

PLAYBOOK

U14 & U15 selezioni regionali



Quali sono i nostri valori



- ★ Determinato in tutte le mie azioni
 - ★ Concentrato - Coraggioso - Coerente
-



- ★ Disciplinato - Autoresponsabilità
 - ★ Pronto a lavorare sodo per i miei obiettivi
-



- ★ Orgoglioso di far parte della squadra
 - ★ Passione in tutto ciò che faccio
-



- ★ Atteggiamento rispettoso
 - ★ U14 & U15 dovrebbe essere divertente e piacevole
-

La nostra filosofia di gioco



★ Pressure

- Mettere l'avversario sotto pressione sempre e ovunque
 - Alta volontà di pattinare
-



★ Keep the puck

- Puckmanagement → Tenere il disco nelle proprie file
 - L'alta qualità dei passaggi ci distingue
-



★ Speed

- Gap Speed, Head Speed, Foot Speed, Puck Speed
 - È un marchio di fabbrica dei giocatori U14 / U15
-



★ Support

- Agiamo sempre uniti e ci sosteniamo a vicenda
 - Gioco senza disco → Essere sempre un'opzione per il portatore del disco
-

It's all about SPEED



Video



Nico Hischier

Gioco attivo



Buono
Abitudini



☆ Offensivo nella OZ

- 1o pensiero → Goal
- Make the play
- Creare linee di passaggio e di tiro
- 1-2-3-4 difensore Gap Speed
- creativi



Netdrive



Make the Play



☆ Difensivo nella OZ

- Forechecking aggressivo 2:1:2
- Riconquistare il disco
- Puck pressure
- Support
- Chiudere le linee di passaggio



Aktiver Stock



Puckpressure

☆ Offensivo nella DZ

- Vincere la prossima zona
- I giocatori senza il disco sono opzioni di passaggio
- Breakout
- Support
- Transition



Nächste Zone

☆ Difensivo nella DZ

- Inside Position
- Box-out
- Stick controll
- Block-Shots
- Copertura dello spazio



Boxout

I 4 ruoli di gioco



Video



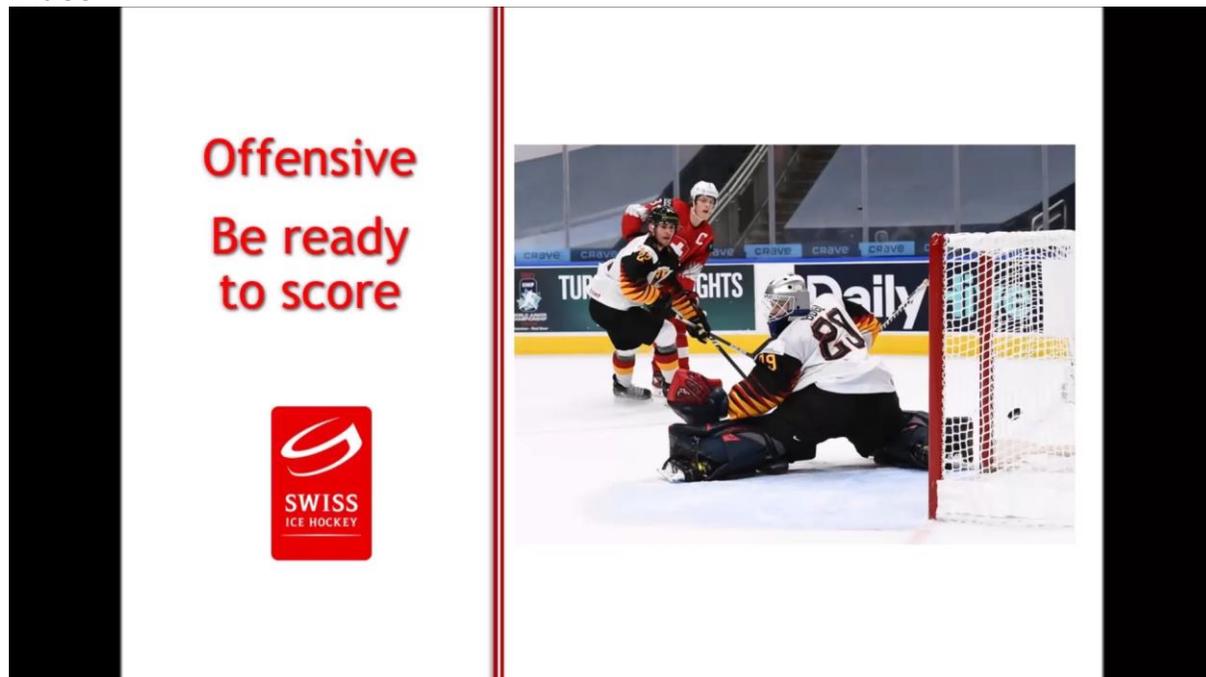
Keypoints

- Il giocatore con il disco decide ●
- I giocatori senza disco sono opzioni, danno supporto, creano linee di passaggio ●
- Pressione sul portatore del disco Inside out ●
- Rendere gli spazi stretti Bloccare le linee di passaggio Bloccare i tiri ●

Conclusione



Video



Keypoints

- Screen shot
- Istinto omicida
- Netdrive
- Chiudere il Gap, difensore segue
- Puck and Player to the net

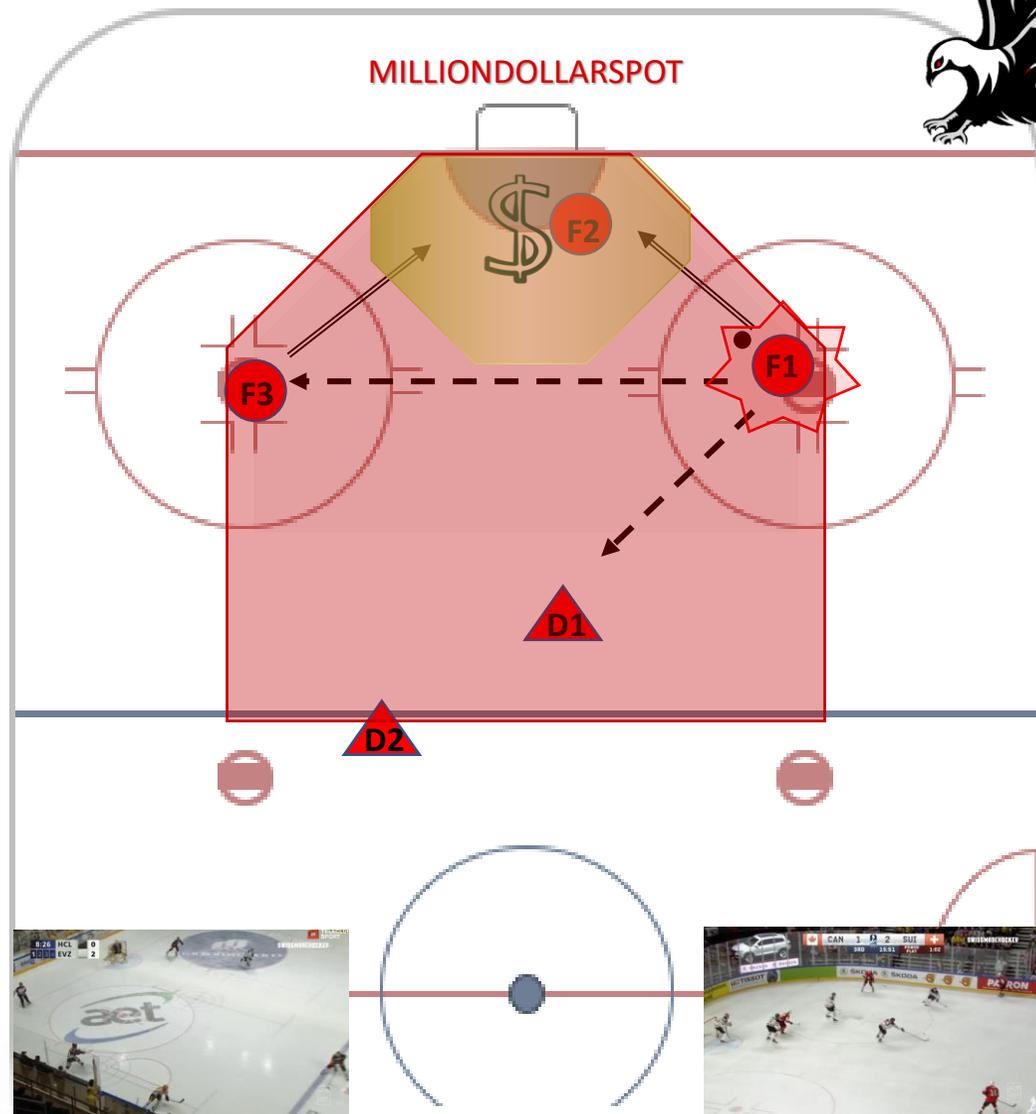


Scoring Pressure to the Net

- F1= Decide → Make the play
- F2= Pressione sulla porta → Screen → Deflection
- F3= largo → One timer → Rebound
- D1= High slot → Triangle
- D2= Assicura → Support

Determinati nella conclusione, tiriamo per segnare!

Offensivo nella OZ
Facciamo pressione sulla porta, SEMPRE!



Scoring



Screen

Il difensore moderno



Video

The modern
Defender

A key player



Keypoints

- **Creativo con e senza disco**
- **Domina la linea blu (Off. / Def.)**
- **Segue l'attacco**
- **Top Skater**
- **Alta intelligenza di gioco**

Offensiv nella OZ Trova soluzioni



Video

Offensive
Play creativ
Active defense
Cycling

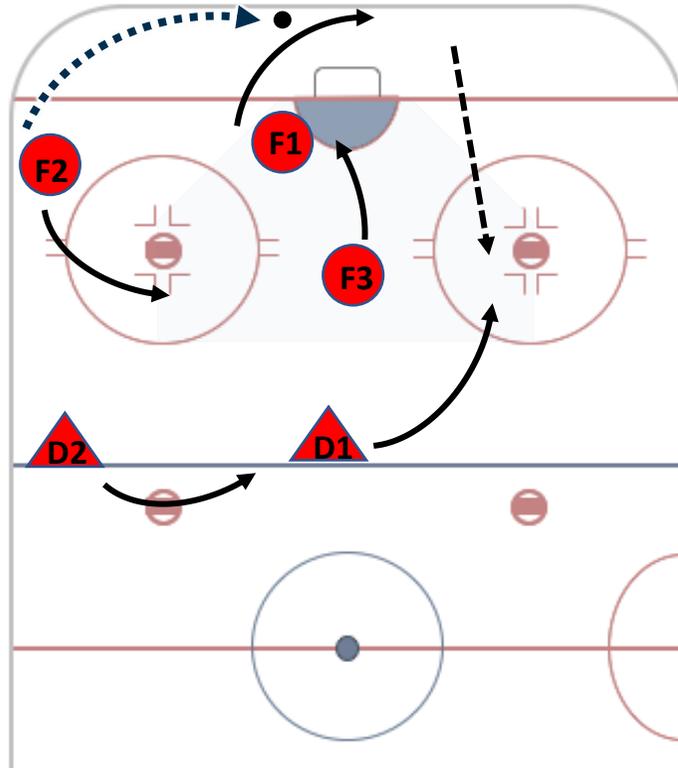


Keypoints

- **Comunicazione**
- **Netfront presence**
- **Support → Giocatore senza disco è un opzione**
- **Volontà di pattinare**
- **Netdrive**

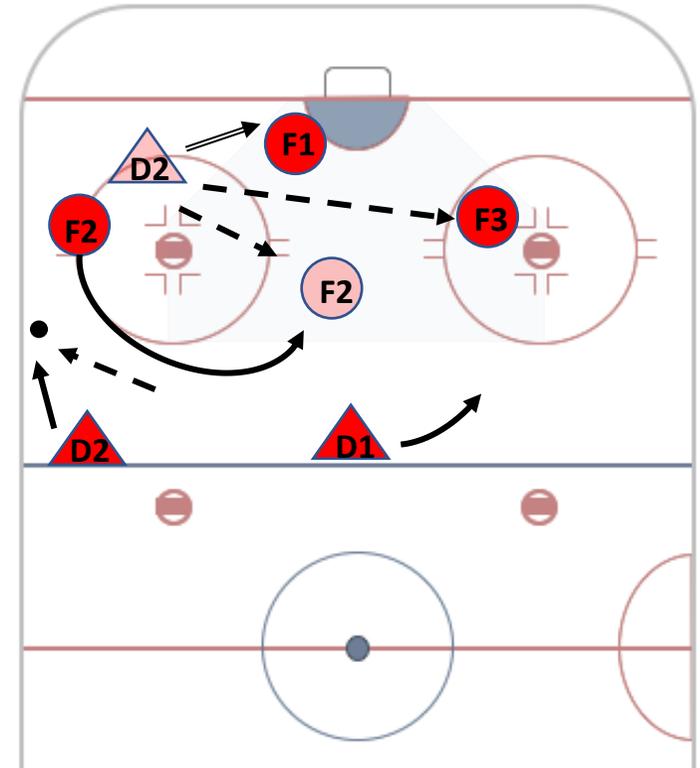
Offensivo nella OZ

Net Cycling



F1= Davanti alla porta → Supporto per F2
F2= Proteggere il disco, attirare l'avversario
→ Droppass per F1 (Il disco deve essere dietro la porta)
F3= Slot alto → Netdrive → Screen
D1/D2= attivi sulla linea blu

High Cycling



F1= Davanti alla porta → Screen
F2= Proteggere il disco, attirare il disco
→ Droppass per D2 (decide pass o da solo) pronto nello slot alto, tiro al volo
F3= Pronto per il passaggio, Rebound →
D1= Assicurare vs. rischiare
D2= Timing, comunicazione con F2



Forechecking Comportamento 2:1:2



Video



Keypoints

- **Pressione sul portatore del disco**
- **Chiudere gli spazi, prevenire le linee di passaggio**
- **Compatti (branco di lupi)**
- **Alta volontà di pattinare**
- **Riconquistare il disco!**

Forechecking attivo

F1= Decide, dà la direzione
Pressure → chiude il ghiaccio centrale

F2= Pressione su D2 → Pressure

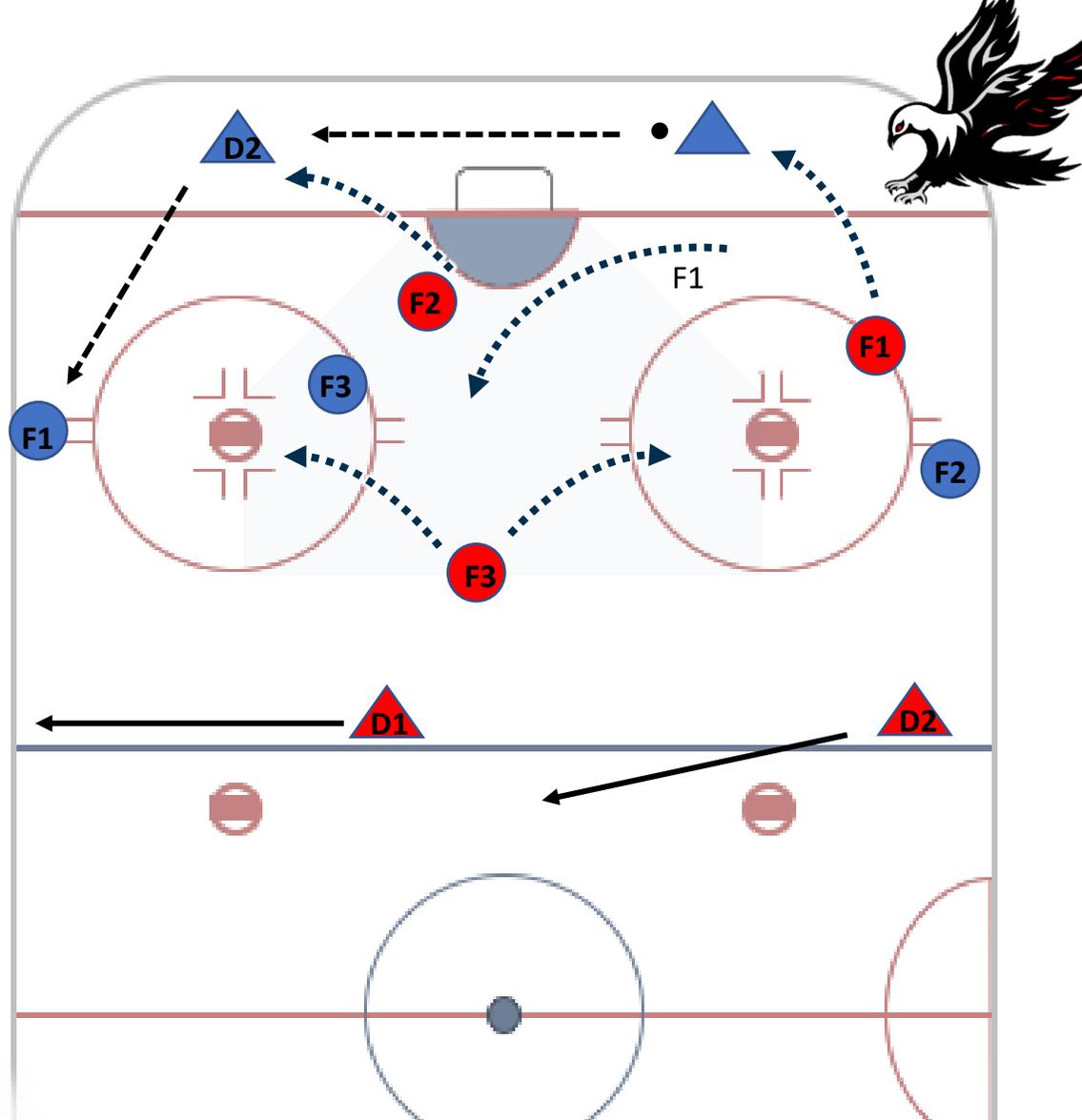
F3= Pressione su F1 → Pressure

D1= Chiudere il Gap → tenere la linea blu

D2= Assicura → Distance

Leggere la situazione, prendere decisioni, comunicazione. Forechecking è Teamwork!

Difensivo nella OZ
Abbiamo un'alta intensità e volontà di pattinare



Difensivo nella OZ Puckpressure



Video



Keypoints

- **Rendere gli spazi stretti**
- **Stick to the puck**
- **Privare l'avversario di opzioni**
- **Incanallare**
- **Alta volontà di pattinare**

Difensivo nella DZ Comportamento



Video



Keypoints

- **Pressione sul portatore del disco**
- **Limitare gli spazi, prevenire le linee di passaggio**
- **Compatti → Vista radar**
- **Puck pressure (Stick to the puck)**
- **Transition**

DZ Coverage

F1= Support per D1 → leggere la situazione

F2= Chiudere le linee di passaggio e di tiro
Block Shots

F3= Chiudere le linee di passaggio e di tiro
Block Shots → leggere la situazione
→ Over load

D1= Battles, Gap, Inside Position

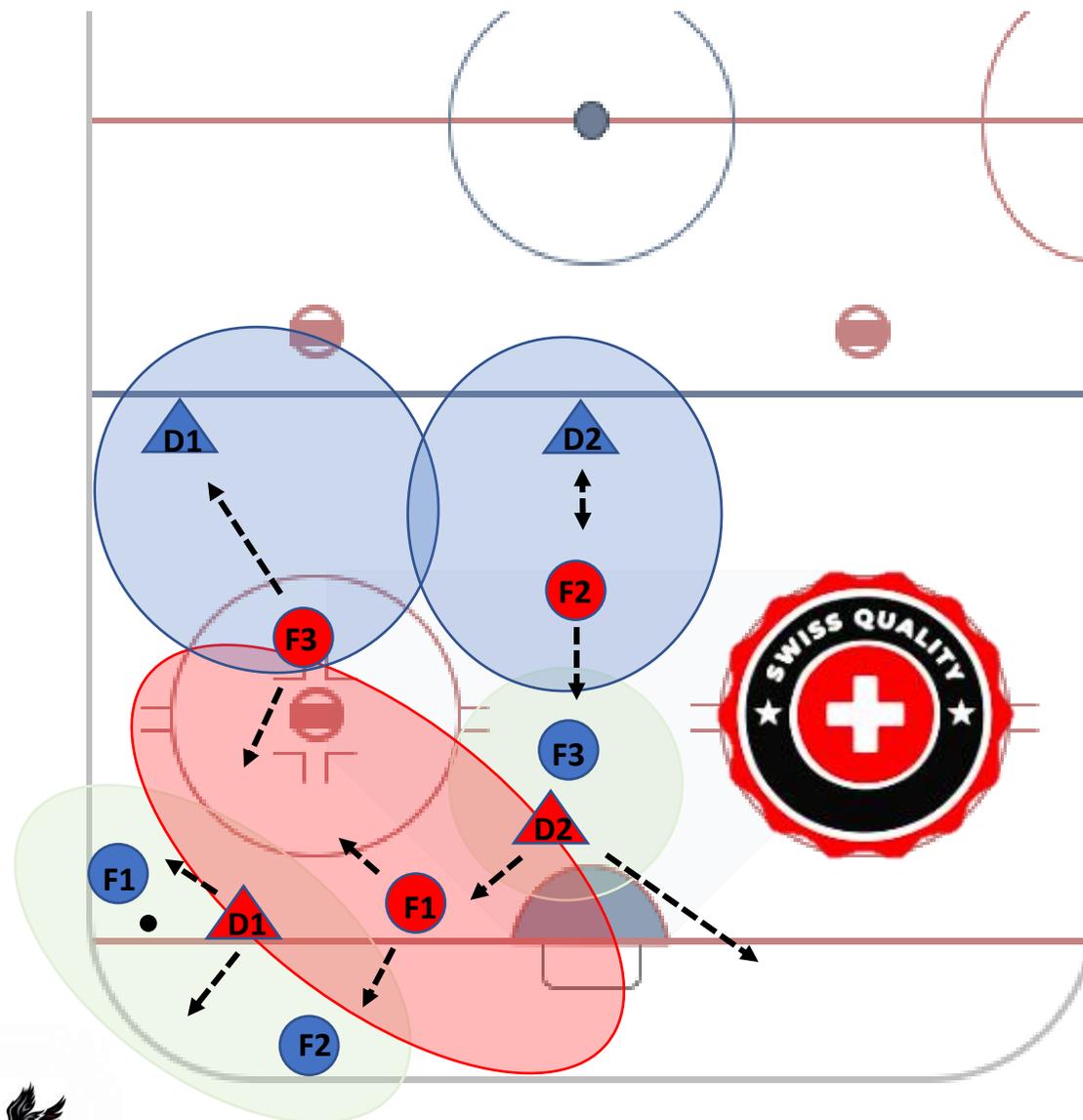
D2= Box-Out, controllo del bastone

→ Over load

Tutto compatti, posizione bassa

Vista radar, pronto dopo aver vinto il disco
per vincere la prossima zona

Difensivo nella DZ
È qui che il carattere
di un giocatore, di
una squadra, diventa
evidente!



Lavora duro nella DZ, in modo da poter giocare di nuovo in modo offensivo il più presto possibile!

Stickwork



Video

Offense
&
Defense
Play active
Stick, Stick, Stick



Keypoints

- **Alta volontà di pattinare**
- **rendere gli spazi stretti, prevenire le linee di passaggio**
- **Sempre pressione sul portatore del disco**
- **Puck pressure (Stick to the puck)**
- **Inside out**
- **Skating, mobilità, fisicamente top**

Breakout

Trovare soluzioni



Video

Offensive in DZ

Be an option
Support



Keypoints

- **Support** → giocatori senza disco sono un'opzione
- **Head up**
- **Leggere l'avversario**
- **Vincere la prossima zona**
- **Trovare soluzioni**

Breakout

F1= Opzione per D2

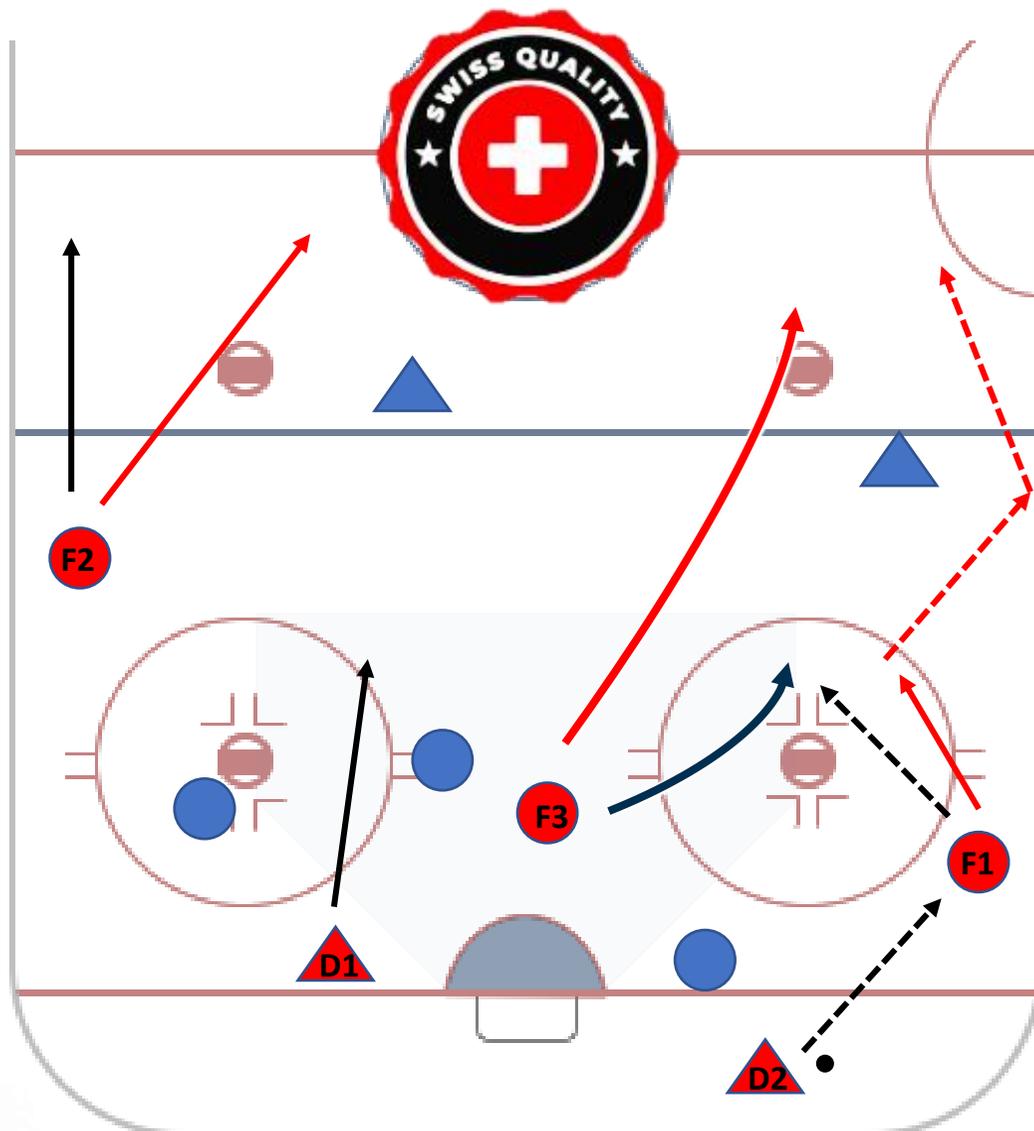
F2= leggere la situazione, stare largo o in punta dietro la difesa avversaria

F3= Support D2 / F1 → leggere la situazione

D1= leggere la situazione (Head Speed) segue in attacco

D2= Assicura → chiudere il Gap segue l'azione offensiva

Offensivo nella DZ
Con 3 passaggi siamo
nella OZ!



Offensivo nella DZ Transition



Video



Keypoints

- **Support** → giocatori senza disco sono un'opzione
- **Head up**
- **Leggere l'avversario**
- **Con velocità attraversare la NZ**
- **Netdrive**

Quick up's Transition



Video



Keypoints

- **Support → giocatori senza disco sono un'opzione**
- **Head up**
- **Gap Control**
- **Head Speed**
- **Skating skill's**

Contenuti



- ★ Argomenti On-Ice
- ★ Argomenti Off-Ice
- ★ Mindset
- ★ Sviluppo della personalità
- ★ Team

Cosa insegniamo nei campi!



Argomenti On-Ice



★ Skills

- Skating
- Passing
- Shooting
- Puckprotection
- Puckmanagement
- Hockey Sense

★ Battles

- Comportamento nel duello
- Comportamento alla balaustra
- Small Area Games
- Backcheck

★ Conclusione

- 1-2-3-4
- Comportamento Scoring
- Screen/Rebound/Deflection
- Conclusione dalla linie
- attaccanti/difensori

★ comportamento difensivo

- Stickwork
- Inside Position
- Inside out
- Block shots
- Attacanti/difensori

Argomenti On-Ice



L'allenamento è il
posto per migliorare



★ Skills



Passing



Skating



Stickhandling

★ Battles



Puckprotection



★ Conclusione



Scoring



Screen

★ Comportamento difensivo



Stick on Puck



Box out



Argomenti Off-Ice



Parte dell'allenamento
quotidiano di un
giocatore di hockey
su ghiaccio



★ Condizione fisica

- Esplosività
- Coordinazione
- Ritmo
- Forza
- Resistenza

★ Rigenerazione

- Sonno
- Alimentazione
- Cool down

★ Prevenzione

- Mobilità
- Rotazione dell'anca
- Esercizi di reazione
- Coordinazione
- Materiale adeguato

★ Forza

- Stabilità di tronco
- Asse delle gambe
- Spalla



[Argomenti Respect](#)



[FTEM Stufe T1 SIHF](#)

Mindset Psiche



★ Skills

- Gestione dell'energia
- Prontezza operativa
- Controllo delle emozioni
- Preparazione alla competizione
- Condizione di prestazione ideale (ILZ)

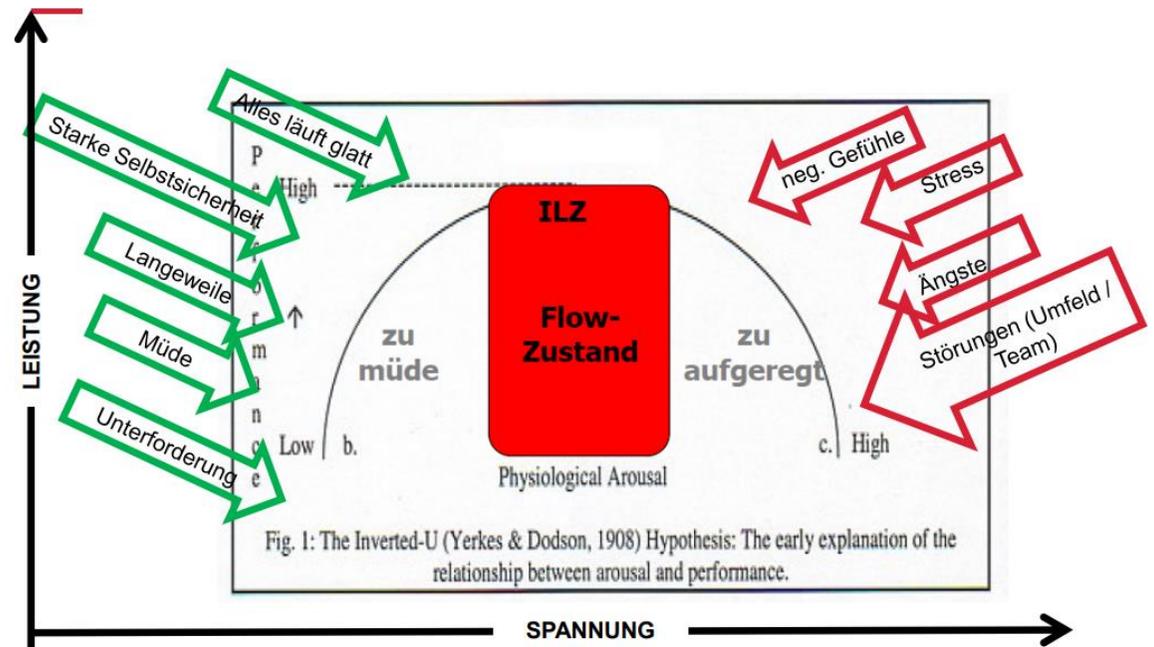
[Mental und Persönlichkeit Ausbildungskonzept.pdf](#)



Preparazione allenamento / partita



Condizione di
prestazione ideale



- Conoscere la propria condizione di prestazione ideale
- Cosa ho bisogno, cosa mi può aiutare
- Come raggiungo questo stato?

Sviluppo della personalità

★ Caratteristiche

- Fiducia in se stessi
- Capacità d'apprendimento
- Auto-insegnamento
- Linguaggio del corpo
- Apparenza

Video



Sviluppo della personalità





Team

UNUS PRO OMNIBUS
OMNES PRO UNO

THE BIGGER THE
DREAM, THE MORE
IMPORTANT THE TEAM

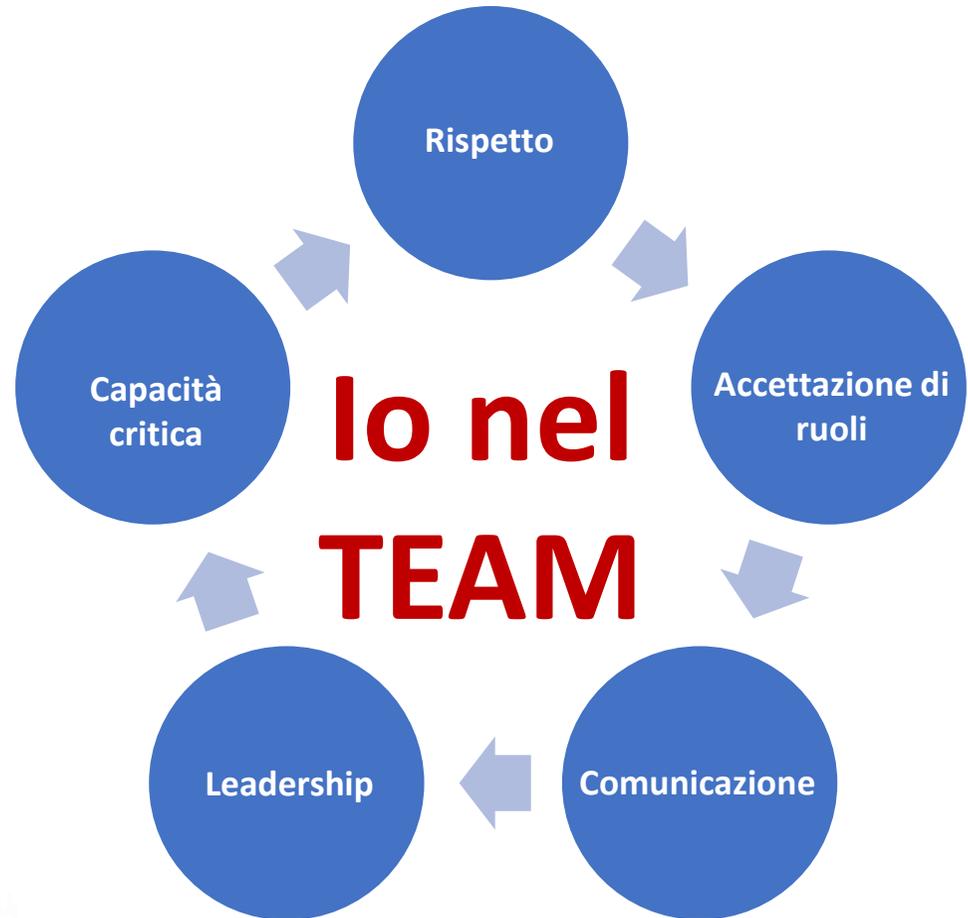


★ Caratteristiche

- Comunicazione
- Leadership
- Distribuzione dei ruoli/accettazione dei ruoli
- Rispetto
- Capacità critica (dare/ricevere)
- Regole



Part of the Team



Teorie



- ★ Campagna Speed
 - GAP-Speed
 - HEAD-Speed
 - Foot-Speed
 - Puck-Speed

★ SWISSMADEHOCKEY

E-Learning | Swiss Ice Hockey Federation

SWISSMADEHOCKEY

MEINE SPORTART

Trainer - Hockeyinteressierte - Fans

SPEED

Athleten - Trainer - Interessierte

DER VERBAND

Trainer - Funktionäre

SAFETY GAME

Trainer - Funktionäre

HEAD SPEED

Athleten - Trainer - Interessierte

Gap-SPEED



Mind the Gap!



Video

An advertisement for GAP SPEED hockey equipment. It features a central image of a hockey player in a white and black uniform, wearing a helmet with "ZURICH" on it, and holding a hockey stick. The player is in a dynamic pose, as if skating or about to take a shot. The background is red with white text and graphics. The text includes "GAP SPEED" at the top left, "HEAD SPEED" at the top right, "FOOT SPEED" on the left side, and "PUCK SPEED" at the bottom right. There are also several paragraphs of smaller text in German, describing the features and benefits of the equipment. A Swiss flag logo is visible at the bottom left of the advertisement.



Head-SPEED



Video



Nico Hischier

Io come giocatore U14/U15 sono

- creativo e credo nei miei punti di forza!
- Concentrato in ogni allenamento e in ogni partita!
- In giro con una mentalità dinamica!
- disciplinato ed esemplare nelle mie azioni!
- aperto alle critiche!
- orientato all'obiettivo e non lascio che le battute d'arresto mi distolgano dal mio cammino!
- Coraggioso e paziente!
- Il prossimo giocatore della nazionale!
- swissmadehockey!



Video



*„ Il successo
arriva quando
i tuoi sogni
diventano più
grandi delle
tue scuse. “*

