



# Välkommen till **BÅLSTA HOCKEY CAMP 2024**

## **Äntligen!**

Nu är det snart dags för Bålsta Hockey Camp 2024.

V. 33 drar vi i gång sommarens höjdpunkt!

Det kommer bli en fantastisk vecka med mycket glädje och skratt. Hoppas att alla barn ser fram emot detta lika mycket som vi ledare gör.

Här kommer information och regler kring årets camp. Läs denna information noggrant tillsammans med ditt barn.

## **Grupper**

I år kommer grupperna vara indelade enligt följande.

Team 09/10

Team 11/12

Team 13/14/F10/F12

Team 15/16

## **Lämna utrustning**

Söndag den 11 augusti kommer det att finnas möjligheten att lämna utrustningen i hallen inför campen om man så önskar, se tider nedan.

## **Tider**

Team 09/10 16:00

Team 11/12 16:10

Team 13/14/F10/F12 16:20

Team 15/16 16:30

## **Ankomstdagen**

På måndag den 12:e augusti startar Bålsta Hockey Camp 06:45 för incheckning. Vid ankomst kommer respektive grupp samlas i sitt omklädningsrum där ledarna berättar allt man behöver veta inför veckan. Titta noggrant i schemat när din grupp startar (olika starttider varje dag). Campen tar inget ansvar för värdesaker.

## **Veckans upplägg**

Veckan är indelad i fem olika teman. Det tema som gäller för dagen kommer att följa grupperna genom ispass, fyspass, teknikpass och bollspel. Tanken är att barnen förutom att ha roligt även ska få en större förståelse och kunskap kring ishockeyns olika delar och hur man kan träna för att utveckla individuella förmågor inom ishockey.

## **Tränare**

Varje grupp har en huvudtränare och 2-3 hjälptränare. Dem leder aktiviteterna och följer barnen hela dagen, även mellan aktiviteterna.

Varje förmiddagspass måndag-torsdag kommer Jörgen Svahn att ansvara för.

Målvakterna kommer ha en egen tränare och det är Rikard Mutze som leder dom under förmiddagarna. Under eftermiddagspasset kommer målvakterna köra med gruppen.

## **Matschema**

Lunchen kommer i år att ätas och serveras hos BowlRoom Bålsta på andra sidan aktivitetsparken. Det är jätteviktigt att barnen äter en rejäl och näringsriktig frukost på morgonen innan campen startar.

Vi kommer servera en lättare frukost på morgonen för att tanka energi.

Lunchen serveras varje dag gruppvis där första gruppen börjar sin lunch runt kl. 11.00.

Under eftermiddagen kommer ett lättare mellanmål serveras. Inget godis, snacks eller läsk får ätas eller drickas under campens tider och absolut **INTE NÖTTER** i någon form då det finns barn som är väldigt allergiska mot nötter.

Att dricka vatten är viktigt, speciellt om det blir varma dagar och för att slippa huvudvärk och trötthet pga vätskebrist. Vi kommer se till att barnen dricker mycket vatten mellan aktiviteterna. Barnen kommer få vattenflaska första dagen som Intersport har sponsrat med, vi märker dessa med barnens namn.

## **LUNCH MENY**

### **Måndag:**

Lasagne

### **Tisdag:**

Kycklingcurry med ris

### **Onsdag:**

Pannbiff med rostad potatis och kall sås

### **Torsdag:**

Ugnsbakad falukorv med tomatsås och potatismos

### **Fredag:**

Hamburgare och pomes

## **Uppförande, trivsel och förbud**

Målet med Bålsta Hockey camp är att barnen ska ha en rolig och givande vecka tillsammans med sina kompisar. En perfekt avslutning på sommarlovet och bra start inför hockeysäsongen.

Det är självklart nolltolerans när det gäller mobbing, rasism eller generellt dåligt uppförande mot kompisar och ledare.

## **Tider**

Dagarna kommer börja med samling runt 07:00-7:30 och avslutas någon gång mellan 16:00-16:30. Oavsett vilka tider som gäller för den grupp barnet är med i kommer campen vara öppen från ca 07:00 till 17:00 alla dagar.

På morgonen kommer gruppledarna ta närvaro och det är viktigt att ni anmäler era barn när de anländer och när barnen blir hämtade. Meddela även om ditt barn får gå hem själv efter dagens slut. Behöver ditt barn avsluta campen tidigare någon dag måste ni meddela barnens gruppledare detta. Frånvaro alt om ert barn blir sen någon dag meddelas till Patrik Holmberg eller Robin Gääv på telefonnummer nedan.

**Patrik Holmberg 0708797010**

**Robin Gääv 0704349554**

## **Samlingstider och sluttider för grupperna**

Dagarna kommer vara ca 8 timmar med olika starttider. Titta noggrant när din grupp startar och när gruppen samlas. Börjar din grupp med is samlas dem 30 min innan isträningen, övriga aktiviteter samlas gruppen 10 minuter innan.

## **BAD**

Under fredagen så kommer varje grupp att gå till simhallen och bada. Det är då mer än välkommet om det finns föräldrar som kan tänka sig att följa med och hjälpa till att bistå oss ledare i simhallen.

## **Utrustning**

Alla barn tar med sig egen utrustning, träningströja får deltagarna låna till ispassen.

**Viktigt att barnen kommer med nyslipade skridskor första dagen.** Byt gärna era skridskosnören inför campen samt ha med extra.

## **Checklista för utrustning**

- Träningsoverall
- Kortbyxor
- T-shirt
- Strumpor
- Träningsskor (inne och ute)
- Handduk
- Suspensoar
- Damaskhållare
- Benskydd

- Damasker
- Byxor
- Axelskydd
- Armbågsskydd
- Halskydd
- Skridskor (slipade)
- Skridskoskydd
- hjälm
- Klubba till ispassen
- Klubba för utomhusbruk
- Tekniskula
- Handskar
- Tejp till klubba och benskydd
- Innebandyklubba
- Fyskläder efter väder

### **Slipning**

Materialare kommer finnas tillgängliga hela veckan för att slipa skridskor.

Det kommer finnas en begränsad möjlighet att slipa skridskor under söndagen när ni lämnar utrustningen. Det kommer inte slipas några skridskor på måndag morgon!

### **Kontakt**

Skulle de vara några funderingar så når Ni oss via nedan kontaktuppgifter

Kontakt:

Patrik Holmberg

0708797010

[patrik.holmberg@balstahockey.se](mailto:patrik.holmberg@balstahockey.se)

Robin Gääv

0704349554

[robin.gaaw@balstahockey.se](mailto:robin.gaaw@balstahockey.se)

**Varmt välkommen!**