vecchie scuole 4   | 6596 | Gordola           |
| 19 | Pinana         | Massimo     | 17.05.1996          | via vecchie scuole 4   | 6596 | Gordola           |
| 20 | Pozzorini      | Samuele     | 17.12.1996          | Via Costa di Mezzo 68  | 6614 | Brissago          |
| 21 | Pozzorini      | Alessio     | 17.12.1996          | Via Costa di Mezzo 68  | 6614 | Brissago          |
| 22 | Reali          | Christopher | 31.01.1996          | via Mercoli 7          | 6900 | Lugano            |
| 23 | Realini        | Andrea      | 21.09.1996          | via S. Appollonia 14   | 6877 | Coldrerio         |
| 24 | Rizzello       | Lorenzo     | 07.10.1996          | via Ponte di Valle 30  | 6964 | Davesco-Soragno   |
| 25 | Ronchi         | Brian       | 10.03.1996          | via Obino              | 6874 | Castel San Pietro |
| 26 | Rossi          | Patrick     | 30.11.1996          | via San Giorgio        | 6827 | Brusino Arsizio   |
| 27 | Trevisan       | Duncan      | 11.01.1996          |                        | 6527 | Lodrino           |
| 28 | Trisconi       | Noele       | 08.05.1996          | via Cespugli 9         | 6707 | Iragna            |
| 29 | Zanzi          | Gianluca    | 20.09.1996          | via Tosello            | 6946 | Ponte Capriasca   |

## Elenco partecipanti:

### Gruppo B: ritrovo lunedì 27.7.2009, alle 9.30

|    | <b>Cognome</b> | <b>Nome</b>   | <b>data nascita</b> | <b>Indirizzo</b>      |      |                |
|----|----------------|---------------|---------------------|-----------------------|------|----------------|
| 1  | Bernasconi     | Reto          | 21.01.1997          | via al Bosco 12       | 6690 | Cassina d'Agno |
| 2  | Bionda         | Giona         | 26.01.1997          | I Fracc 21            | 6513 | Montecarasso   |
| 3  | Boccardo       | Riccardo      | 03.02.1997          | Via Remorino 25       | 6648 | Minusio        |
| 4  | Canonica       | Emil          | 11.02.1997          | via Taverne           | 6945 | Origlio        |
| 5  | Capella        | Simone        | 26.01.1997          | Lissoi                | 6647 | Mergoscia      |
| 6  | Celio          | Samuele       | 21.11.1997          | via Malmera 12        | 6500 | Bellinzona     |
| 7  | Ceresa         | Manuele       | 18.05.1997          |                       | 6527 | Lodrino        |
| 8  | Costa          | Giulio        | 02.04.1997          | Via Bonasco 14f       | 6512 | Giubiasco      |
| 9  | D'Agostino     | Mattia        | 05.01.1997          | Fermo posta           | 6883 | Novazzano      |
| 10 | Foletti        | Michele-Brian | 26.03.1997          | via al Moretto 18     | 6932 | Breganzona     |
| 11 | Fratessa       | Dario         | 20.06.1997          | via Cantonale 7       | 6702 | Claro          |
| 12 | Giamboni       | Nicholas      | 12.11.1997          | via Rovello 32        | 6942 | Savosa         |
| 13 | Giamboni       | Federico      | 12.11.1997          | via Rovello 32        | 6942 | Savosa         |
| 14 | Hurni          | Ronny         | 23.04.1997          | nucleo                | 6954 | Bigorio        |
| 15 | Leu            | Kevin         | 25.11.1997          | Via Cantonale         | 6515 | Gudo           |
| 16 | Mignami        | Alan          | 26.02.1997          |                       | 6694 | Prato-Sornico  |
| 17 | Molinari       | Marco         | 03.02.1997          | via Visano 22a        | 6932 | Breganzona     |
| 18 | Monighetti     | Demis         | 08.11.1997          | Strada al Ticino 28   | 6513 | Montecarasso   |
| 19 | Moor           | Misha         | 28.04.1997          | via Mattro 3          | 6942 | Savosa         |
| 20 | Oncelli        | Bryan         | 18.05.1997          |                       | 6713 | Malvaglia      |
| 21 | Pagnamenta     | Aronne        | 27.08.1997          | Piazza du Vecc        | 6945 | Origlio        |
| 22 | Pinana         | Christian     | 16.03.1997          |                       | 6632 | Vogorno        |
| 23 | Rokitzy        | Andrea        | 14.07.1997          | Via Cantonale 43c     | 6963 | Pregassona     |
| 24 | Rumo           | Simon         | 17.09.1997          | Via Cantonale 65      | 6963 | Pregassona     |
| 25 | Salerno        | Boo           | 12.09.1997          | via al Sasso 6        | 6913 | Carabbia       |
| 26 | Spinetti       | Alessandro    | 13.05.1997          | Alla Bressanella      | 6986 | Novaggio       |
| 27 | Torino         | Matteo        | 05.08.1997          | Residenza Riviera 13b | 6702 | Claro          |
| 28 | Vedova         | Loic          | 17.07.1997          | Casa OFIMA            | 6676 | Bignasco       |
| 29 | Vella          | Flavio        | 15.08.1997          | Via Cantonale 60      | 6983 | Magliaso       |

30



### Piano degli allenamenti sul ghiaccio: Bellinzona 27 - 31 luglio 2009

|       | lu 27 luglio |   | ma 28 luglio |   | me 29 luglio |   | gio 30 luglio |   | ve 31 luglio |   |       |
|-------|--------------|---|--------------|---|--------------|---|---------------|---|--------------|---|-------|
|       | A            | B | A            | B | A            | B | A             | B | A            | B |       |
| 8.00  |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 8.00  |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 9.00  |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 9.00  |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 10.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 10.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 11.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 11.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 12.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 12.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 13.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 13.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 14.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 14.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 15.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 15.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 16.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 16.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 17.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 17.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 18.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 18.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 19.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 19.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 20.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 20.00 |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
|       |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   |       |
| 21.00 |              |   |              |   |              |   |               |   |              |   | 21.00 |

  ghiaccio

Svago al Monte Tamaro

Svago al Monte Tamaro

Torneo di chiusura