

Frais

Tous les frais concernant l'infrastructure, les conférenciers, les documents pour les cours et l'assistance sont à la charge de Swiss Ice Hockey. Pour chaque journée passée à la base, **une participation aux frais d'un montant de CHF 25.--** sera facturée à l'athlète pour les repas.

(Repas à midi et le soir organisés par Swiss Ice Hockey)

Rendez-vous:

Suisse centrale:

Mercredi, 4 août 2010

Mercredi, 1er septembre 2010

Mercredi, 6 octobre 2010

Mercredi, 3 novembre 2010

Mercredi, 5 janvier 2011

Mercredi, 9 février 2011

Suisse Orientale (nord):

Mercredi, 25 août 2010

Mercredi, 8 septembre 2010

Mercredi, 13 octobre 2010

Mercredi, 17 novembre 2010

Mercredi, 12 janvier 2011

Mercredi, 16 février 2011

Suisse sud (TI/GR):

Mercredi, 18 août 2010

Mercredi, 15 septembre 2010

Mercredi, 27 octobre 2010

Mercredi, 24 novembre 2010

Mercredi, 26 janvier 2011

Mercredi, 9 mars 2011

Romandie:

Mercredi, 29 septembre 2010

Mercredi, 20 octobre 2010

Mercredi, 8 décembre 2010

Mercredi, 2 février 2011

Mercredi, 23 mars 2011

National:

Dimanche, 13 juin 2010

Samedi, 26 mars 2011

Etant donné que les entraînements stationnaires auront lieu surtout mercredi, une attestation de l'école devra être annexée, qui confirme, que les joueurs peuvent s'absenter de l'école pour les entraînements stationnaires effectués. Sur demande, Swiss Ice Hockey soutient les athlètes lors des demandes pour se faire dispenser de l'école.



ENTRAÎNEMENT STATIONNAIRE U15

Programme de soutien pour les
top-athlètes

High Performance Lifestyle

„Vivre, penser, agir comme un pro“

Informations & programme annuel
2010/2011

Concept

Les meilleurs joueurs de l'U15 (nés en 1996) devront recevoir la possibilité de participer une fois par mois à des entraînements stationnaires spécifiques. Les entraînements ont lieu de manière régionale. Il y aura également de temps en temps des rassemblements nationaux.

Lieux

Il y aura pour chaque région un endroit, que fera l'objet de base pour les entraînements lors de la saison 2010/2011:

- Romandie: Lausanne
- Suisse centrale: Zuchwil
- Suisse Orientale (nord): Winterthur
- Suisse sud (TI / GR): Bellinzona

Objectifs/contenus

Le but consiste à rapprocher les joueurs à une possible carrière professionnelle par le biais de ces entraînements stationnaires.

Quels sont les critères et les exigences d'une carrière professionnelle?

Qu'attendons-nous de la part d'un athlète motivé?

L'athlète...

- connaît les critères et les exigences pour une possible carrière professionnelle.
- est soutenu et sollicité dans les domaines techniques, tactiques, du mental et cognitifs.
- est consolidé et soutenu dans le développement de sa personnalité.
- reconnaît l'importance de la motivation interne pour devenir plus performant.
- apprend à estimer l'importance de la propre responsabilité ("le propre entrepreneur").
- fait les premières expériences dans le domaine "High performance lifestyle".

Structure journalière

La planification en gros des journées d'entraînement est la suivante:

09h00	Rassemblement
09h15 – 10h00	Théorie / évt. entraînement off-ice
10h45 – 12h15	Entraînement sur la glace
12h45	Repas
14h00 – 15h30	Théorie (tactique, mental, personnalité)
16h30 – 17h30	Entraînement sur la glace
18h00 – 18h45	Théorie / évt. entraînement off-ice
19h00	Licencierement

(des modifications sur la base de la planification détaillée et des disponibilités de l'infrastructure sont possibles à chaque moment.)

Organisation

L'organisation, de même que la coordination, est assurée par Swiss Ice Hockey. Les joueurs sont entraînés sur place par un coach principal (entraîneur sur la base, un pro de la SIHA) et soutenu par un assistant (entraîneur stage / U14 / U15) et une personne assistante.

En cas de questions, vous pouvez sans autre vous adresser à Corinne Züger, administration sport (corinne.zueger@swiss-icehockey.ch) Richard Jost, Instructor Coach (richard.jost@swiss-icehockey.ch) ou à Markus Graf, chef de la formation (markus.graf@swiss-icehockey.ch)

Inscription / sélection

Les meilleurs joueurs sont désignés et communiqués à Swiss Ice Hockey par les responsables régionaux. Une convocation est valable pour toutes les journées d'entraînement. Swiss Ice Hockey se réserve uniquement le droit d'exclure des athlètes du programme pour des raisons disciplinaires. Les joueurs seront informés de manière détaillée la première journée lors du test de la condition physique U15. . La présence d'un parent est souhaitée. Les entraîneurs de clubs intéressés sont également la bienvenue. Nous prions les joueurs d'envoyer le formulaire d'inscription avec une attestation de l'école au plus tard jusqu'à **vendredi, 15 juillet 2010** à l'adresse suivante:

Swiss Ice Hockey Association, "Stützpunkt", Postfach, 8050 Zürich