

# Campo di allenamento FTHG

Bellinzona, 20–24 luglio 2020

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

**Inizio** Il campo inizierà lunedì 20 luglio con ritrovo al Centro sportivo di Bellinzona,  
 ▪ ore 09.30 per il gruppo **B**: U13 **(vedi elenco allegato)**

**Obiettivi del corso**

- Migliorare la tecnica e le cognizioni tattiche individuali per il disco su ghiaccio.
- Preparare il gruppo U13 sul tema Selezione FTHG per le prossime attività a livello cantonale o intercantionale.
- Approfondire lo spirito di gruppo.
- Praticare altri sport.

**Direzione** Generale e amministrativa: Stefano Brenni

**Allenatori e responsabili**

| Hockey su ghiaccio                 | Portieri   | Polisport   | Resp. squadra |
|------------------------------------|------------|-------------|---------------|
| Luigi Riva                         | Pauli Jaks | Dave Derigo | Hans Bigler   |
| Paolo De Luca                      |            |             |               |
| Ivan Leonardi                      |            |             |               |
| Stefano Brenni                     |            |             |               |
| Altri allenatori dei club invitati |            |             |               |

**Piano di protezione Covid19** Vedi documento ad hoc allegato

**Alloggio** Locali della protezione civile di Bellinzona (U13 Piazza Mesolcina).  
 🛏 I letti sono provvisti di coperte e di federe per i cuscini. Si consiglia però di portare le lenzuola oppure il sacco a pelo;  
 🍽 colazione, pranzo e cena al ristorante del Centro sportivo.

**Telefoni** Durante il giorno i telefoni dei ragazzi non sono a loro disposizione. Essi potranno telefonare la sera dopo la cena dalle 20.00 alle 22.00.

😊 P.f.: Genitori telefonate solo in caso di necessità ai seguenti numeri

☎ 079/413.73.76 (Brenni) 079/480.33.72 (Bigler)

**Programma** Il programma allegato illustra in particolar modo gli orari di lavoro sul ghiaccio, a secco e alcune teorie.  
 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 (contrassegnata con il proprio nome) 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 dei dormitori.<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, ...) >>> <b>vedi anche piano di protezione Covid-19.</b><br><input type="checkbox"/> Tenuta da ginnastica per le attività all'aperto e in palestra (scarpe adatte alla 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, .... |
| <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/energetiche 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>                        | <p>La tassa è di fr. 300.- per partecipante.</p> <p>L'importo è da versare <u>entro il 15 luglio</u> sul conto corrente postale della FTHG: IBAN: CH33 0900 0000 6900 2030 4, con la precisazione "campo estivo 2019".</p>  |
| <b>Assicurazione malattia, infortuni e RC</b> | <p>Tutti i partecipanti al corso devono essere assicurati privatamente. Portate con voi la tessera d'assicurazione malattia. Il corso è inoltre assicurato presso la REGA mediante l'annuncio Gioventù e Sport.</p> <p>I genitori sono invitati a segnalare se ci sono ragazzi con allergie particolari o con intolleranze alimentari.</p>  |
| <b>Fine del campo</b>                         | <u>Venerdì 24 luglio, circa 15.00.</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 2020

Stefano Brenni



**Direzione del corso:**

Brenni Stefano, via Maestri Comacini 14d,  
6500 Bellinzona

☎ casa 091/826.30.47

Cellulare 079/413.73.76

**Informazione per i genitori**

Per le merende dei ragazzi sono molto grate torte (senza crema) del tipo cake, torte alle carote, al cioccolato, alle nocciole, mandorle, ecc... Esse saranno distribuite in occasione degli spuntini. **Grazie!**

## Elenco partecipanti:

**Gruppo B: ritrovo lunedì 20.7.2020, alle 9.30**

|    |   | Cognome     | Nome       | Data nascita | Indirizzo              |      |                 |
|----|---|-------------|------------|--------------|------------------------|------|-----------------|
| 1  | p | Ghisla      | Gabriel    | 02.02.2008   | Via Case Sulgoni 62    | 6710 | Biasca          |
| 2  | p | Keller      | Jason      | 10.04.2008   | Via Cantonale 84b      | 6516 | Cugnasco        |
| 3  | p | Zambelli    | Yannis     | 20.08.2008   | Via ai Ronchi 10       | 6930 | Bedano          |
| 4  | d | Aebi        | Marvin     | 27.05.2008   | Via Buonamano 36       | 6612 | Ascona          |
| 5  | d | Castglioni  | Niccolò    | 05.07.2008   | Via Corte 23a          | 6963 | Pregassona      |
| 6  | d | Rghetti     | Tristan    | 16.04.2008   | Via Trevano 1          | 6952 | Canobbio        |
| 7  | a | Aktas       | Filippo    | 15.01.2008   | Strada di Quadrèla 1   | 6772 | Rodi            |
| 8  | a | Balli       | Kevin      | 18.01.2008   | Via al Mött 71         | 6690 | Caveragno       |
| 9  | a | Bernardasci | Nathan     | 18.09.2008   | Via San Bartolomeo 3   | 6632 | Vogorno         |
| 10 | a | Bernasconi  | Elia       | 27.03.2008   | Via Cavargna 8         | 6500 | Bellinzona      |
| 11 | a | Bizzozzero  | Ryan       | 15.11.2008   | Via Garavai 7          | 6807 | Taverne         |
| 12 | a | Bock        | Dylan      | 03.03.2008   | Via Terzerina 6        | 6963 | Pregassona      |
| 13 | a | Bonaccorsi  | Raffaele   | 30.07.2008   | Viale dei Faggi 20     | 6900 | Lugano          |
| 14 | a | Colombo     | Olli Jani  | 27.02.2008   | Crösa Caraccio 2       | 6874 | Castel S.Pietro |
| 15 | a | Imboden     | Kei        | 09.10.2008   | Via Angelo Baroffio 6  | 6900 | Lugano          |
| 16 | a | Micotti     | Alessandro | 27.05.2008   | Sornico 28             | 6694 | Prato Sornico   |
| 17 | a | Pedrinis    | Giacomo    | 29.01.2008   | In Roigeta 8           | 6773 | Prato Leventina |
| 18 | a | Pittaluga   | Amael      | 10.11.2008   | Ai Ciapasc 17          | 6672 | Gordevio        |
| 19 | a | Regazzoni   | Scott      | 25.03.2008   | Via Lucino 37b         | 6932 | Breganzona      |
| 20 | a | Sala        | Edoardo    | 16.12.2008   | Via Corte 23a          | 6963 | Pregassona      |
| 21 | a | Schaelli    | Luca       | 22.04.2008   | Viale Monte Verità 41b | 6612 | Ascona          |
| 22 | a | Schenk      | Fynn       | 05.03.2008   | Strecia di Ross        | 6949 | Comano          |
| 23 | a | Speranza    | Samuel     | 03.07.2008   | Via Giuseppe Corti 24  | 6828 | Balerna         |
| 24 | ? | Stempfel    | Filippo    | 11.12.2008   | Al Boschetto           | 6938 | Veizio          |

Programma: allenamenti sul ghiaccio / off-ice

20-24 luglio 2020

|       | lu 20 luglio |         | ma 21 luglio |         | me 22 luglio |         | gio 23 luglio |         | ve 24 luglio                   |                                |       |
|-------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|---------------|---------|--------------------------------|--------------------------------|-------|
| 8.00  | A            | B       | A            | B       | A            | B       | A             | B       | A                              | B                              | 8.00  |
|       | Ritrovo      |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                |       |
|       | Risc.        |         |              |         |              | Off-ice |               |         |                                |                                |       |
| 9.00  |              |         | Off-ice      |         |              |         | Off-ice       |         |                                | Off-ice                        | 9.00  |
|       |              | Ritrovo |              |         |              |         |               |         |                                |                                |       |
| 10.00 |              | Risc.   |              |         |              |         |               |         |                                |                                | 10.00 |
|       |              |         |              | Off-ice |              |         |               | Off-ice | Off-ice                        |                                |       |
| 11.00 | Off-ice      |         |              |         |              |         |               |         | Piscina                        |                                | 11.00 |
|       |              |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                |       |
|       |              |         |              | PRANZO  |              |         |               | PRANZO  |                                |                                |       |
| 12.00 | PRANZO       |         |              |         |              | PRANZO  |               |         | PRANZO                         | Def.                           | 12.00 |
|       |              | Def.    | Def.         |         |              |         | Def.          |         |                                |                                |       |
|       |              |         | PRANZO       | Teoria  |              |         | PRANZO        | Teoria  |                                |                                |       |
| 13.00 |              | PRANZO  |              |         |              |         |               |         |                                | PRANZO                         | 13.00 |
| 14.00 |              |         |              |         |              |         |               |         | Feedback<br>sulla<br>settimana |                                | 14.00 |
|       |              |         |              |         |              |         |               |         |                                | Feedback<br>sulla<br>settimana |       |
|       |              | Teoria  | Teoria       |         |              |         | Teoria        |         |                                | Chiusura                       |       |
| 15.00 |              |         |              |         |              |         |               |         |                                | Chiusura                       | 15.00 |
|       |              | Risc.   | Risc.        |         |              |         | Risc.         |         |                                |                                |       |
| 16.00 | Def.         |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                | 16.00 |
|       | Piscina      |         |              | Def.    |              |         |               | Def.    |                                |                                |       |
|       |              |         |              | Piscina |              |         |               | Piscina |                                |                                |       |
| 17.00 |              |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                | 17.00 |
|       | Teoria       |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                |       |
|       |              | Def.    | Def.         |         |              |         | Def.          |         |                                |                                |       |
| 18.00 | CENA         | Piscina | Piscina      | CENA    | CENA         |         | Piscina       | CENA    |                                |                                | 18.00 |
|       |              |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                |       |
| 19.00 |              | CENA    | CENA         |         |              |         | CENA          | CENA    |                                |                                | 19.00 |
|       |              |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                |       |
| 20.00 |              |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                | 20.00 |
|       |              |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                |       |
| 21.00 |              |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                | 21.00 |
|       |              |         |              |         |              |         |               |         |                                |                                |       |
|       | Ghiaccio     | Off-ice | Teoria       |         |              |         |               |         |                                |                                |       |