

# 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 08.00 per il gruppo **A**: Selezione U14 (vedi elenco allegato)

**Obiettivi del corso**

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

**Direzione** Generale e amministrativa: Stefano Brenni

**Allenatori e responsabili**

Hockey su ghiaccio	Portieri	Polisport	Resp. squadre
Andrea Cioccarei	Pauli Jaks	Stefano Rossetti	Gianpaolo Facchi
Vasco Soldini			
Manuele Celio			
Luca Gianinazzi			

**Piano di protezione Covid19** Vedi documento allegato

**Alloggio** Locali della protezione civile di Bellinzona (U14 Espocentro).  
 🛏 I letti sono provvisti di coperte e di federe per i cuscini. Si consiglia 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) 079/242.38.43 (Facchi)

**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. <input type="checkbox"/> Ciabatte o pantofole da usare all'interno dei locali dei dormitori. <input type="checkbox"/> Zainetto. <input type="checkbox"/> Borraccia per bevande. <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> <input type="checkbox"/> Tenuta da ginnastica per le attività all'aperto e in palestra (scarpe adatte alla palestra!). <input type="checkbox"/> Mantellina per la pioggia. <input type="checkbox"/> Costume da bagno. <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 14.30.</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 gradite 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 A: ritrovo lunedì 20.7.2020, alle 8.00**

		Cognome	Nome	Data nascita	Indirizzo		
1	p	Albeverio	Aaron	16.02.2007	Via Centro TV 11	6949	Comano
2	p	Laveder	Elia	13.06.2007	Viale 1814 no.11	6512	Giubiasco
3	p	Pallua Severino	Pascal	30.12.2007	Via Campo dell'orto 5	6618	Arcegno
4	p	Peter	Phinn	12.04.2007	Riva Cantonetto 105	6933	Muzzano
5	d	Cameroni	Kylian	17.04.2007	Via Orbisana 26	6933	Muzzano
6	d	Cantiello	Gioele	09.03.2007	Via Consiglio Mezzano 40	6644	Orselina
7	d	Cattaneo	Dale	09.07.2007	Via Girivel 10b	6853	Ligornetto
8	d	Dessarzin	Eneas	25.10.2007	Via Vicari 27	6900	Lugano
9	d	Ferracini	Arthur	09.12.2007	Vicolo della Torre 34	6532	Castione
10	d	Jardini	Thierry	30.05.2007	Via Gaggioli 26	6616	Losone
11	d	Moro	Fabian	10.12.2007	Via Mobbia 92	6838	Cabbio
12	d	Pedrotti	Elia	08.10.2007	Via Breganzona 15	6900	Lugano
13	d	Pereira	Steven	17.11.2007	Strada Regina 61a	6928	Manno
14	d	Soldini	Sacha	01.04.2007	Curt di Sgiö 4	6513	Montecarasso
15	a	Bacciarini	Giona	21.07.2007	Via Urènn 3	6513	Montecarasso
16	a	Berti	Daniel	07.05.2007	Via al Monastei 45	6702	Claro
17	a	Besanidis	Anton	14.12.2007	Via ai Fiori 6	6924	Sorengo
18	a	Castelli	Obsa	15.09.2007	Via al Ponte 1	6707	Iragna
19	a	Crivelli	Damiano	03.02.2007	Via Belvedere 18c	6964	Davesco-S.
20	a	De Luca	Jacopo	25.05.2007	Via Iragna 15	6710	Biasca
21	a	Domeniconi	Nikolas	15.07.2007	Via Senago 20	6912	Pazzallo
22	a	Franzina	Noah	23.12.2007	Via Pezza Venerdì 32	6616	Losone
23	a	Grossi	Teo	07.01.2007	er Carà del Curt de Fund 5	6513	Montecarasso
24	a	Micheli	Tito	22.01.2007	Via delle Cave 3	6532	Castione
25	a	Negri	Andrea	03.07.2007	Via Luigi Taddei 11	6962	Viganello
26	a	Ponzio	Axel	28.12.2007	Via Tamaro 3	6500	Bellinzona
27	a	Rosselli	Rohan	01.06.2007	Ala Sanità 4	6523	Preonzo
28	a	Tami	Miro	26.04.2007	Via alla Costa 20	6821	Rovio
29	a	Togni	Davide	12.07.2007	Strede di Murin da Dun 27	6702	Claro

### Ragazzi di picchetto:

1	p	Negri	Nicholas	14.11.2007	Via al Ponte 12	6874	Castel S. Pietro
2	d	Botta	Filippo	30.03.2007	Via della Posta 22	6934	Bioggio
3	d	Ferrari	Nathan	26.09.2007	Via Nosetto 1	6592	S. Antonino
4	a	Manfré	Tommaso	18.11.2007	Strada dala Traversa 25	6748	Anzonico

La partecipazione al campo è limitata a 4 portieri e 5 blocchi di giocatori di movimento.  
I ragazzi di picchetto saranno chiamati a partecipare al campo in caso di rinuncia da parte dei giocatori convocati.

